A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Opowieść: Zdrowsze życie

https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana

Lucía quiere llevar una vida saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.

Lucía querría tener una vida más **sana** porque últimamente se siente cansada y sin energía.

Por eso, ha decidido seguir una dieta **equilibrada** con alimentos variados y nutritivos.

Ahora come más **frutas** frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.

También ha empezado a preparar platos con **arroz**, atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.

Bebe mucha agua para **hidratarse** y ha reducido el consumo de refrescos, que antes tomaba todos los días.

Sabe que debería hidratarse más durante el día, especialmente después de **practicar un deporte**.

Lucía **merienda** de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Su merienda típica es un batido de frutas y **verduras** que prepara con ingredientes frescos.

Se pesa cada semana para ver los cambios que va logrando con su nuevo estilo de vida.

También ha comenzado a organizar su **menú semanal** para planificar comidas más sanas y variadas.

Lucía está pensando en **ser vegetariana**, ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.

Además, quiere evitar el azúcar porque ha notado que le afecta al ánimo y al sueño.

Con estos pequeños cambios, Lucía espera tener una **dieta** saludable y sentirse mejor cada día.

Lucía chce prowadzić zdrowe życie. Stosuje zrównoważoną dietę i je mniej cukru, aby czuć się lepiej i mieć więcej energii.

*Lucía chciałaby mieć bardziej **zdrowe** życie, ponieważ ostatnio czuje się zmęczona i bez energii.*

*Dlatego postanowiła stosować **zrównoważoną** dietę z różnorodnymi i pożywnymi produktami.*

*Teraz je więcej świeżych **owoców**, warzyw takich jak sałata oraz pełnoziarnistych zbóż każdego dnia.*

*Zaczęła też przygotowywać dania z **ryżu**, tuńczyka i mięsa z kurczaka zamiast fast foodów.*

*Pije dużo wody, aby się **nawodnić**, i zmniejszyła spożycie napojów gazowanych, które wcześniej piła codziennie.*

*Wie, że powinna się bardziej nawadniać w ciągu dnia, zwłaszcza po **praktykowaniu sportu**.*

*Lucía **podjada** w zdrowszy sposób, wybierając naturalny sok pomarańczowy zamiast słodyczy.*

*Jej typową przekąską jest koktajl z owoców i **warzyw**, który przygotowuje ze świeżych składników.*

***Waży się** co tydzień, aby zobaczyć zmiany, jakie osiąga dzięki swojemu nowemu stylowi życia.*

*Zaczęła również organizować swój **tygodniowy jadłospis**, aby planować zdrowsze i bardziej urozmaicone posiłki.*

*Lucía myśli o **zostaniu wegetarianką**, ponieważ uważa, że byłoby to zdrowsze rozwiązanie dla jej ciała.*

Ponadto chce unikać cukru, ponieważ zauważyła, że wpływa on na jej nastrój i sen.

---

*Dzięki tym małym zmianom Lucía ma nadzieję mieć **zdrową dietę** i czuć się lepiej każdego dnia.*

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 zdrowsze życie

https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?

   .....

2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?

   .....

3. ¿Cuál alimiento quiere evitar completamente?

   .....

4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

   .....

5. ¿Prefieres comida vegeteriana o vegana?

   .....

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 zdrowsze życie

https://hiszpanski.colanguage.pl/opowiadania/una-vida-mas-sana

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

sana, frutas, merienda, ser vegetariana, menú semanal, arroz

1. Lucía querría tener una vida más ..... porque últimamente se siente cansada y sin energía.
2. Lucía está pensando en ....., ya que cree que sería una opción más saludable para su cuerpo.
3. Ahora come más ..... frescas, verduras como la lechuga, y cereales integrales cada día.
4. También ha empezado a preparar platos con ....., atún y carne de pollo en lugar de comida rápida.
5. También ha comenzado a organizar su ..... para planificar comidas más sanas y variadas.
6. Lucía ..... de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Rozwiązania:

1. sana 2. ser vegetariana 3. frutas 4. arroz 5. menú semanal 6. merienda