

## A2.25.2 Cuento: Una Vida Más Sana

### A2.25.2 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**.

Todos los días sigue una **dieta** equilibrada.

Come más frutas y bebe menos **refrescos**.

También come **meriendas** más saludables.

**Se pesa** cada semana para ver los cambios que hace su dieta.

Lucía piensa en **ser vegetariana** porque cree que sería bueno para su salud.

También le parece que comiendo **más** verduras tendría más energía que ahora.

Su merienda **típica** es un zumo de frutas y verduras verdes.

Sabe que **debería** comer menos azúcar para sentirse mejor.

Cambiando algunas cosas Lucía tendrá una dieta **equilibrada**.

---

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

Lucía chciałaby prowadzić zdrowsze **życie**.

Każdego dnia ona przestrzega zrównoważonej **diety**.

Jedz więcej owoców i pij mniej **napojów gazowanych**.

Ona również je bardziej zdrowe **przekąski**.

**Waży się** co tydzień, żeby zobaczyć zmiany, jakie wprowadza jej dieta.

Lucía myśli o **byciu vegetarianką**, ponieważ uważa, że byłoby to dobre dla jej zdrowia.

Też wydaje się jej, że jedząc **więcej** warzyw miałaby więcej energii niż teraz.

Jej **typowa** przekąska to sok z owoców i zielonych warzyw.

Wie że **powinna** jeść mniej cukru, aby czuć się lepiej.

Zmieniając niektóre rzeczy Lucía będzie miała **zrównoważoną** dietę.

## A2.25.2 Una Vida Más Sana

### A2.25.2 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. ¿De qué debería comer menos para sentirse mejor?
4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

## A2.25.2 Una Vida Más Sana

### A2.25.2 Zdrowsze Życie

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



#### Ejercicio 2:

#### Rellena los huecos y completa las oraciones

**Instrucción:** Wstaw poprawne słowo.

*más, Se pesa, típica, ser vegetariana, refrescos, debería*

1. También le parece que comiendo ..... verduras tendría más energía que ahora.
2. Lucía piensa en ..... porque cree que sería bueno para su salud.
3. .... cada semana para ver los cambios que hace su dieta.
4. Sabe que ..... comer menos azúcar para sentirse mejor.
5. Come más frutas y bebe menos .....
6. Su merienda ..... es un zumo de frutas y verduras verdes.

**Rozwiązania:**

1. más 2. ser vegetariana 3. Se pesa 4. debería 5. refrescos 6. típica