

# A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Dialogue: Exercise for a Healthy Life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

*Un breve diálogo entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicio, levantamiento de pesas y yoga.*

**Pedro:** Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

**Ana:** Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

**Pedro:** ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

**Ana:** Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

**Pedro:** Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

**Ana:** Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

**Pedro:** Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

**Ana:** ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

**Pedro:** No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

**Ana:** Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

---

*A brief dialogue between Pedro and Ana about their exercise routine, weightlifting, and yoga.*

**Pedro:** *Today I train in the **swimming pool**. What are you doing?*

**Ana:** *I **lift** weights in the gym today.*

**Pedro:** *How nice! But aren't you going to practise **yoga** today?*

**Ana:** *I don't think so. Today I train a lot so I'll have more **strength**.*

**Pedro:** *But you have told me that you like the **routine** of stretching after yoga so much.*

**Ana:** *Yes, I like it a lot. But **training** with weights helps me feel stronger.*

**Pedro:** *Yes, exercises with **weights** make you stronger.*

**Ana:** *Do you also like this kind of **exercises**?*

**Pedro:** *Not really. I prefer to run or swim in the pool because that way I feel healthy and **strong**.*

**Ana:** *Loading translation...*

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 2: Ordena el texto

**Instrucción:** Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

10 Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

**Solutions:**

8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 3: Elige la palabra correcta

**Instrucción:** Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

*piscina, rutina, entrenamiento, fuerza, ejercicios, fuerte, pesas, levanto, yoga*

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. ¿A ti también te gusta este tipo de .....
3. No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y .....
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
6. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
7. Hoy entreno en la ..... ¿Qué haces tú?
8. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.
9. Sí, me gusta mucho. Pero el ..... con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

**Solutions:**

1. pesas 2. ejercicios 3. fuerte 4. fuerza 5. levanto 6. yoga 7. piscina 8. rutina 9. entrenamiento

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Exercise for a healthy life

   <https://learnspanish.colanguage.es/dialogues/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 4: Traduce y usa en una oración

**Instrucción:** Traduce y di la palabra en voz alta. Usa la palabra en una oración.

1. Levanto

.....

2. Fuerza

.....

3. Entrenamiento

.....

4. Yoga

.....

5. Rutina

.....

6. Fuerte

.....

7. Ejercicios

.....

8. Piscina

.....

**Solutions:**

1. I lift 2. Strength 3. Training 4. Yoga 5. Routine 6. Strong 7. Exercises 8. Swimming pool