

ESPAÑOL NIVEL B2 – MEDIACIÓN

10 PASOS PARA UNA VIDA SANA

Tu compañera de clase de español, Olga, parece cansada y estresada. Has encontrado estos consejos en una página web y crees que pueden ayudarla. Explícale algunos de esos consejos. NO TIENES QUE TRANSMITIRLOS LITERALMENTE. Tienes 2 minutos y medio para hacer esta tarea.

10 pasos para una VIDA SANA

1 Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable

2 Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso

3 No al tabaco

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

4 Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

5 Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

6 No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

7 Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida

8 Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

9 Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño

10 Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida

TIENES 3 MINUTOS Y 30 SEGUNDOS PARA PREPARAR LA MEDIACIÓN
(6 MINUTOS SI PREPARAS TAMBIÉN EL MONÓLOGO)

