

Mediación oral

- Tiempo de preparación: 3 minutos
- Tiempo de habla aproximado: 2 minutos
- Nota: el alumno puede tomar notas

Después de haber vivido 10 años en Londres y haber formado una familia allí, tú y tu pareja habéis decidido volver a España. Tu pareja no habla español, aunque se ha apuntado a clases y tiene gran interés por aprender español. Entráis en una farmacia y os dan un folleto con una serie de consejos para mejorar la salud. Explícale a tu pareja los consejos en el folleto.

Consejos para mejorar tu salud

1. Consuma más fruta y verdura

Durante el pasado año aumentó en el número de personas que adoptaron dietas veganas y basadas en plantas. Los expertos aún investigan si un estilo de vida completamente vegano es la mejor opción para nuestra salud a largo plazo, pero está claro que comer mucha fruta y verdura es sumamente beneficioso para nuestro organismo.

2. Evite el sedentarismo

Los estudios muestran que el ejercicio no solo nos ayuda a reducir nuestra cintura, ayudando al equilibrio entre la ingesta de calorías y la quema de estas en nuestras actividades diarias. También existen pruebas que demuestran que estar físicamente activo reduce el riesgo de padecer y ayuda enormemente a mejorar nuestra salud mental.

3. Duerma más (pero no demasiado)

Sabemos que tanto dormir poco como hacerlo demasiado incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Un adulto sano necesita dormir entre seis y nueve horas cada día.

4. Controle el estrés

La vida moderna puede generar un gran estrés, lo que produce un enorme efecto negativo en nuestra salud. Por eso es importante que, sean cuales sean sus planes para mejorar su salud, no añada una mayor carga de estrés al que ya soporta.

5. Beba más agua

Todo el mundo sabe que beber agua es muy beneficioso, por lo que, si nos olvidamos de beber por el ajetreo de un día duro y perdemos una pequeña parte de la hidratación recomendable, nuestro rendimiento se puede ver afectado y podemos sufrir un mayor grado de estrés.