

PROVA DE NIVELL

B1

DE LES UNIVERSITATS VALENCIANES GENER 2022

QUADERN D'EXAMEN

ÀREA	PERCENTATGE	PUNTUACIÓ
1. Comprensió oral	20 %	
2. Comprensió escrita	20 %	
3. Expressió escrita	20 %	
4. Coneixements gramaticals i lèxics	15 %	
5. Expressió i interacció orals	25 %	
TOTAL	100 %	

cieaCOVA

Comissió Interuniversitària
d'Estandardització d'Acreditacions
de Coneixements de València

INSTRUCCIONS

1. Escriviu les respostes definitives en el quadern de respostes. Recordeu que en el procés de correcció no es llegeixen els fulls del quadern d'examen ni els fulls per a fer esborranys i que, per tant, no tenen validesa.
2. Les respostes s'han d'escriure amb bolígraf blau o negre. Si estan escrites amb llapis o amb bolígraf de tinta esborrable s'anul·laran.
3. No es pot fer servir ni líquid ni cinta correctius.
4. No es poden posar dades personals reals ni cap altra informació o senyal que permeti identificar la persona que s'examina. Si es fa, l'examen podria ser anul·lat.
5. No us podeu emportar el quadern d'examen. En acabar la prova haureu d'entregar tots els documents a la persona responsable d'aula.

1. Tot seguit escoltareu diverses opinions sobre els esports i com estan relacionats amb la nostra manera de ser. Contesteu en el quadern de respostes a les preguntes de la número 1 a la 5 segons la informació dels àudios. Els àudios els escoltareu dues vegades. Abans, llegiu les preguntes que teniu més avall. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Exemple:

0. El tipus d'esport que elegim practicar indica...

- a) el nostre estat d'ànim en eixe moment.
- b) la nostra manera de ser.
- c) les nostres qualitats físiques.

1. Practicar el ioga i el taitxí...

- a) és bo per a la gent que busca relaxar-se.
- b) es recomana a persones que tinguen flexibilitat.
- c) és ideal per a definir els músculs de les cames.

2. Quina activitat esportiva ens ajuda a treballar els glutis i els abdominals?

- a) El senderisme, amb programes personalitzats.
- b) El pilates, que, a més, ens defineix els músculs.
- c) L'única opció és fer exercicis amb màquines.

3. Fer senderisme és recomanable per als...

- a) que no vulguen fer exercici en un gimnàs.
- b) que vulguen seguir un horari fix setmanal.
- c) que vulguen treballar les cames i els turmells.

4. El golf, pàdel i tenis són esports...

- a) recomanables per a les persones sociables.
- b) ideals per a gent poc sociable i competitiva.
- c) practicats per les persones que viuen les emocions al límit.

5. El ball...

- a) és per a persones més tranquil·les.
- b) és per a persones més dinàmiques.
- c) és per a persones menys competitives.

2. Tot seguit escoltareu 6 fragments sobre naixements de rius. Relacioneu en el quadern de respostes els fragments escoltats amb el títol que els correspon segons la informació de l'àudio. Indiqueu en el quadern de respostes l'opció correcta dels ítems del 6 al 10. L'àudio l'escoltareu dues vegades. Abans, llegiu les afirmacions que teniu més avall. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

<i>Fragments</i>	<i>Títols</i>
0. El riu Segura	A. naix gràcies a una gran eixida d'aigües naturals.
6. El riu Túria	B. es troba en un entorn boscos amb cims molt alts.
7. El riu Palància	C. naix a la província de Terol.
8. El riu Toixa	D. forma, dins del seu recorregut, un paisatge de piscines naturals.
9. El riu Clarià	E. es troba en una serra de poca extensió geogràfica.
10. El riu Vinalopó	F. ha tingut problemes de contaminació els últims anys.
	G. es troba molt lluny del País Valencià.
	H. té algunes de les rutes més boniques del territori.

3. Tot seguit escoltareu una conversa entre un estudiant i la coordinadora d'un centre d'estudis que parlen de les ofertes, dels horaris i dels preus de les classes que hi ofereixen. Relacioneu en el quadern de respostes les opcions de la columna de l'esquerra amb les de la dreta de manera que obtingueu un enunciat correcte segons la informació de l'àudio. Indiqueu en el quadern de respostes l'opció correcta dels ítems de l'11 al 15. L'àudio l'escoltareu dues vegades. Abans, llegiu les afirmacions que teniu més avall. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

0	<i>L'estudiant</i>	a.	presenta dues ofertes per a les classes.
11	La coordinadora	b.	fa horari de matí i de vesprada.
12	L'estudiant d'enginyeria	c.	busca informació sobre classes de reforç.
13	El curs	d.	necessita un professor particular.
14	L'acadèmia de repàs	e.	vol assistir a les classes en l'horari de matí.
15	La resta dels companys	f.	va malament amb les matemàtiques i la biologia.
		g.	té un horari complicat.
		h.	s'inicia en una setmana.

4. Tot seguit escoltareu un fragment sobre els arbres i com plantar-los. Contesteu en el quadern de respostes a les preguntes de la 16 a la 20 segons la informació de l'àudio. L'àudio l'escoltareu dues vegades. Abans, llegiu les preguntes que teniu més avall. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

0	<i>Per què són importants els arbres?</i>
16	Sobre què influeixen els arbres?
17	Quins beneficis aporta un arbre?
18	Quina finalitat té el dia o la festa de l'arbre?
19	On poden plantar arbres les escoles?
20	Què hem de saber abans de plantar un arbre?

5. Llegiu aquestes descripcions d'escapades des de València publicades en la revista *Timeout.cat* i a continuació contesteu en el quadern de respostes a les preguntes de la 21 a la 25. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Exemple:

L'encant de Morella

Morella és un dels pobles més bonics del nord de Castelló. De lluny es veu, d'una banda, el castell, el símbol principal de la població, situat a la part alta d'una muntanya. De l'altra, les muralles, que l'envolten completament i formen una bella postal. Morella també ofereix rutes de senderisme per la natura que ixen del centre del poble.

0. En aquest municipi tenen com a símbol principal...

- a) les muralles.
- b) la muntanya.
- c) el castell.

Les cales de Xàbia

Xàbia compta amb cales naturals de grava, pedra i roca i, també, amb la platja de l'Arenal, l'única d'arena. D'aquesta manera, el banyista té diferents opcions: des del descans a l'arena fins al busseig i el submarinisme a les cales de pedra. Podreu trobar uns entorns espectaculars d'aigües cristal·lines color turquesa a la cala d'Ambolo i a la Granadella.

21. A Xàbia hi ha...

- a) cales naturals de grava, pedra i roca i només una d'artificial, la d'arena.
- b) només una platja d'arena, però que és perfecta per a fer submarinisme.
- c) platges i cales de materials diferents, però totes naturals.

Els ponts suspesos de Xulilla

El poble de Xulilla està a l'interior de València, a la comarca dels Serrans. En el seu terme municipal s'amaga la ruta dels ponts suspesos. Es tracta d'una combinació de paratges rocosos, d'aigua i boscosos que fan de Xulilla un paradís natural. A través dels llargs i elevats ponts de fusta, els senderistes poden contemplar el pas del riu Túria.

22. La ruta dels ponts suspesos...

- a) té un accés difícil per als senderistes.
- b) conté paisatges muntanyosos, amb rius i boscos.
- c) està en el poble dels Serrans.

El castell de Peníscola

La imatge més típica de Peníscola és el castell del papa Luna, construït pels templers sobre una antiga mesquita àrab, dalt d'un penyal. Una fortalesa envoltada per muralles que protegeixen el centre històric de la ciutat. Als peus del castell s'estén la platja del Nord, amb més de tres quilòmetres d'arena fina i daurada, equipada per a l'oci dels banyistes.

23. El castell del papa Luna...

- a) està situat fora del centre històric de la ciutat, a la vora de les muralles.
- b) es va alçar en el lloc on abans els àrabs havien construït una mesquita.
- c) es va construir al peu de la platja del Nord, una platja llarga d'arena.

Les coves de Sant Josep, a la Vall d'Uixó

En les coves de Sant Josep, un espai natural únic, podrem conèixer el riu subterrani navegable més llarg d'Europa i, alhora, una de les coves valencianes de més recorregut. Dins es contemplen formes capritxoses de la natura, pintures rupestres, vegetació quasi única i una geologia excepcional. En la visita es recorren 800 metres de la mà d'un guia-barquer.

24. En les coves de Sant Josep trobaràs...

- a) encants naturals i històrics en una de les nostres coves més llargues.
- b) el riu europeu subterrani i navegable més llarg i la cova de més recorregut.
- c) una de les coves de més recorregut, amb 800 m de longitud.

La vila termal de Montanejos

Montanejos és conegut per la bellesa del seu paisatge natural i la diversió de les activitats que es poden fer en les aigües del riu Millars. Hi ha també la senda dels Estrets, de huit quilòmetres, un camí que ix de la baixada del riu, i on es pot disfrutar d'agradables passejos vora riu, del bany en les piscines i dels descansos en les fonts naturals. És un dels trams més bonics del riu Millars.

25. A Montanejos podem disfrutar...

- a) d'un recorregut de huit quilòmetres per les aigües del riu Millars.
- b) de diverses piscines i fonts naturals, així com d'excursions a peu.
- c) de passejos pels diversos ponts que travessen aquest tram del riu Millars.

6. Llegiu aquestes ressenyes sobre sèries televisives. Cal que relacioneu en el quadern de respostes les opcions de la columna de l'esquerra amb les de la dreta de manera que obtingueu un enunciat correcte segons la informació del text. Indiqueu en el quadern de respostes l'opció correcta dels ítems del 26 al 30. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

0. Merlí, amb el seu llenguatge juvenil i uns temes d'actualitat, és una sèrie que vol trencar tots els esquemes. Merlí Bergeron és un professor que sap relacionar les vides dels seus alumnes amb conceptes de vegades difícils de comprendre com la metafísica o l'ètica.

26. Nit i dia presenta uns personatges amb molts secrets que viuen en un món d'aparences. Tots ells acabaran descobrint que els seus vicis ocults no tenen importància davant dels crims despietats de Marc Ramos, violador i assassí. Personatges inquietants, detectius, jutges libidinosos, forenses, psicòlegs i una denúncia de totes les manifestacions del masclisme.

27. Cites ens presenta una gran diversitat de personatges que entrecreuaran les seues vides amb una primera cita pactada a través d'un web de contactes. A més, ens mostra molts tipus de relacions que uniran personatges, d'una manera o d'una altra: passionals, tendres, interessades, heterosexuales, homosexuals i platòniques. Cada capítol ens mostra noves maneres d'entendre l'amor i l'enamorament.

28. Temps de silenci explica la vida dels Dalmau a Barcelona des dels inicis de la Guerra Civil fins als anys 90. Isabel Dalmau ens narra la història familiar a través del seu diari personal. La sèrie explica la guerra des del punt de vista de la població i com els afecta el seu dia a dia.

29. *Mirall trencat* és una novel·la de Mercè Rodoreda que tenia tots els ingredients per a convertir-se en una sèrie. Tant la novel·la com l'adaptació televisiva tracten l'evolució dels personatges i les relacions d'amistat, amor i odi amb el pas dels anys.
30. *Nissaga de poder* narra l'incest entre Eulàlia i Mateu Montsolís, fet que representa el punt de partida d'aquesta telenovel·la. L'acte terrible i el posterior naixement d'un fill portarà la família a fer tots els possibles per a amagar-ho. Una sèrie que tracta de secrets, d'enganys i de la desesperació per ocultar uns fets que podrien desestabilitzar tota una família.

Atzacac.cat (adaptació)

0	<i>Merlí</i>	a.	ens mostra diferents relacions afectives en cada capítol.
26	<i>Nit i dia</i>	b.	conté una denúncia social contra l'homofòbia.
27	<i>Cítes</i>	c.	<i>tracta de la relació particular d'un professor amb els seus alumnes.</i>
28	<i>Temps de silenci</i>	d.	és l'adaptació catalana d'una novel·la anglesa.
29	<i>Mirall trencat</i>	e.	narra un fet històric recent a través d'una saga familiar.
30	<i>Nissaga de poder</i>	f.	tracta del silenciament d'un fet prohibit i les seues conseqüències.
		g.	conté un catàleg de personatges obscurs i inquietants.
		h.	tracta de com canvien les relacions al llarg del temps.

7. Llegiu aquest text sobre la creació d'un hotel per a abelles silvestres. Marqueu en el quadern de respostes la resposta correcta a les preguntes de la 31 a la 35. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Xixona ja té el primer hotel per a abelles silvestres

Una empresa valenciana prepara un tipus d'establiment molt diferent. És l'anomenat Bee&Bee, la primera cadena d'hotels per a abelles. Serà a Xixona, a l'Hotel de Neu, al paratge natural de l'Alt de la Carrasqueta.

Aquesta iniciativa forma part d'una sèrie d'accions per a cridar l'atenció sobre el perill d'extinció a què fan front aquests insectes. L'amenaça que viuen les abelles silvestres, que són les responsables de la pol·linització de les plantes, incideix alhora sobre l'agricultura i l'alimentació humana: més del 75 % dels aliments depenen de manera directa de la pol·linització de les abelles.

Alguns dels motius que destaquen des de Bee&Bee són la desforestació massiva i l'ús incontrolat de pesticides. Això suposa, alhora, que a les abelles els falten llocs segurs on poder fer els seus nius. És precisament sobre aquesta falta de refugi de les abelles sobre la qual pretén conscienciar aquesta iniciativa.

Per tant, per a fer front a l'amenaça que viuen les abelles, els últims anys s'han començat a construir refugis d'insectes, per a oferir un lloc de descans i cria en llocs de pol·linització. Aquests tipus d'hotels seran construccions de fusta dedicades a aquests insectes.

«Sense la floració dels ametlers i sense la mel no hi haurà torró, una de les nostres tradicions culturals i gastronòmiques. És només un xicotet exemple de fins a quin punt la vida pot canviar si perdem les abelles», comenta Ana Picó, responsable de Qualitat de Torrons Picó, ja que l'hotel s'instal·larà molt a prop d'on es realitza l'activitat torronera. Sense la tasca de les abelles, és impossible la pol·linització dels ametlers perquè donen els seus fruits.

Diari La Veu (adaptació)

Exemple:**0. Una empresa valenciana prepara un tipus d'establiment...**

- a) gens estrany.
- b) poc habitual.
- c) molt comú.

31. Aquest hotel suposa...

- a) una iniciativa aïllada, però que ha despertat molt d'interès.
- b) una solució per al perill actual que corren les granges d'abelles.
- c) posar el focus en un problema que també afecta les persones.

32. La causa de la falta de refugi per a les abelles és...

- a) l'ocupació dels espais de pol·linització per part d'espècies silvestres.
- b) la sobreexplotació d'alguns cultius per part de l'ésser humà.
- c) la destrucció de massa forestal i els pesticides sense control.

33. Precisament, aquesta iniciativa vol visibilitzar la falta...

- a) de control sobre els pesticides.
- b) de llocs segurs per a les abelles.
- c) d'aliment per a les abelles.

34. S'han fet hotels...

- a) perquè les abelles tinguen un refugi segur en llocs on hi ha pol·linització.
- b) perquè els insectes pol·linitzadors puguen fer front a les abelles sense perill.
- c) perquè tots els insectes puguen descansar i criar en època de pol·linització.

35. El Bee&Bee...

- a) es col·locarà en les instal·lacions de la fàbrica Picó.
- b) afavorirà la producció torronera de Picó, ja que estarà molt a prop de la fàbrica.
- c) augmentarà la qualitat de la pol·linització de les abelles de Picó.

- 8. Llegiu aquest text sobre consells per a vendre mobles usats i a continuació contesteu en el quadern de respostes les preguntes de la 36 a la 40. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).**

Consells per a vendre mobles usats

Amb la crisi, moltes coses han canviat, com per exemple el fet de pensar dues vegades abans de tirar allò que ja no usem i buscar de quina manera en podem traure algun benefici, cosa que ha produït l'auge de pàgines i aplicacions mòbils per a comprar, vendre i intercanviar tota classe d'objectes de segona mà, des de roba a tecnologia o automòbils.

Els mobles són un altre dels productes clàssics en la venda de segona mà, siga a causa d'una mudança, una herència, per a moblar el teu pis compartit amb amics o per a restaurar-los.

Si vols vendre els teus mobles usats, has de tenir en compte els punts següents:

– Fes una llista o inventari: has de fer una llista amb detalls de tot el que vols vendre: mesures, color, material, antiguitat, etc.

– Separa els mobles segons el seu estat i fes-los fotos: no tot estarà igual de ben conservat. Per tant, diferencia els mobles per categories. Després, fes fotos des de diferents angles i mostra els detalls interessants que puguin tenir. Recorda que la imatge és important per a vendre més ràpidament.

– Posa'ls un preu realista: no demanes el mateix preu que et va costar. Recorda que els preus elevats sempre faran que la venda siga més difícil. Pots entrar en alguna web o anar a alguna botiga física de mobles de segona mà per a veure més o menys els preus que se solen demanar per aquesta classe de moble.

– Busca la millor via per anunciar-los: si vols que el públic s'assabente de la teua venda, opta per Internet, ja que hi ha pàgines com segundamano.es i Wallapop en les quals podràs penjar les fotos dels mobles, una breu descripció, el preu i el teu contacte.

Si tens algun objecte antic i vols que arribe a un públic més específic, busca quines botigues d'objectes antics hi ha a la teua zona i pregunta als botiguers quin és el seu procediment, quina comissió es queden de la venda, etc.

Api.cat (adaptació)

0	<i>Què és el que fem abans de tirar les coses que ja no usem?</i>
36	Què és el que has de fer en primer lloc si vols vendre els teus mobles?
37	Quin és l'element clau per a vendre d'una manera més ràpida?
38	Has de demanar el mateix preu que et va costar? Per què?
39	Quina és la millor via per a anunciar la teua venda?
40	Què has de fer si tens un objecte antic?

9. Trieu una de les dues opcions i redacteu en el quadern de respostes un text que continga un mínim de 150 paraules. Si no s'arriba al mínim, es penalitzarà.

- a.** Els teus pares fan enguany 50 anys de casats, és a dir, les bodes d'or, i has pensat que seria una bona idea poder-ho celebrar amb tota la família i així passar un dia inoblidable. Decideixes enviar un correu als familiars per a convidar-los a l'esdeveniment i comunicar-los la data, l'hora i el lloc de la celebració.
- b.** L'altre dia vas veure a la televisió que hi ha una aplicació per a vendre roba que no utilitzes. De seguida vas pensar a instal·lar-te-la al telèfon, ja que tens moltes peces a l'armari que ja no et poses. Explica i valora la teua experiència en una entrada en la pàgina web d'aquesta aplicació.

10. Escriviu en el quadern de respostes les paraules més adequades per a cada espai buit dels ítems del 41 al 47. Tingueu en compte les indicacions que apareixen entre parèntesis. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Gelats: refrescants, saludables i boníssims

És, sens dubte, el rei de l'estiu, i a més de ser un dels productes més populars, s'està**0**..... (CONVERTIR) en un aliment cada vegada més sofisticat.

El seu origen se situa fa dos mil anys a la Xina i encara que continua servint per a proporcionar plaer, és fonamental que**41**..... (SER) saludable. De fet, està augmentant notablement la demanda de gelats vegetarians i també vegans, és a dir, sense llet ni ous, una opció que també satisfà els intolerants a la lactosa.

Els gelats artesans també poden ser molt bons per a la salut,**42**..... (PER QUÈ / PERQUÈ) es fan amb aliments naturals i**43**..... (AMB/EN) una menor quantitat de sucre. Es tracta d'un aliment molt complet que aporta els nutrients que l'organisme necessita.

A més, és font de calci, ja que un únic gelat**44**..... (PRONOM FEBLE, A NOSALTRES) pot aportar fins a un 15% de la quantitat mínima recomanada, fet que facilita que els**45**..... (PLURAL DE OS) siguin més forts i resistents.

D'altra banda, els gelats artesans tenen un baix contingut en greix, al voltant del 6 %. A més, es tracta d'un greix apte per a diabètics, ja que retarda l'absorció del sucre.

.....**46**..... (HI HA QUE / CAL) destacar un altre aspecte molt positiu d'aquest tipus de gelats: cada artesà**47**..... (ELEGIR) els ingredients que vol utilitzar, cosa que permet triar els més adequats per a la salut. Així mateix, estan lliures de conservants, colorants i essències.

Diarideterrassa.com (adaptació)

11. Llegiu el text següent i, per a cada espai buit, marqueu en el quadern de respostes l'opció més adequada al context, dels ítems del 48 al 54. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

La gota freda

Amb l'inici de la tardor, diverses zones de la Península poden veure's afectades per episodis de pluges torrencials associats a la denominada *gota freda*. Aquesta és una **0** d'aire freda que ha quedat aïllada en la capa de l'atmosfera en la qual tenen lloc els fenòmens meteorològics.

Aquesta bossa d'aire, que pot arribar a tenir una extensió de centenars de quilòmetres, es troba a **48** menys temperatura que l'aire que l'envolta. Quan aquest fenomen coincideix **49** l'existència d'aire càlid i humit en la part de la troposfera més pròxima a la superfície terrestre, es poden desencadenar pluges d'una gran intensitat.

Els mitjans de comunicació realitzen, segons denuncien els meteoròlegs, un ús abusiu que pot generar **50** entre la població sobre **51** és una gota freda, ja que « no sempre que **52** una gota freda es produeixen pluges intenses, ni sempre que es produeixen pluges intenses es tracta d'una gota freda», afirma Agustí Jansà, director del Centre Meteorològic de les Illes Balears.

En l'actualitat, el terme *gota freda* s'ha posat en dubte en l'àmbit científic. Els meteoròlegs **53** usar l'acrònim DANA (depressió aïllada en nivells alts) per a referir-se a aquest fenomen meteorològic, ja que explica millor el seu mecanisme. Entre els experts en meteorologia potser és més correcte usar aquest últim terme per tal **54**

Consumer.es (adaptació)

0	a. massa	b. masa	c. maça
48	a. bastanta	b. prou	c. bastant
49	a. en	b. amb	c. per
50	a. confució	b. confusió	c. confussió
51	a. què	b. que	c. qué
52	a. ha	b. n'hi ha	c. hi ha
53	a. prefereixen	b. prefereixen	c. preferisquen
54	a. d'anomenar-ho	b. d'anomenar-lo	c. d'anomenar-ne

- 12.** Escriviu en el quadern de respostes la paraula que corresponga a cada definició dels ítems del 55 al 62. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Exemple:

0. En una població, via pública entre dos files d'edificis o de solars:

- 55.** L'aigua que cau dels núvols en condensar-se el vapor d'aigua que contenen.
- 56.** Cotxe de cavalls molt luxós que fan servir els reis i els personatges molt importants.
- 57.** Una peça de fusta, de metall o de plàstic plana que es col·loca a la paret, en un moble o en un armari per a posar-hi llibres o altres coses.
- 58.** Que no ha fet cap mal, que no ha comès cap delictes, que no és culpable.
- 59.** Armari petit o estoig on hi ha medicaments, gases, tiretes i altres remeis.
- 60.** Sala d'una clínica o d'un hospital on es fan les operacions quirúrgiques.
- 61.** Conjunt de fets complicats, situació difícil d'on costa molt d'eixir.
- 62.** Vehicle per al transport de persones que circula damunt d'unes vies planes pels carrers d'una ciutat.

13. Marqueu en el quadern de respostes l'opció correcta i adequada segons el text, dels ítems del 63 al 70. Fixeu-vos en l'exemple (número 0).

Mindful eating: menjar relaxats

Un gran..... **0**..... (NÚMERO / NOMBRE) de persones ens preocupem molt per menjar de manera saludable, ja que ens fixem en la procedència dels aliments, com els combinem i, fins i tot, en les millors coccions per mantenir al màxim els nutrients.

Cada vegada som més els que fem esborranys en **63**..... (UNA FULLA / UN FULL) sobre el que consumirem al llarg de la setmana, juntament amb la **64**..... (DATA / DADA) corresponent a fi de seguir un ordre i un control. També demanem una cita a un dietista.

Però hem perdut de vista el més important: com mengem els aliments, cosa que si tenim en compte el nostre **65**..... (APARELL / APARAT) digestiu ens ho agrairà.

El ritme frenètic d'estrès, presses, fer-ho tot corrents i, a més, les preocupacions i els problemes diaris que ens poden sorgir van totalment en contra per a digerir com **66**..... (CAL / CAP) els aliments.

Un **67**..... (AFAMAT / FAMÓS) nutricionista escrivia en un article que el secret per a tenir unes bones digestions és menjar asseguts i relaxats, el que ell **68**..... (NOMENA / ANOMENA) *mindful eating*.

A més, també explica detalladament que és fonamental tenir una alimentació adequada, però, **69**....., (SOBRETOT / SOBRE TOT) que hem de realitzar **70**..... (BEN / BÉ) el procés de menjar, és a dir, amb calma, dedicar-li el temps que siga necessari i intentar buscar una estança confortable perquè el resultat siga molt beneficiós.

ESBORRANY

ESBORRANY

