

Heu de respondre a les preguntes que us faran les persones que examinen sobre el contingut del text següent. Aquesta part de la prova oral durarà 3 o 4 minuts. Disposeu de 10 minuts per a llegir el text i preparar-la.

TEXT 1

HÀBITS PER A MILLORAR LA SALUT

Cal dir que una alimentació saludable és la base d'una vida sana, i és fonamental per a disposar dels nutrients necessaris per a tenir energia. Recorda fugir dels productes ultraprocessats i buscar un equilibri entre proteïnes, greixos i hidrats de carboni. A més, has de fer una vida més activa, és a dir, puja escales en compte d'agafar l'ascensor, ves als llocs caminant i no agafes el transport públic o el cotxe. Fes la compra en botigues del barri i no contractes que t'ho porten a casa...

Canvis xicotets que faran que el teu cos estiga més actiu. Així mateix, practicar esport és un dels punts essencials per a aconseguir una bona salut. Intenta buscar una activitat que et faça disfrutar. Per exemple, si t'agrada ballar, aposta per esports com l'aeròbic o la zumba. Fes tots els possibles per dormir 8 hores, ja que el descans és necessari perquè l'organisme tinga l'energia suficient per a afrontar el dia a dia.

Mutuapenedes.com (adaptació)