

60
min

Tiempo disponible
para hacer todos
los ejercicios de
la sección 1 y 2

SECCIÓN 1: Texto incompleto

DIEZ RAZONES DE PESO PARA HACER DEPORTE

¿Cuántas veces hemos oído decir que la práctica de ejercicio es fundamental para mantenerse sano? Seguramente cientos. Pero ¿sabemos realmente cuáles son los beneficios 1 puede aportar. nos el dedicar unas horas al día 2 poner nuestro cuerpo en forma? Le daremos una 3 de razones para moverse. Al 4 nuestro cuerpo, ponemos en marcha el corazón, y eso nunca está de 5, ¿verdad? 6 ejercicio de forma moderada, pero regular, mantiene determinados tipos de cáncer a raya, entre 7, el de colon y el de mama. Basta con media hora de actividad física al día (andar a 8 paso, bailar sin interrupción o ir al gimnasio) para disminuir en un 60% la posibilidad de 9 esta enfermedad. Por otra parte, no 10 mejor medicina para nuestro corazón 11 hacer un poco de ejercicio a diario. Caminar, subir las escaleras o bailar ayudan a 12 la circulación. Parece ser que la persona que incluye el ejercicio en su vida diaria 13 menos riesgos de sufrir un infarto o de tener la tensión alta. 14, hay que tener en cuenta que el ejercicio debe ser moderado, sin excederse en la frecuencia ni en la intensidad, pues puede 15 contraproducente.

El deporte resulta igualmente eficaz para luchar contra una de las enfermedades más habituales 16 mujeres, la osteoporosis. Y es que el deporte fortalece los huesos. Nos ayudará además a perder peso de forma natural. Aunque 17 media hora al día, debemos dedicar un rato a hacer ejercicio, bien en un gimnasio o siguiendo en casa una sencilla tabla gimnástica. También nuestro 18 de ánimo saldrá beneficiado con el deporte. Este puede disminuir la ansiedad y el estrés derivados de la vida profesional. 19 trastornos son causa de depresión y absentismo laboral en la actualidad. En conclusión, el deporte se 20 en una gran ayuda para liberar tensiones, siendo también un excelente escudo contra algunas enfermedades.

Adaptado de www.hola.com

- | | | | |
|-----|-------------|--------------|----------------|
| 1. | a) que | b) los que | c) los cuales |
| 2. | a) por | b) de | c) a |
| 3. | a) fila | b) hilera | c) serie |
| 4. | a) moviendo | b) mover | c) movido |
| 5. | a) mucho | b) menos | c) más |
| 6. | a) Tener | b) Tomar | c) Hacer |
| 7. | a) estos | b) esos | c) ellos |
| 8. | a) rápido | b) buen | c) gran |
| 9. | a) padecer | b) aguantar | c) resistir |
| 10. | a) tiene | b) existe | c) está |
| 11. | a) que | b) como | c) cuanto |
| 12. | a) renovar | b) aumentar | c) mejorar |
| 13. | a) tiene | b) tenga | c) tuviera |
| 14. | a) Dado que | b) Aunque | c) No obstante |
| 15. | a) volver | b) ser | c) estar |
| 16. | a) por | b) para | c) entre |
| 17. | a) sea | b) será | c) es |
| 18. | a) humor | b) estado | c) aspecto |
| 19. | a) Ambos | b) Dos | c) Uno y otro |
| 20. | a) vuelve | b) convierte | c) pone |