

¿Llevas una vida sana? (H)

A) Read this text and highlight all the reflexive verbs:

Hola, me llamo Elena y tengo diecisiete años. Disfruto manteniendo un estilo de vida saludable, por lo que sigo una rutina diaria estricta que me ayuda a sentirme plena y equilibrada. Cada día, me despierto a las cinco y media de la mañana; aún en la cama, me estiro lentamente para prepararme mentalmente para el día. Tras levantarme, me dirijo al baño donde me lavo la cara y me cepillo los dientes. A continuación, me ducho rápidamente para despejar mi mente.



Para el desayuno, me preparo un vaso de agua con limón y me sirvo un tazón de avena acompañado de frutas frescas ya que considero que es una opción nutritiva. Durante la tarde, me esfuerzo por hacer ejercicio en el parque durante una hora, lo que me mantiene activa y me ayuda a liberar el estrés. Por la noche, me acuesto a una hora razonable; antes de dormir, me pongo crema hidratante para cuidar mi piel, y me duermo reflexionando sobre los aspectos positivos de mi día.

Esta rigurosa rutina me ayuda a mantenerme saludable y en equilibrio, y me recuerda la importancia de cuidarme cada día.

Answer these questions:

- 1) What time does Elena wake up?
- 2) What does she have for breakfast?
- 3) How long does she spend doing exercise?
- 4) What does she do before going to bed?

¿Llevas una vida sana? (H)

B) Fill in the gaps with a suitable reflexive verb:

1. Por la mañana, Elena _____ a las cinco y media.
2. Antes de desayunar, ella _____ la cara con agua fría.
3. Por la noche, Elena _____ pensando en cosas positivas.
4. Después de cenar, Elena _____ los dientes.
5. Antes de salir de casa, ella _____ con ropa cómoda.
6. Cuando llega a casa, _____ los zapatos y _____ ropa más cómoda.
7. Antes de dormir, _____ crema hidratante en la cara.

C) Translate this text into English:

Hola, me llamo Laura. Tengo dieciséis años y sigo una rutina saludable. Cada mañana, me despierto temprano, me levanto y me lavo la cara.

Luego, me visto y me cepillo los dientes. Después, me preparo el desayuno. Por la tarde, hago ejercicio en el gimnasio. Por la noche, me ducho, me pongo el pijama y me acuesto temprano.



¿Llevas una vida sana? (H)

D) Write a letter to your friend about your lifestyle.



You must include the following points:

- your daily routine
- your opinion of a sport with reasons
- what you did to be healthy last week
- an activity you want to do in the future



Write your answer in Spanish. You should aim to write between 80 and 90 words.