

# Read Aloud

## Lifestyle & Wellbeing (H)

**Marcos & Lucas, your Spanish friends, have written to you about their views on lifestyle & wellbeing. Read out the texts.**



1

- Mantener una rutina saludable es esencial para sentirse bien cada día.
- Mi pareja y yo intentamos vivir de forma equilibrada, cuidando tanto el cuerpo como la mente.
- Practicamos ejercicio con regularidad y prestamos atención a una alimentación sana y variada.
- Creo que es importante cuidar la salud mental de las personas que viven con mucho estrés y no reciben suficiente apoyo.



2

- Llevar un estilo de vida saludable es muy importante.
- Mi familia y yo intentamos mantener hábitos positivos cada día.
- Cuidamos nuestra salud haciendo ejercicio y descansando lo suficiente.
- Creo que es fundamental apoyar a las personas que tienen dificultades para cuidar su bienestar físico y mental.

# Read Aloud

## Lifestyle & Wellbeing (H)

### B) Practise these follow-on questions:

#### Likes:

¿Qué te gusta hacer para mantenerte sano/a?

¿Te gusta hacer ejercicio?

¿Qué comida saludable te gusta?

¿Qué te gusta hacer para cuidar tu salud mental?

¿Qué te gusta desayunar por las mañanas?



#### Opinions:

¿Qué opinas de comer comida saludable?

¿Qué piensas de la comida basura?

¿Qué piensas de dormir ocho horas al día?

¿Qué opinas de ir al gimnasio?

¿Cuál es tu opinión sobre hacer ejercicio regularmente?

