

Looking at the bolded list of activities in the box below, decide which things you should do to take better care of yourself and which things you shouldn't do. Then, write each one in the appropriate column.

<b>ver demasiada televisión</b>	<b>acostarte muy tarde</b>	<b>hacer yoga</b>
<b>dormir lo suficiente</b>	<b>caminar</b>	<b>comer mucha grasa</b>
<b>comer tanto dulce</b>	<b>dejar de fumar</b>	<b>seguir una dieta sana</b>
<b>fumar</b>		

Para cuidarte mejor,

debes.....	No debes.....

**Actividad 22: ¿Qué te duele?:** State that you can't do the following activities, because something hurts (specify which body part or parts hurt). Remember: *me duele* becomes *me duelen* when used with plural body parts. Also, remember to use *el, la, los, las* in front of your body parts.

**Modelo:** correr \_\_\_\_\_ *No puedo correr porque me duelen los pies.*

1. hablar \_\_\_\_\_
2. levantar pesas \_\_\_\_\_
3. comer \_\_\_\_\_
4. escribir \_\_\_\_\_
5. oír (to hear) \_\_\_\_\_
6. estudiar \_\_\_\_\_
7. bailar \_\_\_\_\_
8. leer \_\_\_\_\_
9. jugar al tenis \_\_\_\_\_
10. hacer yoga \_\_\_\_\_

## Cuerpo sano, mente sana

Joaquín participa en un club de fútbol en Argentina. En la siguiente lectura, él describe qué hacer para jugar bien.

Si quieres jugar al fútbol debes mantenerte en forma. Levántate temprano todos los días. Entrena las piernas y los pies para correr rápidamente. Haz ejercicios para estirar la espalda, los hombros y el cuello. Aprende (*learn*) a controlar la pelota con los pies y la cabeza, ¡no con las manos ni los dedos! Para entrenarte también puedes practicar otros deportes o montar en bicicleta.

Cuida tu salud. No te acuestes tarde. Debes dormir ocho horas cada noche. Sigue una buena dieta de verduras, frutas y algo de carne y pescado. Toma leche y no comas mucho dulce ni grasa para no subir de peso, y por supuesto (*of course*) ¡no fumes!

Si estás enfermo, o siempre tienes catarro y te sientes mal, cuídate. No vayas al entrenamiento. Quédate en la casa y descansa. Si estás muy cansado y te duele la garganta, toma jugo de naranja y haz una siesta para relajarte.

Si sigues estos consejos, nunca vas a estar aburrido ¡y vas a poder jugar al fútbol como (*like*) un campeón!

- 17** For each word from the reading (in the left column), find an English equivalent (in the right column).

- \_\_\_\_\_ 1. consejos
- \_\_\_\_\_ 2. pelota
- \_\_\_\_\_ 3. quédate
- \_\_\_\_\_ 4. rápidamente
- \_\_\_\_\_ 5. campeón

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>a. stay</li> <li>b. champion</li> <li>c. fast</li> <li>d. advice</li> <li>e. ball</li> </ul> |
|---|

- 18** Contesta (*answer*) las siguientes (*following*) preguntas en español. Usa oraciones completas.

1. ¿Qué partes del cuerpo debes entrenar si quieres jugar al fútbol?

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué partes del cuerpo no usas en el fútbol? \_\_\_\_\_

3. ¿Qué necesitas comer o no comer? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué debes hacer si estás enfermo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. ¿Qué tienes que hacer para jugar como un campeón? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_