El ejercicio

El ejercicio es muy importante porque ayuda a las personas a mantenerse en forma y libera endorfinas que nos hacen sentir bien. Ayuda a estimular la mente y a mantener sanos los jóvenes. Muchos niños disfrutan hacer deportes como el hockey y el tenis, a otros les gusta bailar ballet o salsa, incluso hay deportes para los amantes de la adrenalina, como el puenting.

Existe una gran variedad de deportes que las personas pueden practicar, sin embargo, la tasa de obesidad ha aumentado alrededor del 20% a nivel mundial. La obesidad hace que las personas tengan diabetes, presión arterial alta y otros problemas de salud. Sin embargo, las personas afirman que no tienen suficiente tiempo para hacer ejercicio. Muchos blogueros han intentado resolver la situación a través de creando videos de cinco minutos para ayudar a las personas a mantenerse en forma con menos tiempo. Esto ha ayudado a muchas personas a perder peso, pero también ha llevado a que muchas personas tengan expectativas irrazonables, esto ha causado que algunas personas sufran de anorexia.

Mantenerse saludable se trata de mover el cuerpo y mantener la mente sana, pero aunque estos blogueros ayudan con la salud física, no se centran en la salud mental. Mala salud mental puede conducir a muchas afecciones de salud mental, como ansiedad y depresión. En el pasado, la salud mental tenía una conciencia muy limitada, pero ahora las personas necesitan comprender que la salud mental es igual a la salud física.

Questions

1. Why is exercise important? (2)

2. What sports does the article mention? (5)

3. What can obesity lead to? (3)

4. What is a common excuse for not exercising? (1)

5. Who has tried to solve the problem, and how have they managed this? (2)

6. What are the body image problems that come with exercising? (2)

Total: 15 marks

The Answer Scheme is on the following page.

Answer Scheme

Question	Answer	Mark
1	It helps you to keep fit // releases happy hormones // stimulates the mind // helps you to have a young body // and to be happy and healthy **Any 2 from the above**	*2*
2	Hockey // tennis // ballet // salsa // bungee jumping	*5*
3	Diabetes // high blood pressure // and other health problems	*3*
4	People claim they don't have enough time	*1*
5	Balanced meals // which include all of the food groups and nutrients.	*2*
6	Anorexia // unreasonable expectations	*2*
	Total	**15**

COPYRIGHT NOTICE

This document and its contents are copyright of
The Language Learning Group Limited, Newton Mearns
© 2020 Language Learning Scotland
All rights reserved.

www.languagelearningscotland.com