# 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 aportarnos 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.

La Galère Espagnole

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 |