

### Exercise Audio

Marisa se encuentra con David en el gimnasio.

**Marisa:** David, hace mucho tiempo que no te veo. ¿Eres miembro de este gimnasio?

**David:** Sí, decidí que necesitaba hacer más ejercicio, en los últimos meses me he convertido en un teleadicto, y tenía que cambiar mi rutina.

**Marisa:** Es una buena decisión. ¿Sabías que el ejercicio regular, no sólo ayuda a adelgazar y mantenerse en forma, sino también alivia el estrés y la tensión que se acumulan en la vida cotidiana?

**David:** Lo creo, sufro de muchas presiones en el trabajo, pero venir al gimnasio ha aumentado mi bienestar general.

**Marisa:** ¿Qué ejercicios haces, generalmente?

**David:** Pues, me gusta mucho correr. Normalmente, corro en mi barrio, pero cuando hace mal tiempo es muy conveniente poder correr en la cinta caminadora.

**Marisa:** ¿Tienes un entrenador?

**David:** Sí, él sugiere que yo levante pesas y que haga ejercicios de estiramiento también.

**Marisa:** Estas ideas me parecen excelentes. Prefiero las clases de ejercicios aeróbicos, hacer ejercicio de grupo siempre me anima mucho.

**David:** Nunca he asistido a una de esas clases. Yo prefiero hacer los ejercicios a mi propio ritmo, ¿sabes?

**Marisa:** Sí, entiendo, siempre has querido ser “distinto”... Pero, ¿sabes que solamente hacer ejercicio no significa que lleves una vida sana? ¿Has dejado de fumar?

**David:** Veo que sabes mi debilidad... Trato de dejar de fumar, pero es difícil. Ya te he dicho que sufro muchas presiones en el trabajo.

**Marisa:** Sí, no te regaño, sabes que solamente quiero que mantengas tu salud, ¿no?

**David:** Sí, sí. Por lo menos, ya no soy un hombre sedentario. Poco a poco mejoraré mi estilo de vida.

**Marisa:** Y tal vez, algún día tendrás los músculos que mi entrenador tiene...

**David:** Uf, quizás... y cuando llegue “este día”, ¿quieres salir conmigo a una cita?

**Marisa:** Vamos a ver... pero por el momento, quiero salir con mi entrenador...

Content area / Contenido	Exercise, sports / Ejercicio, deportes
Grammar / Gramática	Present simple, preterite, present perfect, present subjunctive, future / Presente del indicativo, pretérito, pretérito perfecto, presente del subjuntivo, futuro simple
Level / Nivel	Beginner / Principiante
Discourse type / Tipo de discurso	Dialogue / Diálogo
Vocal talent / Talento vocal	Jorge Medina, Grace Rhensals
Year / Año	2011