

# Hábitos para Estar en Forma (ANSWERS)

Name:

Date:

## Reading Passage

Hola, me llamo María. Mi objetivo es estar sana y en forma. Para eso, es esencial comer sano y evitar la comida basura. Siempre bebo mucha agua y como mucha fruta.

Hago ejercicio cada mañana en el parque. Después del ejercicio, me ducho. Es muy importante dormir suficiente para tener un buen descanso. También me lavo las manos a menudo. La higiene personal es clave. Si me siento estresada, busco un momento para relajarme.

## Questions

1. What is María's name?

**Answer: María**

*Note: The text says "me llamo María."*

[1 mark]

2. What is her goal?

**Answer: To be healthy and fit**

*Note: The text says "Mi objetivo es estar sana y en forma."*

[1 mark]

3. What two things are essential for her goal?

**Answer: eating healthily OR avoiding junk food**

*Note: The text says "es esencial comer sano y evitar la comida basura."*

[2 marks]

4. What two items does she consume a lot of?

**Answer: water OR fruit**

*Note: The text says "Siempre bebo mucha agua y como mucha fruta."*

[2 marks]

5. When and where does she do exercise?

**Answer: every morning in the park**

*Note: The text says "Hago ejercicio cada mañana en el parque."*

[2 marks]

**6. What does she do after exercise?**

**Answer: showers**

*Note: The text says "Después del ejercicio, me ducho."*

[1 mark]

**7. Why is it very important to sleep enough?**

**Answer: To have a good rest**

*Note: The text says "Es muy importante dormir suficiente para tener un buen descanso."*

[1 mark]

**8. What is key for her?**

**Answer: personal hygiene**

*Note: The text says "La higiene personal es clave."*

[1 mark]

**9. What does she do if she feels stressed?**

**Answer: she tries to relax**

*Note: The text says "Si me siento estresada, busco un momento para relajarme."*

[1 mark]

**10. What does "dormir suficiente" mean?**

**Answer: to sleep enough**

*Note: Implied vocabulary from list.*

[1 mark]