

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 11

Cuatro razones para echarse la SIESTA

No puede ser mala...
 ¡si hasta los japoneses la copian! Si después de comer tienes la tentación de dar una cabezada, no te reprimas, porque tiene efectos muy beneficiosos.



1)
 Descansar después de comer nos ayuda a relajarnos y limita la tensión arterial, lo que beneficia el funcionamiento del corazón. Las personas que se echan una siesta de forma habitual reducen en un 37% el riesgo de sufrir una patología cardíaca, y las que lo hacen ocasionalmente, un 12% menos respecto a las que nunca la duermen.

2)
 El doctor y científico James Maas es uno de los gurús en el asesoramiento de empresas respecto a los beneficios que la siesta tiene para el rendimiento de los trabajadores. Junto con otros científicos de la Universidad de Harvard analizó las destrezas de memoria y aprendizaje de dos grupos de voluntarios y comprobó que aquellos que la dormían rendían mucho mejor e incrementaban sus habilidades.

3)
 Uno de los grandes (y falsos) mitos es el de que la siesta engorda. Muy al contrario: investigaciones recientes han demostrado que no dormir lo suficiente reduce los niveles de leptina, la hormona segregada por las células adiposas que regula el apetito (a niveles adecuados, favorece la sensación de saciedad) y aumenta los de grelina, una hormona cuyo exceso nos incita a comer más de la cuenta.

4)
 Varios estudios han concluido que los niveles de las hormonas del estrés son más bajos en aquellas personas que duermen regularmente unos minutos después de comer, siendo incluso más efectiva que otras técnicas de relajación.

adaptado de: Mía, 2012

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 11

- Uit de tekst zijn de kopjes weggehaald.
- 2p 38 Plaats de kopjes terug in de tekst door achter de nummers de juiste letter te schrijven.
- Let op: er blijft één kopje over!*
- a Aumenta la productividad
 - b Ayuda a evitar el sobrepeso
 - c Disminuye el riesgo cardiovascular
 - d Elimina el estrés y reduce tensiones
 - e Mejora el humor