

Llegiu aquests textos sobre teràpies alternatives i malalties actuals. Després trieu un dels dos temes (teràpies o malalties) i escriviu un text similar al dels models per a exposar-lo a classe.

Teràpies:

IOGA



Si estàs empipat perquè aquest any no tens vacances, si estàs atabalat i cansat perquè tens molta feina, si estàs avorrit perquè no saps que fer, si estàs adormit perquè et lleves molt d'hora o bé si tens mil projectes, si estàs enamorat de la vida i ets feliç, però sobretot si vols connectar amb el teu cos i amb la teva ment: fes ioga. A les classes aprendràs a trobar l'equilibri mental i físic.

Malalties:

L'OBESITAT



L'obesitat és l'acumulació excessiva de greix corporal. Actualment s'ha convertit en una de les malalties principals dels països desenvolupats. Es calcula que 7 de cada 10 adolescents americans arribaran a l'edat adulta sent obesos. L'obesitat pot generar malalties cardiovasculars i respiratòries i provoca problemes psicològics com la baixa autoestima i la depressió. En un futur no gaire llunyà es podria convertir en una pandèmia.