NA-TRANSLATION3

La gente es menos activa hoy en día, en parte porque la tecnología nos ha hecho la vida más fácil. Conducimos coches o cogemos el transporte público. Las máquinas nos limpian la ropa. Nos entretenemos delante de la televisión o la pantalla de un ordenador. La mayoría de nosotros tenemos trabajos que requieren poco esfuerzo físico. El trabajo, las tareas domésticas, la compra y otras actividades necesarias son bastante menos exigentes que para generaciones anteriores.

Las generaciones anteriores eran activos de una manera natural a través del trabajo manual, pero hoy tenemos que encontrar maneras de integrar la actividad en nuestras vidas diarias.

Los beneficios del ejercicio son muchos. Puede reducir el riesgo de enfermedades graves tales como enfermedades del corazón, el ictus, la diabetes y el cáncer en un 50% y disminuir el riesgo de muerte temprana en un 30%.

Hay una gran evidencia científica de que el ejercicio ayuda a tener una vida más saludable e incluso más feliz. Los estudios muestran que la actividad física puede mejorar la autoestima y la calidad del sueño

“Si el ejercicio fuera una pastilla, sería una de las drogas más rentables nunca inventadas.

**People are less active nowadays, partly because technology has made our lives**

**easier. We drive cars or take public transport. Machines wash our clothes. We**

**entertain ourselves in front of a TV or a computer screen. Most of us have jobs that**

**involve little physical effort. Work, household chores/house chores, shopping and**

**other necessary activities are far less demanding than for previous generations.**

**Previous generations were active more naturally through manual labour, but today we have to**

**find ways of integrating/ ways to integrate activity into our daily lives.**

**The benefits of exercise/exercising are many. It can reduce the risk of major/serious illnesses ,**

**such as heart disease(s), stroke, diabetes and cancer by up to 50% and**

**reduces/lowers/decreases the risk of early death by up to 30%.**

**There is strong scientific evidence that exercise/exercising can help you lead a**

**healthier and even a happier life. Research shows/ Researches show that physical**

**activity can also boost/ improve your self-esteem and quality of sleep.**

**“If exercise were/was a pill, it would be one of the most cost-effective drugs ever**

**invented”**