

Opinion Piece | Sample answer

El deporte puede cambiar la vida (Sport can change lives) - 2017

Estoy totalmente de acuerdo con esta afirmación. Hay muchos beneficios al hacer deporte que pueden cambiar tu vida para mejor.

Para empezar, hacer deporte no solo se beneficia físicamente sino también mentalmente y emocionalmente. Estar activo **libera** (release) endorfinas, unas hormonas que **elevan** (raise) su estado de **ánimo** (mood) y que provocan una sensación de calma.

El deporte también puede ayudar a que duerma mejor. Cuando **gasta** (use up) su energía durante el día y llega la noche, su cuerpo le pide que duermas, que recargue las batería y descanse.

Por último, ser parte de un equipo puede ayudar su **autoestima** (self esteem). Cuando juega en un equipo, trabaja con otros para conseguir un objetivo común y tiene la satisfacción de ver el progreso y de ganar partidos.

Todos estos son beneficios del deporte y como pueden cambiar su vida para mejor.