中葡漫畫廊 Galeria de banda desenhada em Chinês e Português

文：José Wong / 圖：亞正

Exercícios fazem bem à saúde 做運動，身體好！

Durante as férias do Ano Novo Chinês, o Miguel engordou bastante pois ficou sempre em casa sem fazer nada.
Hoje, a Inês passa por casa dele e vê-o deitado no sofá.
農曆新年後，米高胖了不了，整天呆在家裏，什麼都不幹。今天，茵茵到他家來，看到他躲在沙發上。

11 Então, Miguel! Já estás preparado? 米高，你準備好了嗎？
12 Já. O que é que vamos fazer hoje? Correr à volta do Reservatório? 我準備好了。那我們今天要做什麼？圍水塘跑圈嗎？
13 Sim, mas correr é só o início... (com ar sorridente) 是的，但跑步只是開始……（臉上帶着輕輕的笑容）
14 (Com suor a escorrer-lhe pela testa...) e... depois... o que vamos fazer? （米高額頭冒出汗）那之後還做什麼呀？
15 Tens de fazer 15 minutos de exercícios abdominais e outros 15 de flexões de braços. 你還要做15分鐘仰卧起坐和15分鐘掌上壓。
16 Não me digas que tenho de fazer tudo isso depois de correr...! 別告訴我這些我跑步後全都要做呀！
17 Estás certo! E não só hoje, mas todos os dias. 你說對了，而且不光是今天，以後天天都要做。
18 Já estou arrependido de ter comido tanto nas férias do Ano Novo Lunar e de ter aceite a tua sugestão. 早知道，我就不答應跟你出來做運動了。我真後悔新年時吃得那麼多。
19 Não te queixes mais! Mexe-te! Um, dois, um, dois... 別抱怨了，起動吧！一二、一二……
20 Salve-me, Santa Maria! 天呀，救救我吧！