

## A1.29.1 Il riposo è importante

Die Ruhe ist wichtig



- Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
  - Perché il pasto non è adeguato.
  - Perché il pasto è spesso troppo piccante.
  - Perché si dorme subito dopo.
  - Perché si beve troppa acqua.
- Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
  - Olio, olive e avocado.
  - Carne, pesce e uova.
  - Pane, pasta e riso.
  - Burro, panna e zucchero.
- Cosa succede se si consumano troppi carboidrati ad alto indice glicemico?
  - Causano un picco glicemico e poi un calo improvviso.
  - Danno energia per tutto il giorno.
  - Aiutano ad avere più sazietà.
  - Fanno venire sonno subito.
- Che tipo di pasti è consigliato fare per sentirsi sazi più a lungo?
  - Pasti senza calorie.
  - Pasti solo con carboidrati.
  - Pasti solo con frutta.
  - Pasti bilanciati con proteine e grassi.

1-a 2-a 3-a 4-d

### 2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

*Alessia gibt Marco ein paar Ratschläge: Er ist von der Arbeit erschöpft und hat immer Hunger*

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Heute bin ich völlig fertig, ich kann nicht mehr!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Was ist los? Hast du zu viel gearbeitet?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Ich bin immer müde und fühle mich schwach.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Aber isst du bei der Arbeit gut?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Aber nein! Ich habe nur zwanzig Minuten zum Essen: Ich esse hastig und schlecht.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Na ja, so ist es normal, dass man immer Hunger hat!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Ja, ich habe die ganze Zeit Hunger und Durst.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Du musst dich mehr ausruhen und dich ein bisschen entspannen.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Ich weiß, aber ich habe nie Zeit.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Komm, pass auf dich auf, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Du hast recht... heute Abend gehe ich früh ins Bett!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Das ist gut, Marco. Der Körper braucht Ruhe.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Ja, und auch morgen eine gute Pasta!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
  - a. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
  - b. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
  - c. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - d. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
  - a. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
  - b. Di mangiare solo un'insalata domani.
  - c. Di lavorare di più e bere meno.
  - d. Di essere più forte e non avere sete.

**1-a 2-a**