

A1.29.1 Il riposo è importante

Die Ruhe ist wichtig



1. Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
 - a. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
 - b. Perché si beve troppa acqua.
 - c. Perché si dorme subito dopo.
 - d. Perché il pasto non è adeguato.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - a. Carne, pesce e uova.
 - b. Pane, pasta e riso.
 - c. Burro, panna e zucchero.
 - d. Olio, olive e avocado.

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

