

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Kurze Geschichte: Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

↳ <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>

Interview over het belang van gezonde routines.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooral de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

Interview über die Bedeutung gesunder Routinen.

Es gibt drei wichtige Dinge für ein gesundes Leben: Schlaf, Bewegung und Ernährung.

Diese drei gehören zusammen und sind alle wichtig.

Früher schlief ich schlecht, weil ich viel zu tun hatte.

Wenn man ein eigenes Unternehmen gründet, schläft man meistens schlechter.

Auch wichtig ist: wann man ins Bett geht und wann man aufsteht.

Ich hatte auch kleine Kinder, und das machte es schwieriger, gut zu schlafen.

Vor ein paar Jahren beschloss ich, mehr über diese drei Dinge zu lernen.

Meine Bewegung war gut; ich trainierte zwei- oder dreimal pro Woche.

Mein Essen könnte besser sein, war aber in Ordnung.

Mein größtes Problem war mein Schlaf.

Dann bin ich drei Wochen lang jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gegangen und zur gleichen Zeit aufgestanden.

Bei viel Licht und Fernsehen muss sich der Körper an einen festen Rhythmus gewöhnen.

Vor allem der Schlaf wird dadurch besser.

Nach ungefähr anderthalb Wochen Schlafen konnte ich durch diese feste Routine viel besser schlafen.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung

🔗 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/slaap-beweging-voeding>

Oefening 1: Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat hielp om beter te gaan slapen?

.....

2. Waar/niet waar: de man heeft een probleem met voeding.

.....

3. Hoe zijn jouw routines in voeding?

.....

4. Slaap jij goed?

.....

5. Sport je veel? Welke sport?

.....

