

## A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung



1. Welke drie pijlers worden genoemd?
  - a. Slaap, vakantie en reizen
  - b. Sport, televisie en vrienden
  - c. Werk, kinderen en school
  - d. Slaap, beweging en voeding
2. Waarom sliep de spreker eerst slecht?
  - a. Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
  - b. Omdat hij geen werk had
  - c. Omdat hij te veel sportte
  - d. Omdat hij te vroeg naar bed ging
3. Wat deed de spreker om beter te slapen?
  - a. Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
  - b. Hij at 's avonds veel om moe te worden
  - c. Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
  - d. Hij stopte met sporten en werken
4. Wat zegt de spreker over zijn beweging?
  - a. Hij sportte elke dag twee tot drie uur
  - b. Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling
  - c. Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
  - d. Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet

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

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

### Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

Für ein gesundes Leben: Schlaf, Bewegung und Ernährung

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Für ein gesundes Leben sind Schlaf, Bewegung und Ernährung wichtig.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was? *(Da stimme ich vollkommen zu. Hast du schon einmal erlebt, dass du dich schlecht gefühlt hast, weil eine dieser Dinge nicht in Ordnung war?)*
- Joris:** Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed. *(Ja, vor ein paar Jahren habe ich wegen Stress schlecht geschlafen. Da ging es mir gar nicht gut.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder. *(Das kenne ich. Als meine Kinder noch klein waren, habe ich auch viel weniger geschlafen.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week. *(Hast du damals noch Sport gemacht? Ich habe zum Glück zwei- bis dreimal pro Woche Sport getrieben.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter. *(Wie gut! Ich nicht, und meine Ernährung war auch nicht so gesund. Aber das wurde nach und nach besser.)*

<b>Joris:</b> Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren?	<i>(Was hast du damals getan, um das zu verbessern?)</i>
<b>Mirthe:</b> Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.	<i>(Ich habe besser geschlafen, als ich drei Wochen lang jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gegangen bin.)</i>
<b>Joris:</b> En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?	<i>(Und wie hat dein besserer Schlaf deine Bewegung und Essgewohnheiten beeinflusst?)</i>
<b>Mirthe:</b> Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf.	<i>(Ich hatte mehr Energie, sodass ich Sport machen und für mich gesund kochen konnte.)</i>
<b>Joris:</b> Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn.	<i>(Bemerkenswert, wie viel Einfluss Schlaf auf unser Leben und unser Wohlbefinden hat.)</i>
<b>Mirthe:</b> Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken.	<i>(Ja, das ist wirklich wichtig für uns. Schön, dass wir das kurz betonen konnten.)</i>

1. Lees de dialoog. Wat vindt Joris belangrijk voor een gezond leven?
  - a. Slaap, beweging en voeding
  - b. Elke dag naar het zwembad gaan
  - c. Tien kilometer rennen zonder pauze
  - d. Alleen veel krachttraining en zware gewichten
2. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
  - a. Hij deed elke dag yoga
  - b. Hij had stress
  - c. Hij trainde te veel in de sportschool
  - d. Hij at te weinig gezond eten

**1-a 2-b**