

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

Die Bedeutung von Schlaf, Ernährung und Bewegung



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

*Gesund leben hat drei Säulen: **der Schlaf, die Bewegung** und **die Ernährung**. Jemand merkte, dass er schlecht schlief, weil er viel arbeitete und kleine Kinder hatte. Vor einigen Jahren beschloss er, seine Routine zu ändern. Er stand jeden Morgen zur gleichen Zeit auf und ging auch zu festen Zeiten ins Bett. Nach etwa anderthalb Wochen begann er **besser zu schlafen** und fühlte sich fitter.*

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Werk, geld en rust
 - b. Sporten, studeren en reizen
 - c. Slaap, beweging en voeding
 - d. Voeding, koffie en televisie
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
 - a. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.
 - b. Hij dronk 's avonds meer koffie.
 - c. Hij werkte elke avond langer.
 - d. Hij verhuisde naar een stil huis.

1-c 2-a

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

Interview over het belang van gezonde routines

Interview über die Bedeutung gesunder Routinen

- 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 dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(Da stimme ich vollkommen zu. Hast du das schon einmal erlebt, dass du dich wegen zu wenig Schlaf schlecht gefühlt hast?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Ja. Vor ein paar Jahren habe ich wegen Stress schlecht geschlafen. Da fühlte ich mich nicht so gut.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(Das kenne ich. Mit kleinen Kindern wurde mein Schlaf auch kürzer.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(Hast du damals noch Sport gemacht? Ich habe zum Glück zwei bis drei Mal pro Woche Sport gemacht.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter. *(Wie gut! Ich habe damals keinen Sport gemacht und meine Ernährung war auch nicht top, aber das wurde nach und nach besser.)*

- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(Was hast du damals gemacht, um es zu verbessern?)*
- Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Ich habe besser geschlafen, weil ich drei Wochen lang jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gegangen bin.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(Und wie hat dieser bessere Schlaf deine Bewegung und Essgewohnheiten beeinflusst?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf. *(Ich hatte mehr Energie, sodass ich Sport machen und für mich selbst gesund kochen konnte.)*
- Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn. *(Komisch, dass Schlaf so viel Einfluss auf unser Leben und unser Wohlbefinden hat.)*
- Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken. *(Ja, das ist so wichtig. Schön, dass wir das kurz betonen konnten.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Warum hat Joris vor ein paar Jahren schlecht geschlafen?)*
 - a. Omdat hij elke dag ging rennen
 - b. Omdat hij elke avond laat ging trainen
 - c. Omdat hij te veel gewichten optilde
 - d. Omdat hij stress had
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(Was änderte sich bei Mirthe, als sie besser schlief?)*
 - a. Ze had minder energie om te bewegen
 - b. Ze ging elke dag naar het zwembad
 - c. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
 - d. Ze stopte met trainen en ging meer werken

1-d 2-c