

A1.29.1 Senność po posiłku

Schläfrigkeit nach dem Essen



1. Co możesz odczuwać po jedzeniu?
 - a. Czujesz się śpiący i chcesz spać.
 - b. Masz zawsze gorączkę.
 - c. Zawsze masz lepszy humor.
 - d. Od razu boli cię głowa.
2. Jaka jest jedna z możliwych przyczyn zmęczenia po posiłku?
 - a. Brak świeżego powietrza.
 - b. Za dużo wody.
 - c. Nietolerancje pokarmowe.
 - d. Zimna pogoda.
3. Co się dzieje, gdy tarczycza działa wolniej?
 - a. Metabolizm spowalnia i po jedzeniu jesteś senny.
 - b. Masz więcej energii i chcesz biegać.
 - c. Nic się nie zmienia po jedzeniu.
 - d. Dostajesz gorączki.
4. Co warto zrobić, gdy senność pojawia się po prawie każdym posiłku?
 - a. Przestać jeść warzywa.
 - b. Jeść więcej słodczy.
 - c. Kupić nowe buty.
 - d. Zrobić badania glukozy i insuliny.

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

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

Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

Die Ehefrau kommt müde von der Arbeit zurück und spricht mit ihrem Mann über ihren Zustand

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hallo, Schatz. Wie war es auf der Arbeit?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Ich bin sehr müde. Ich falle vor Erschöpfung um. Ich muss mich ausruhen.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Hast du Hunger? Ich mache gerade das Abendessen fertig.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Nein. Nach dem Essen werde ich schläfrig sein, und ich muss noch die Präsentation für morgen vorbereiten.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Deine Müdigkeit nach den Mahlzeiten bereitet mir Sorgen. Vielleicht solltest du zum Arzt gehen?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Glaubst du, dass ich das tun sollte? Ich dachte, alle hätten das so.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(Nicht in diesem Ausmaß, Liebling. Du könntest eine Schilddrüsenerkrankung oder Insulinresistenz haben.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Vielleicht hast du recht... Ich werde zum Arzt gehen und Untersuchungen machen lassen.)*

Rafał: Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować.

(Gut. Ich denke auch an einen kurzen Ausflug, damit du dich entspannen kannst.)

Agnieszka: Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.

(Perfekt, Liebling. Ich brauche Urlaub.)

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?

a. Iść na spacer

b. Odpocząć

c. Zjeść dużą kolację

d. Zrobić przerwę w pracy

2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?

a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna

b. Musi iść do lekarza teraz

c. Ma duży apetyt i chce zjeść później

d. Jest obudzona i chce się relaksować

1-b 2-a