

A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

Lewandowskis Diät



Osoba mieszkająca w Barcelonie czasami pije wino. Ponieważ jest tam ciepło, zwykle wybiera **białe** wino. Nie myśli o tym, co jej **szkodzi**, ale o tym, po czym się **źle czuje**. Najgorzej reaguje po **fast foodach** — kiedyś zjadła hamburgera i miała nieprzespaną noc. Od tamtej pory unika fast foodów, *żeby* czuć się lepiej.

*Eine Person, die in Barcelona lebt, trinkt manchmal Wein. Da es dort warm ist, wählt sie normalerweise **weißen** Wein. Sie denkt nicht darüber nach, was ihr **schadet**, sondern darüber, wonach sie sich **schlecht fühlt**. Am schlimmsten reagiert sie auf **Fast Food** — einmal aß sie einen Hamburger und hatte eine durchwachte Nacht. Seitdem meidet sie Fast Food, um sich besser zu fühlen.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - b. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
 - c. Musujące, bo to jej ulubione.
 - d. Nie pije wina w ogóle.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
 - a. Bo po nich źle się czuje.
 - b. Bo fast foody są bardzo drogie.
 - c. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
 - d. Bo jest na ściśle diecie bez tłuszczu.

1-a 2-a

2. Du hast Diabetes und planst eine Woche lang gesündere Mahlzeiten.

Aufgabe: Wybierz plan „Cukrzyca” i opisz przykładowy jadłospis na jeden dzień oraz co chcesz *unikać*, żeby jeść zdrowiej.

URL: Plany żywieniowe

Use Plany żywieniowe / Cukrzyca / dieta DASH / zdrowe nawyki / plan żywieniowy / unikać