

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

Het belang van slaap, voeding en beweging



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

1-c 2-c 3-c 4-b

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

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

*For a healthy life: sleep, exercise and nutrition*

**Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Sleep, exercise and nutrition are important for a healthy life.)*

**Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was? *(I completely agree. Have you ever felt bad when one of those things wasn't right?)*

**Joris:** Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed. *(Yes — a few years ago I slept poorly because of stress. I didn't feel well at all then.)*

**Mirthe:** Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder. *(I know the feeling. When my children were little, I also slept a lot less.)*

**Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week. *(Did you exercise back then? Fortunately, I managed to exercise two to three times a week.)*

- Mirthe:** Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter. *(That's great! I didn't, and my diet wasn't very healthy either. But it got better gradually.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren? *(What did you do to improve it?)*
- Mirthe:** Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(I started sleeping better when I went to bed at the same time every night for three weeks.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(And how did better sleep affect your exercise and eating habits?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf. *(I had more energy, so I could exercise and cook healthy meals for myself.)*
- Joris:** Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn. *(It's remarkable how much sleep affects our lives and well-being.)*
- Mirthe:** Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken. *(Yes, it's really important. It's good that we highlighted this.)*

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

**1-d 2-b**