

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

*Het belang van slaap, voeding en beweging*



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.



*Healthy living has three pillars: **sleep, exercise and nutrition**. Someone noticed that he slept badly because he worked a lot and had young children. A number of years ago he decided to change his routine. He got up every morning at the same time and also went to bed at fixed times. After about a week and a half he started **sleeping better** and felt fitter.*

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

1-c 2-b

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

#### Interview over het belang van gezonde routines

*Interview about the importance of healthy routines*

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(For a healthy life, sleep, exercise, and nutrition are important.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(I completely agree. Have you ever experienced that you felt bad because of too little sleep?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Yes. A few years ago I slept poorly because of stress. Then I felt less well.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(I recognize that. With young children, my sleep also became shorter.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(Did you still exercise then? Luckily I exercised two to three times a week.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter. *(That's great! I didn't exercise then and my diet wasn't great either, but that gradually got better.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(What did you do then to improve it?)*

- Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(I slept better because for three weeks I went to bed at the same time every evening.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(And how did that better sleep influence your exercise and eating habits?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf. *(I had more energy, so I could exercise and cook healthy meals for myself.)*
- Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn. *(It's strange that sleep has such a big impact on our life and our well-being.)*
- Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken. *(Yes, it's so important. Nice that we could emphasize that for a moment.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Why did Joris sleep poorly a few years ago?)*
  - a. Omdat hij elke avond laat ging trainen
  - b. Omdat hij te veel gewichten optilde
  - c. Omdat hij elke dag ging rennen
  - d. Omdat hij stress had
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(What changed for Mirthe when she slept better?)*
  - a. Ze ging elke dag naar het zwembad
  - b. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
  - c. Ze stopte met trainen en ging meer werken
  - d. Ze had minder energie om te bewegen

**1-d 2-b**