

A1.29.1 Il riposo è importante

El descanso es importante



1. Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
 - a. Perché il pasto non è adeguato.
 - b. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
 - c. Perché si dorme subito dopo.
 - d. Perché si beve troppa acqua.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - a. Olio, olive e avocado.
 - b. Pane, pasta e riso.
 - c. Carne, pesce e uova.
 - d. Burro, panna e zucchero.
3. Cosa succede se si consumano troppi carboidrati ad alto indice glicemico?
 - a. Danno energia per tutto il giorno.
 - b. Causano un picco glicemico e poi un calo improvviso.
 - c. Aiutano ad avere più sazietà.
 - d. Fanno venire sonno subito.
4. Che tipo di pasti è consigliato fare per sentirsi sazi più a lungo?
 - a. Pasti bilanciati con proteine e grassi.
 - b. Pasti solo con frutta.
 - c. Pasti senza calorie.
 - d. Pasti solo con carboidrati.

1-a 2-a 3-b 4-a

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

Alessia le da algunos consejos a Marco: está cansado por el trabajo y siempre tiene hambre

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Hoy estoy destrozado, ¡ya no puedo más!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(¿Qué pasa? ¿Has trabajado demasiado?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Siempre estoy cansado y me siento débil.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(¿Pero comes bien en el trabajo?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(¡Qué va! Solo tengo veinte minutos para comer: como deprisa y mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Eh, ¡así es normal tener siempre hambre!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Sí, tengo hambre y sed todo el tiempo.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Tienes que descansar más y relajarte un poco.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Lo sé, pero nunca tengo tiempo.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Vamos, cuídate, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Tienes razón... ¡esta noche me acuesto temprano!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Haces bien, Marco. El cuerpo necesita descanso.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Sí, ¡y también una buena pasta mañana!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
 - a. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
 - b. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
 - c. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
 - d. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
 - a. Di mangiare solo un'insalata domani.
 - b. Di essere più forte e non avere sete.
 - c. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
 - d. Di lavorare di più e bere meno.

1-d 2-c