

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio



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

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

Para una vida sana: sueño, ejercicio y alimentación

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Para una vida sana son importantes el sueño, el ejercicio y la alimentación.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was? *(Totalmente de acuerdo. ¿Te ha pasado alguna vez que te sentías mal cuando una de esas cosas no iba bien?)*
- Joris:** Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed. *(Sí, hace unos años dormía mal por el estrés. Entonces no me sentía nada bien.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder. *(Lo sé. Cuando mis hijos eran pequeños, yo también dormía mucho menos.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week. *(¿Hacías deporte entonces? Yo, por suerte, hacía ejercicio dos o tres veces por semana.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter. *(¡Qué bien! Yo no, y mi alimentación tampoco era muy sana. Pero eso mejoró poco a poco.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren? *(¿Qué hiciste entonces para mejorar eso?)*

- Mirthe:** Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Dormí mejor cuando, durante tres semanas, me acosté cada noche a la misma hora.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(¿Y cómo afectó tu mejor sueño a tu ejercicio y a tus hábitos alimentarios?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf. *(Tenía más energía, así que pude hacer deporte y cocinar sano para mí.)*
- Joris:** Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn. *(Es curioso que el sueño tenga tanta influencia en nuestra vida y bienestar.)*
- Mirthe:** Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken. *(Sí, es realmente importante para nosotros. Qué bien que hayamos podido destacar esto.)*

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

1-c 2-a