

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

La importancia del sueño, la alimentación y el ejercicio



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.

Vivir de forma saludable tiene tres pilares: el sueño, el movimiento y la alimentación. Alguien notó que dormía mal porque trabajaba mucho y tenía hijos pequeños. Hace algunos años decidió cambiar su rutina. Se levantaba cada mañana a la misma hora y también se acostaba a horas fijas. Después de aproximadamente una semana y media empezó a dormir mejor y se sentía con más energía. Vp>

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

1-a 2-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Interview over het belang van gezonde routines

Entrevista sobre la importancia de las rutinas saludables

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Para una vida saludable, el sueño, el ejercicio y la alimentación son importantes.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(Totalmente de acuerdo. ¿Te ha pasado alguna vez que te sentiste mal por dormir poco?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Sí. Hace unos años dormía mal por estrés. Entonces me sentía peor.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(Eso me resulta familiar. Con niños pequeños, mi sueño también se acortó.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(¿Tú todavía hacías deporte entonces? Por suerte, yo hacía deporte dos o tres veces por semana.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter. *(¡Qué bien! Yo entonces no hacía deporte y mi alimentación tampoco era la mejor, pero poco a poco fue mejorando.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(¿Qué hiciste entonces para mejorarlo?)*

Mirthe: Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.

(Dormía mejor porque durante tres semanas me acosté cada noche a la misma hora.)

Joris: En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?

(¿Y cómo influyó ese mejor sueño en tu actividad física y tus hábitos alimentarios?)

Mirthe: Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf.

(Tenía más energía, de modo que podía hacer deporte y cocinar saludable para mí.)

Joris: Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn.

(Qué raro que el sueño tenga tanto impacto en nuestra vida y nuestro bienestar.)

Mirthe: Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken.

(Sí, es tan importante. Qué bien que pudéramos resaltarlo un momento.)

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(¿Por qué dormía mal Joris hace unos años?)*
 - a. Omdat hij elke avond laat ging trainen
 - b. Omdat hij elke dag ging rennen
 - c. Omdat hij stress had
 - d. Omdat hij te veel gewichten optilde
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(¿Qué cambió en Mirthe cuando durmió mejor?)*
 - a. Ze stopte met trainen en ging meer werken
 - b. Ze ging elke dag naar het zwembad
 - c. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
 - d. Ze had minder energie om te bewegen

1-c 2-c