

A1.29.1 Senność po posiłku

Somnolencia después de comer



1. Co możesz odczuwać po jedzeniu?
 - a. Od razu boli cię głowa.
 - b. Czujesz się śpiący i chcesz spać.
 - c. Masz zawsze gorączkę.
 - d. Zawsze masz lepszy humor.
2. Jaka jest jedna z możliwych przyczyn zmęczenia po posiłku?
 - a. Nietolerancje pokarmowe.
 - b. Brak świeżego powietrza.
 - c. Za dużo wody.
 - d. Zimna pogoda.
3. Co się dzieje, gdy tarczycza działa wolniej?
 - a. Nic się nie zmienia po jedzeniu.
 - b. Metabolizm spowalnia i po jedzeniu jesteś senny.
 - c. Masz więcej energii i chcesz biegać.
 - d. Dostajesz gorączki.
4. Co warto zrobić, gdy senność pojawia się po prawie każdym posiłku?
 - a. Przestać jeść warzywa.
 - b. Kupić nowe buty.
 - c. Jeść więcej słodczy.
 - d. Zrobić badania glukozy i insuliny.

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

La esposa vuelve cansada del trabajo y habla con su marido sobre cómo se siente

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hola, cariño. ¿Qué tal en el trabajo?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Estoy muy cansada. Estoy hecha polvo. Necesito descansar.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(¿Tienes hambre? Justo estoy terminando de preparar la cena.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(No. Después de comer me dará sueño, y todavía tengo que preparar una presentación para mañana.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Me preocupa que te canses tanto después de comer. ¿Quizá deberías ir al médico?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(¿Crees que debería? Pensé que todos estaban así.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(No tanto, cariño. Podrías tener problemas de tiroides o resistencia a la insulina.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Puede que tengas razón... Iré al médico y me haré análisis.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(De acuerdo. También pensaré en un viaje corto para que puedas relajarte.)*

Agnieszka: Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.

(Perfecto, cariño. Necesito unas vacaciones.)

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?
 - a. Zrobić przerwę w pracy
 - b. Zjeść dużą kolację
 - c. Iść na spacer
 - d. Odpocząć
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?
 - a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
 - b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
 - c. Jest obudzona i chce się relaksować
 - d. Musi iść do lekarza teraz

1-d 2-a