

## A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

### Dieta Lewandowskiego



Osoba mieszkająca w Barcelonie czasami pije wino. Ponieważ jest tam ciepło, zwykle wybiera **białe** wino. Nie myśli o tym, co jej **szkodzi**, ale o tym, po czym się **źle czuje**. Najgorzej reaguje po **fast foodach** — kiedyś zjadła hamburgera i miała nieprzespaną noc. Od tamtej pory unika fast foodów, *żeby* czuć się lepiej.

*La persona que vive en Barcelona a veces bebe vino. Como allí hace calor, normalmente elige vino **blanco**. No piensa en lo que le **perjudica**, sino en aquello tras lo cual se **siente mal**. Reacciona peor después de la **comida rápida** — una vez comió una hamburguesa y pasó una noche en vela. Desde entonces evita la comida rápida, para sentirse mejor.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
  - a. Musujące, bo to jej ulubione.
  - b. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
  - c. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
  - d. Nie pije wina w ogóle.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
  - a. Bo po nich źle się czuje.
  - b. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
  - c. Bo fast foody są bardzo drogie.
  - d. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.

1-c 2-a

## 2. Tienes diabetes y planeas comidas semanales más saludables.

**Task:** Wybierz plan „Cukrzyca” i opisz przykładowy jadłospis na jeden dzień oraz co chcesz *unikać*, żeby jeść zdrowiej.

**URL:** Plany żywieniowe

**Use in your answer:** Plany żywieniowe / Cukrzyca / dieta DASH / zdrowe nawyki / plan żywieniowy / unikać