

A1.29.1 Il riposo è importante

Le repos est important



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

1-c 2-c 3-c 4-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

Alessia donne quelques conseils à Marco : il est fatigué à cause du travail et a toujours faim

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Aujourd'hui, je suis épuisé, je n'en peux plus !)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Qu'est-ce qui se passe ? Tu as trop travaillé ?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Je suis toujours fatigué et je me sens faible.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Mais est-ce que tu manges bien au travail ?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Mais non ! Je n'ai que vingt minutes pour manger : je mange vite et mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Eh, c'est normal d'avoir toujours faim comme ça !)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Oui, j'ai faim et soif tout le temps.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Tu dois te reposer davantage et te détendre un peu.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Je sais, mais je n'ai jamais le temps.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Allez, prends soin de toi, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Tu as raison... ce soir, je me couche tôt !)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Tu fais bien, Marco. Le corps a besoin de repos.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Oui, et aussi d'un bon plat de pâtes demain !)*

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

1-c 2-a