

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Courte histoire : l'importance du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice

↳ <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/slaap-beweging-voeding>

Interview over het belang van gezonde routines.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooral de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

Interview sur l'importance des routines saines.

Il y a trois choses importantes pour une vie saine : le sommeil, le mouvement et la nutrition.

Ces trois éléments vont ensemble et sont tous importants.

Je dormais mal avant parce que j'étais occupé.

Quand on lance sa propre entreprise, on dort généralement moins bien.

Il est également important : à quelle heure tu vas te coucher et à quelle heure tu te lèves ?

J'avais aussi de jeunes enfants, et cela rendait le sommeil plus difficile.

Il y a quelques années, j'ai décidé d'en apprendre plus sur ces trois choses.

Mon activité physique était bonne ; je faisais du sport deux ou trois fois par semaine.

Mon alimentation pouvait être meilleure, mais elle était correcte.

Mon plus grand problème était mon sommeil.

J'ai alors passé trois semaines à me coucher chaque jour à la même heure et à me lever à la même heure.

Avec beaucoup de lumière et la télévision, le corps doit s'habituer à un rythme fixe.

Surtout le sommeil en est amélioré.

Après environ une semaine et demie, j'ai pu beaucoup mieux dormir grâce à cette routine régulière.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'exercice

🔗 <https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/nouvelles/slaap-beweging-voeding>

Oefening 1: Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat hielp om beter te gaan slapen?

.....

2. Waar/niet waar: de man heeft een probleem met voeding.

.....

3. Hoe zijn jouw routines in voeding?

.....

4. Slaap jij goed?

.....

5. Sport je veel? Welke sport?

.....

