

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

L'importance du sommeil, de la nutrition et de l'activité physique



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.

Vivre sainement repose sur trois piliers : le sommeil, le mouvement et l'alimentation. Quelqu'un a remarqué qu'il dormait mal parce qu'il travaillait beaucoup et avait de jeunes enfants. Il y a quelques années, il a décidé de changer sa routine. Il se levait chaque matin à la même heure et se couchait aussi à des heures fixes. Après environ une semaine et demie, il a commencé à mieux dormir et se sentait en meilleure forme.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?

a. Slaap, beweging en voeding

c. Sporten, studeren en reizen

b. Werk, geld en rust

d. Voeding, koffie en televisie

2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?

a. Hij verhuisde naar een stil huis.

c. Hij werkte elke avond langer.

b. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

d. Hij dronk 's avonds meer koffie.

1-a 2-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Interview over het belang van gezonde routines

Interview sur l'importance des routines saines

Joris: Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk.

(Pour une vie saine, le sommeil, l'activité physique et l'alimentation sont importants.)

Mirthe: Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap?

(Tout à fait d'accord. Est-ce que cela t'est déjà arrivé de te sentir mal à cause d'un manque de sommeil ?)

Joris: Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed.

(Oui. Il y a quelques années, je dormais mal à cause du stress. Alors je me sentais moins bien.)

Mirthe: Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter.

(Je vois ce que tu veux dire. Avec de jeunes enfants, mon sommeil est devenu plus court aussi.)

Joris: Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week.

(Tu faisais encore du sport à ce moment-là ? Moi, heureusement, je faisais du sport deux à trois fois par semaine.)

Mirthe: Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter.

(C'est super ! Moi, je ne faisais pas de sport à l'époque et mon alimentation n'était pas non plus au top, mais ça s'est amélioré petit à petit.)

- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(Qu'as-tu fait alors pour améliorer ça ?)*
- Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Je dormais mieux parce que, pendant trois semaines, j'allais me coucher tous les soirs à la même heure.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(Et comment ce meilleur sommeil a-t-il influencé ton activité physique et tes habitudes alimentaires ?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf. *(J'avais plus d'énergie, ce qui me permettait de faire du sport et de cuisiner sainement pour moi.)*
- Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn. *(C'est fou que le sommeil ait autant d'impact sur notre vie et notre bien-être.)*
- Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken. *(Oui, c'est tellement important. C'est bien qu'on ait pu le souligner un moment.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Pourquoi Joris dormait-il mal il y a quelques années ?)*
 - a. Omdat hij elke dag ging rennen
 - b. Omdat hij te veel gewichten optilde
 - c. Omdat hij stress had
 - d. Omdat hij elke avond laat ging trainen
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(Qu'est-ce qui a changé chez Mirthe quand elle dormait mieux ?)*
 - a. Ze stopte met trainen en ging meer werken
 - b. Ze had minder energie om te bewegen
 - c. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
 - d. Ze ging elke dag naar het zwembad

1-c 2-c