

A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

Régime Lewandowski



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 personne qui vit à Barcelone boit parfois du vin. Comme il y fait chaud, elle choisit généralement du vin blanc. Elle ne pense pas à ce qui lui fait du mal, mais à ce après quoi elle se sent mal. Elle réagit le plus mal après les fast-foods — autrefois, elle a mangé un hamburger et a passé une nuit blanche. Depuis, elle évite les fast-foods pour se sentir mieux.

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 fast foody są bardzo drogie.
 - c. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.
 - d. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.

1-c 2-a

2. Vous avez du diabète et vous prévoyez des repas hebdomadaires plus sains.

Tâche: 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