

## A1.29.1 Il riposo è importante



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

1-b 2-a 3-a 4-a

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo?
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole.
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro?
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male.
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame!
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo.
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'.
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo.
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco.
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto!
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo.
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani!

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
  - a. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - b. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
  - c. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
  - d. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.

2. Cosa consiglia Alessia a Marco?

- a. Di essere più forte e non avere sete.
- c. Di mangiare solo un'insalata domani.

- b. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
- d. Di lavorare di più e bere meno.

**1-b 2-b**