

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 si dorme subito dopo.
 - d. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - a. Pane, pasta e riso.
 - b. Carne, pesce e uova.
 - c. Olio, olive e avocado.
 - d. Burro, panna e zucchero.

1-b 2-c

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

1-d 2-d