

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

A2.28.1 Breve racconto: l'importanza del sonno, dell'alimentazione e del movimento

🔊 <https://app.colanguage.com/it/olandesce/racconti-brevi/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.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

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

Intervista sull'importanza delle routine sane.

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.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

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

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 L'importanza del sonno, dell'alimentazione e del movimento

<https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/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?

.....

