

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

L'importanza del sonno, dell'alimentazione e del movimento



- Welke drie pijlers worden genoemd?
 - Sport, televisie en vrienden
 - Werk, kinderen en school
 - Slaap, vakantie en reizen
 - Slaap, beweging en voeding
- Waarom sliep de spreker eerst slecht?
 - Omdat hij geen werk had
 - Omdat hij te veel sportte
 - Omdat hij het druk had met zijn bedrijf
 - Omdat hij te vroeg naar bed ging
- Wat deed de spreker om beter te slapen?
 - Hij ging drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en uit bed
 - Hij dronk elke avond koffie voordat hij ging slapen
 - Hij at 's avonds veel om moe te worden
 - Hij stopte met sporten en werken
- Wat zegt de spreker over zijn beweging?
 - Hij bewoog bijna nooit en sportte helemaal niet
 - Hij liep alleen in het weekend een korte wandeling
 - Zijn beweging was op orde: hij sportte twee tot drie keer per week
 - Hij sportte elke dag twee tot drie uur

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding

Per una vita sana: sonno, movimento e alimentazione

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Per una vita sana sono importanti il sonno, il movimento e l'alimentazione.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je wel eens meegemaakt dat je je slecht voelde als één van die dingen niet goed was? *(Sono completamente d'accordo. Ti è mai capitato di sentirti male quando una di queste cose non andava bene?)*
- Joris:** Ja, een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me helemaal niet goed. *(Sì, qualche anno fa dormivo male a causa dello stress. Allora non mi sentivo affatto bene.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Toen mijn kinderen nog klein waren, sliep ik ook veel minder. *(Lo riconosco. Quando i miei figli erano piccoli dormivo anche molto meno.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig wel twee tot drie keer per week. *(Allora facevi sport? Io, per fortuna, mi allenavo due o tre volte alla settimana.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik niet, en mijn voeding was ook niet zo gezond. Maar dat werd langzaam beter. *(Che bello! Io no, e anche la mia alimentazione non era molto sana. Ma è migliorata pian piano.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om dat te verbeteren? *(Cosa hai fatto allora per migliorare?)*

- Mirthe:** Ik sliep beter toen ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Ho iniziato a dormire meglio quando, per tre settimane, sono andata a letto alla stessa ora ogni sera.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde jouw betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(E in che modo il tuo sonno migliore ha influenzato il movimento e le abitudini alimentari?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond koken voor mezelf. *(Avevo più energia, così potevo fare sport e cucinare cibi più sani per me stessa.)*
- Joris:** Bijzonder dat slaap zoveel invloed heeft op ons leven en ons welzijn. *(È sorprendente quanto il sonno influenzi la nostra vita e il nostro benessere.)*
- Mirthe:** Ja, het is echt belangrijk voor ons. Fijn dat we dit even konden benadrukken. *(Sì, è davvero importante per noi. È bello che l'abbiamo messo in evidenza.)*

- Lees de dialoog. Wat vindt Joris belangrijk voor een gezond leven?
 - Tien kilometer rennen zonder pauze
 - Elke dag naar het zwembad gaan
 - Alleen veel krachttraining en zware gewichten
 - Slaap, beweging en voeding
- Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht?
 - Hij at te weinig gezond eten
 - Hij had stress
 - Hij deed elke dag yoga
 - Hij trainde te veel in de sportschool

1-d 2-b