

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

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



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.



Vivere in modo sano ha tre pilastri: il sonno, il movimento e l'alimentazione. Qualcuno ha notato che dormiva male perché lavorava molto e aveva figli piccoli. Alcuni anni fa ha deciso di cambiare la sua routine. Si alzava ogni mattina alla stessa ora e andava anche a letto a orari fissi. Dopo circa una settimana e mezza ha iniziato a dormire meglio e si sentiva più in forma.

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
 - a. Voeding, koffie en televisie
 - b. Werk, geld en rust
 - c. Sporten, studeren en reizen
 - d. Slaap, beweging en voeding
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
 - a. Hij dronk 's avonds meer koffie.
 - b. Hij verhuisde naar een stil huis.
 - c. Hij werkte elke avond langer.
 - d. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

1-d 2-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Interview over het belang van gezonde routines

Intervista sull'importanza di routine sane

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Per una vita sana, il sonno, il movimento e l'alimentazione sono importanti.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(Sono completamente d'accordo. Ti è mai capitato di sentirti male a causa di poco sonno?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Sì. Un paio di anni fa dormivo male per via dello stress. Allora mi sentivo meno bene.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(Mi ci ritrovo. Con i bambini piccoli, anche il mio sonno si è accorciato.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(In quel periodo facevi ancora sport? Per fortuna io facevo sport due o tre volte a settimana.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter. *(Che bello! Io allora non facevo sport e anche la mia alimentazione non era il massimo, ma lentamente è migliorata.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(Che cosa hai fatto allora per migliorarlo?)*

- Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Dormivo meglio perché per tre settimane, ogni sera, andavo a letto alla stessa ora.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(E in che modo quel sonno migliore ha influenzato il tuo movimento e le tue abitudini alimentari?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf. *(Avevo più energia, così potevo fare sport e cucinare in modo sano per me stessa.)*
- Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn. *(È strano che il sonno abbia un impatto così grande sulla nostra vita e sul nostro benessere.)*
- Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken. *(Sì, è così importante. Bello che abbiamo potuto sottolinearlo un attimo.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Perché Joris dormiva male un paio di anni fa?)*
- a. Omdat hij stress had
 - b. Omdat hij elke dag ging rennen
 - c. Omdat hij elke avond laat ging trainen
 - d. Omdat hij te veel gewichten optilde
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(Che cosa è cambiato per Mirthe quando ha dormito meglio?)*
- a. Ze ging elke dag naar het zwembad
 - b. Ze had minder energie om te bewegen
 - c. Ze stopte met trainen en ging meer werken
 - d. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken

1-a 2-d