

## A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

*Abitudini salutari dopo il risveglio*



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
  - a. Napój gazowany
  - b. Szklanekę wody z cytryną
  - c. Kubek herbaty z mlekiem
  - d. Szklanekę soku pomarańczowego
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
  - a. Jest potrzebny tylko wieczorem
  - b. Uspokaja i usypia
  - c. Zawsze powoduje ból głowy
  - d. Pobudza lepiej niż kawa
3. Co pomaga budować żelazną dyscyplinę?
  - a. Wypicie tylko kawy
  - b. Pościelenie łóżka
  - c. Długie oglądanie telefonu w łóżku
  - d. Ominięcie śniadania
4. Dlaczego warto zjeść zdrowe, pożywne śniadanie?
  - a. Żeby nie ćwiczyć
  - b. Żeby zasnąć szybciej
  - c. Żeby nie musieć pić wody
  - d. Żeby mieć energię na cały dzień

**1-b 2-d 3-b 4-d**

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

Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

*Marcin si chiede perché la sua collega del lavoro sia sempre in ritardo*

**Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Ehi, perché sei sempre in ritardo al lavoro?)*

**Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Perché ho una lunga routine mattutina. Cerco di introdurre abitudini salutari.)*

**Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(Va bene, ma cosa fai esattamente?)*

**Wiola:** Wstaję, piję szklanekę wody i biorę zimny prysznic. *(Mi alzo, bevo un bicchiere d'acqua e faccio una doccia fredda.)*

**Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, ma questo non dovrebbe richiedere così tanto tempo?)*

**Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Poi medito, faccio colazione e mi trucco con calma.)*

**Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ah, ora capisco perché sei in ritardo.)*

**Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Vedi? Per me le abitudini salutari sono più importanti.)*

**Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Capisco. Ognuno ha le proprie priorità.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy?
  - a. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
  - b. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
  - c. Bo długo się maluje po śniadaniu.
  - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.

2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk?

- a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
- c. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

b. Myje zęby i goli się.

d. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.

**1-c 2-d**