

A1.29.1 Senność po posiłku

Sonno dopo i pasti



1. Co możesz odczuwać po jedzeniu?
 - a. Zawsze masz lepszy humor.
 - b. Czujesz się śpiący i chcesz spać.
 - c. Masz zawsze gorączkę.
 - d. Od razu boli cię głowa.
2. Jaka jest jedna z możliwych przyczyn zmęczenia po posiłku?
 - a. Zimna pogoda.
 - b. Brak świeżego powietrza.
 - c. Nietolerancje pokarmowe.
 - d. Za dużo wody.
3. Co się dzieje, gdy tarczycza działa wolniej?
 - a. Dostajesz gorączki.
 - b. Masz więcej energii i chcesz biegać.
 - c. Nic się nie zmienia po jedzeniu.
 - d. Metabolizm spowalnia i po jedzeniu jesteś senny.
4. Co warto zrobić, gdy senność pojawia się po prawie każdym posiłku?
 - a. Jeść więcej słodczy.
 - b. Przestać jeść warzywa.
 - c. Zrobić badania glukozy i insuliny.
 - d. Kupić nowe buty.

1-b 2-c 3-d 4-c

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Zona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

La moglie torna a casa stanca dal lavoro e parla con il marito del suo stato

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Ciao, tesoro. Com'è andata al lavoro?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Sono molto stanca. Cado dalle gambe. Devo riposare.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Hai fame? Sto proprio finendo di preparare la cena.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(No. Dopo aver mangiato sarò assondata, e devo ancora preparare una presentazione per domani.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Mi preoccupa la tua stanchezza dopo i pasti. Forse dovresti andare dal medico?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Pensi che dovrei? Pensavo che fosse normale per tutti.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(Non così tanto, amore. Potresti avere problemi alla tiroide o resistenza all'insulina.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Forse hai ragione... Andrò dal medico e farò degli accertamenti.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Bene. Penserei anche a una breve fuga, così potresti rilassarli.)*

Agnieszka: Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.

(Perfetto, amore. Ho bisogno di una vacanza.)

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?

- a. Iść na spacer
- c. Zrobić przerwę w pracy

2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?

- a. Jest obudzona i chce się relaksować
- c. Ma duży apetyt i chce zjeść później

b. Zjeść dużą kolację

d. Odpocząć

b. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna

d. Musi iść do lekarza teraz

1-d 2-b