

A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

Dieta Lewandowskiego



Osoba mieszkająca w Barcelonie czasami pije wino. Ponieważ jest tam ciepło, zwykle wybiera **białe** wino. Nie myśli o tym, co jej **szkodzi**, ale o tym, po czym się **źle czuje**. Najgorzej reaguje po **fast foodach** — kiedyś zjadła hamburgera i miała nieprzespaną noc. Od tamtej pory unika fast foodów, *żeby* czuć się lepiej.

*La persona che vive a Barcellona a volte beve vino. Poiché lì fa caldo, di solito sceglie il vino **bianco**. Non pensa a ciò che le **fa male**, ma a ciò dopo cui si **sente male**. Reagisce peggio dopo il **fast food** — una volta ha mangiato un hamburger e ha passato una notte insonne. Da allora evita il fast food, per sentirsi meglio.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - b. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
 - c. Nie pije wina w ogóle.
 - d. Musujące, bo to jej ulubione.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
 - a. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.
 - b. Bo fast foody są bardzo drogie.
 - c. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
 - d. Bo po nich źle się czuje.

1-a 2-d

2. Hai il diabete e stai pianificando pasti settimanali più sani.

Compito: Wybierz plan „Cukrzyca” i opisz przykładowy jadłospis na jeden dzień oraz co chcesz *unikać*, żeby jeść zdrowiej.

URL: Plany żywieniowe

Use in your answer: Plany żywieniowe / Cukrzyca / dieta DASH / zdrowe nawyki / plan żywieniowy / unikać