

A1.29.1 Il riposo è importante

Il riposo è importante

<https://app.colanguage.com/italian/dialogues/il-riposo-importante>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: <https://www.youtube.be/SsVGqJJJSZQ>

Avere fame	<i>(Feeling hungry)</i>	Il senso di sazietà	<i>(Sense of fullness)</i>
Dopo aver mangiato	<i>(After eating)</i>	Torna la fame	<i>(Hunger comes back)</i>
Il pasto	<i>(The meal)</i>	L'energia	<i>(Energy)</i>

1. Cosa succede spesso dopo un picco glicemico?
 - a. Non si ha più fame per tutto il giorno
 - b. Torna la fame subito dopo
 - c. Si dorme molte ore
 - d. Si beve molta acqua
2. Che tipo di pasti molte persone preferiscono ma che può essere un errore?
 - a. Pasti più leggeri
 - b. Pasti con molta frutta
 - c. Pasti ricchi di proteine
 - d. Pasti molto salati
3. Quali esempi di grassi sono citati nel testo?
 - a. Olio, olive e avocado
 - b. Margarina, patatine e biscotti
 - c. Prosciutto, salame e pancetta
 - d. Burro, formaggio e panna
4. Qual è la caratteristica di un pasto che mantiene l'energia più a lungo?
 - a. Un pasto bilanciato con proteine e grassi
 - b. Solo un caffè al bar
 - c. Solo un dolce dopo pranzo
 - d. Solo un piatto di pasta bianca

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Oggi sono distrutto

I'm worn out today

Marco: Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!

(I'm worn out today; I can't take it anymore!)

Alessia: Che succede? Hai lavorato troppo?

(What's wrong? Have you been working too much?)

Marco: Sono sempre stanco e mi sento debole.

(I'm always tired and I feel weak.)

Alessia: Ma mangi bene al lavoro?

(But do you eat properly at work?)

Marco: Macché! Ho solo venti minuti per mangiare, mangio di corsa e male.

(Not at all! I only have twenty minutes to eat, so I eat quickly and badly.)

Alessia: Eh, così è normale avere sempre fame!

(Yeah, no wonder you're always hungry!)

Marco: Già, ho fame e sete tutto il tempo.

(Exactly, I'm hungry and thirsty all the time.)

Alessia: Devi riposare di più e rilassarti un po'.

(You need to rest more and relax a little.)

Marco: Lo so, ma non ho mai tempo.

(I know, but I never have time.)

Alessia: Dai, prenditi cura di te, Marco.

(Come on, take care of yourself, Marco.)

Marco: Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(You're right... tonight I'll go to bed early!)*

Alessia: Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Good idea, Marco. Your body needs rest.)*

Marco: Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Yes, and a good plate of pasta tomorrow!)*

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?

- a. Perché è molto stanco per il lavoro.
- c. Perché ha fame ma non ha sete.

2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

- a. Mangia solo frutta e verdura.
- c. Mangia di corsa e male.
- b. Mangia bene e con calma.
- d. Non mangia mai a pranzo.

1-a 2-c