

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 *(Feeling hungry)*

Dopo aver mangiato *(After eating)*

Il pasto *(The meal)*

Il senso di sazietà *(Sense of fullness)*

Torna la fame *(Hunger comes back)*

L'energia *(Energy)*

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

d. Perché ha dormito tutto il giorno.

b. Mangia bene e con calma.

d. Non mangia mai a pranzo.

1-a 2-c