

A1.29.1 Il riposo è importante

Il riposo è importante



- Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
 - Perché il pasto è spesso troppo piccante.
 - Perché si beve troppa acqua.
 - Perché si dorme subito dopo.
 - Perché il pasto non è adeguato.
- Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - Carne, pesce e uova.
 - Pane, pasta e riso.
 - Burro, panna e zucchero.
 - Olio, olive e avocado.
- Cosa succede se si consumano troppi carboidrati ad alto indice glicemico?
 - Aiutano ad avere più sazietà.
 - Fanno venire sonno subito.
 - Danno energia per tutto il giorno.
 - Causano un picco glicemico e poi un calo improvviso.
- Che tipo di pasti è consigliato fare per sentirsi sazi più a lungo?
 - Pasti solo con frutta.
 - Pasti bilanciati con proteine e grassi.
 - Pasti senza calorie.
 - Pasti solo con carboidrati.

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

Alessia gives Marco some advice: he's tired from work and is always hungry

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Today I'm exhausted, I can't take it anymore!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(What's going on? Have you worked 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 well 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: I eat in a hurry and poorly.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(Well, then it's normal to always be hungry!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Yeah, 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 bit.)*
- 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. *(That's good, Marco. The body needs rest.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Yes, and also a good pasta tomorrow!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?
 - a. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
 - b. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
 - c. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
 - d. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco?
 - a. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
 - b. Di lavorare di più e bere meno.
 - c. Di mangiare solo un'insalata domani.
 - d. Di essere più forte e non avere sete.

1-c 2-a