

## A1.29.1 Senność po posiłku

*Sloomheid na het eten*



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

**1-a 2-c 3-c 4-d**

## 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

**Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie**

*Vrouw komt moe van het werk terug en praat met haar man over hoe ze zich voelt*

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hoi, lieverd. Hoe was het op het werk?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(Ik ben erg moe. Ik val bijna om van vermoeidheid. Ik moet uitrusten.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Heb je honger? Ik ben net klaar met het klaarmaken van het avondeten.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(Nee. Na het eten word ik slaperig en ik moet nog een presentatie voor morgen voorbereiden.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(Ik maak me zorgen over dat je zo moe wordt na het eten. Ga je misschien naar de dokter?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Denk je dat ik dat moet doen? Ik dacht dat iedereen dat zo had.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorą tarczycę lub insulinoodporność. *(Niet in die mate, schat. Je zou een schildklierprobleem of insulineresistentie kunnen hebben.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Misschien heb je gelijk... Ik ga naar de dokter en laat me onderzoeken.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Goed. Ik zal ook nadenken over een korte trip zodat je kunt ontspannen.)*

**Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu.

*(Perfect, schat. Ik heb echt vakantie nodig.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?

a. Zrobić przerwę w pracy

c. Iść na spacer

2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?

a. Ma duży apetyt i chce zjeść później

c. Jest obudzona i chce się relaksować

b. Odpocząć

d. Zjeść dużą kolację

b. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna

d. Musi iść do lekarza teraz

**1-b 2-b**