

A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

Dieet 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.

*De persoon die in Barcelona woont, drinkt soms wijn. Omdat het daar warm is, kiest die meestal **witte** wijn. Die denkt niet aan wat **schadelijk** voor hem/haar is, maar aan waardoor hij/zij zich **slecht voelt**. Het slechtst reageert hij/zij op **fastfood** — ooit at hij/zij een hamburger en had hij/zij een slapeloze nacht. Sindsdien vermijdt hij/zij fastfood, om zich beter te voelen.*

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

1-d 2-b

2. Je hebt diabetes en je plant een week lang gezondere maaltijden.

Taak: 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