

A2.28.1 Kort verhaal: Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Krótka opowieść: znaczenie snu, odżywiania i ruchu

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/slaap-beweging-voeding>

Interview over het belang van gezonde gewoontes.

Er zijn drie belangrijke dingen voor een gezond leven: slaap, beweging en voeding.

Deze drie horen bij elkaar en zijn allemaal belangrijk.

Ik sliep vroeger slecht omdat ik het druk had.

Als je een eigen bedrijf start, slaap je meestal minder goed.

Ook belangrijk is: hoe laat ga je naar bed en hoe laat sta je op?

Ik had ook jonge kinderen, en dat maakte het moeilijker om goed te slapen.

Een paar jaar geleden besloot ik om meer te leren over deze drie dingen.

Mijn beweging was goed; ik sportte twee of drie keer per week.

Mijn eten kon beter, maar was prima.

Mijn grootste probleem was mijn slaap.

Ik ben toen drie weken lang elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed gegaan en op hetzelfde tijdstip opgestaan.

Met veel licht en televisie moet je lichaam wennen aan een vast ritme.

Vooraf de slaap wordt hierdoor beter.

Na ongeveer anderhalve week slapen kon ik veel beter slapen door die vaste routine.

Wywiad na temat znaczenia zdrowych nawyków.

Istnieją trzy ważne rzeczy dla zdrowego życia: sen, ruch i odżywianie.

Te trzy do siebie należą i są wszystkie ważne.

Kiedyś źle spałem, ponieważ byłem zajęty.

Jeśli założysz własną firmę, zwykle śpisz gorzej.

Również ważne jest: o której godzinie kładziesz się spać i o której się budzisz?

Miałem też małe dzieci, co utrudniało dobre spanie.

Kilka lat temu postanowiłem dowiedzieć się więcej o tych trzech rzeczach.

Mój ruch był dobry; uprawiałem sport dwa lub trzy razy w tygodniu.

Moje jedzenie mogło być lepsze, ale było w porządku.

Moim największym problemem był sen.

Wtedy przez trzy tygodnie codziennie chodziłem spać i wstawałem o tej samej porze.

Przy dużej ilości światła i telewizji twoje ciało musi przyzwycząć się do stałego rytmu.

Zwłaszcza sen dzięki temu staje się lepszy.

Po około półtora tygodnia snu mogłem lepiej spać dzięki temu stałemu rytmowi.

A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

A2.28.1 Znaczenie snu, odżywiania i ruchu

<https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/slaap-beweging-voeding>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat hielp om beter te gaan slapen?

.....

2. Waar/niet waar: de man heeft een probleem met voeding.

.....

3. Hoe zijn jouw routines in voeding?

.....

4. Slaap jij goed?

.....

5. Sport je veel? Welke sport?

.....

