

## A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

Znaczenie snu, odżywiania i ruchu



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

*Zdrowe życie ma trzy filary: sen, ruch i odżywianie. Ktoś zauważył, że źle spał, bo dużo pracował i miał małe dzieci. Kilka lat temu postanowił zmienić swoją rutynę. Wstawał każdego ranka o tej samej porze i kładł się spać także o stałych porach. Po około półtora tygodnia zaczął **lepiej spać** i czuł się bardziej w formie.*

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
  - a. Slaap, beweging en voeding
  - b. Voeding, koffie en televisie
  - c. Sporten, studeren en reizen
  - d. Werk, geld en rust
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
  - a. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.
  - b. Hij werkte elke avond langer.
  - c. Hij verhuisde naar een stil huis.
  - d. Hij dronk 's avonds meer koffie.

1-a 2-a

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

#### Interview over het belang van gezonde routines

*Wywiad o znaczeniu zdrowych nawyków*

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Dla zdrowego życia ważne są sen, ruch i odżywianie.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(Całkowicie się zgadzam. Czy zdarzyło ci się kiedyś, że czułeś się źle przez małą ilość snu?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Tak. Kilka lat temu źle spałem przez stres. Wtedy czułem się gorzej.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(Też to znam. Przy małych dzieciach mój sen też stał się krótszy.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(Czy wtedy jeszcze uprawiałaś sport? Ja na szczęście ćwiczyłem dwa-trzy razy w tygodniu.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaamaan beter. *(Jak świetnie! Ja wtedy nie ćwiczyłam i moje odżywianie też nie było najlepsze, ale z czasem stawało się coraz lepsze.)*
- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(Co wtedy zrobiłaś, żeby to poprawić?)*

**Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging.

*(Spałam lepiej, ponieważ przez trzy tygodnie każdego wieczoru chodziłam spać o tej samej porze.)*

**Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes?

*(A jak ten lepszy sen wpłynął na twoją aktywność i nawyki żywieniowe?)*

**Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf.

*(Miałam więcej energii, dzięki czemu mogłam ćwiczyć i zdrowo gotować dla siebie.)*

**Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn.

*(Niesamowite, że sen ma tak duży wpływ na nasze życie i nasze samopoczucie.)*

**Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken.

*(Tak, to takie ważne. Dobrze, że mogliśmy to na chwilę podkreślić.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Dlaczego Joris kilka lat temu źle spał?)*
  - a. Omdat hij te veel gewichten optilde
  - b. Omdat hij elke avond laat ging trainen
  - c. Omdat hij stress had
  - d. Omdat hij elke dag ging rennen
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(Co zmieniło się u Mirthe, kiedy lepiej spała?)*
  - a. Ze stopte met trainen en ging meer werken
  - b. Ze ging elke dag naar het zwembad
  - c. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
  - d. Ze had minder energie om te bewegen

**1-c 2-c**