

- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Jeśli to dla ciebie za dużo, możesz zacząć od kilku ćwiczeń z masą własnego ciała, które możesz robić w domu. Najważniejsze to zacząć.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Dobrze, spróbuję. A ty jak to robisz, że jesteś zawsze taka aktywna i pełna energii?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(To dzięki dyscyplinie i konsekwencji. I nie poddawaj się od razu, jak zrobiłeś ostatnim razem.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Masz rację. Dobrze, jutro zacznę od kilku ćwiczeń.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Świetnie! Krok po kroku wrócisz do formy jak wcześniej, bardziej aktywny niż kiedykolwiek!)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi? *(Dlaczego Paolo mówi, że nie potrafi wrócić do treningów?)*
- a. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra. b. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
- c. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga. d. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa? *(Co radzi Giovanna, jeśli siłownia jest dla Paola zbyt wymagająca?)*
- a. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento. b. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.
- c. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo. d. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.

1-d 2-d