

A1.29.1 Il riposo è importante

Odpoczynek jest ważny



1. Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
 - a. Perché si beve troppa acqua.
 - b. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
 - c. Perché si dorme subito dopo.
 - d. Perché il pasto non è adeguato.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
 - a. Burro, panna e zucchero.
 - b. Olio, olive e avocado.
 - c. Carne, pesce e uova.
 - d. Pane, pasta e riso.
3. Cosa succede se si consumano troppi carboidrati ad alto indice glicemico?
 - a. Aiutano ad avere più sazietà.
 - b. Danno energia per tutto il giorno.
 - c. Causano un picco glicemico e poi un calo improvviso.
 - d. Fanno venire sonno subito.
4. Che tipo di pasti è consigliato fare per sentirsi sazi più a lungo?
 - a. Pasti senza calorie.
 - b. Pasti solo con carboidrati.
 - c. Pasti bilanciati con proteine e grassi.
 - d. Pasti solo con frutta.

1-d 2-b 3-c 4-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame

Alessia daje Marco kilka rad: jest zmęczony pracą i ciągle jest głodny

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Dziś jestem wykończony, już nie daję rady!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(Co się dzieje? Pracowałeś za dużo?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Jestem ciągle zmęczony i czuję się słaby.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(A jesz dobrze w pracy?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Ale skąd! Mam tylko dwadzieścia minut na jedzenie: jem w pośpiechu i byle jak.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(No tak, w ten sposób to normalne, że cały czas jest się głodnym!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Właśnie, cały czas jestem głodny i spragniony.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Musisz więcej odpoczywać i trochę się zrelaksować.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Wiem, ale nigdy nie mam czasu.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(No weź, zadbaj o siebie, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Masz rację... dziś wieczorem pójdę wcześniej spać!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Dobrze robisz, Marco. Ciało potrzebuje odpoczynku.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Tak, i jutro także dobrego makaronu!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole?

- a. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
- c. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.

b. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.

d. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.

2. Cosa consiglia Alessia a Marco?

- a. Di riposare di più e rilassarsi un po'.
- c. Di lavorare di più e bere meno.

b. Di essere più forte e non avere sete.

d. Di mangiare solo un'insalata domani.

1-d 2-a