

A1.29.1 Il riposo è importante

Odpoczynek jest ważny

<https://app.colanguage.com/pl/wloski/dialogi/il-riposo-importante>



1. Obejrzyj video i rispondi na powiązane pytania.

Video: <https://www.youtube.be/SsVGqJJJSZQ>

Avere fame (*Być głodnym*)

Dopo aver mangiato (*Po zjedzeniu*)

Il pasto (*Posiłek*)

Il senso di sazietà (*Poczucie sytości*)

Torna la fame (*Wraca głód*)

L'energia (*Energia*)

1. Cosa succede spesso dopo un picco glicemico?
 - a. Si dorme molte ore
 - b. Si beve molta acqua
 - c. Non si ha più fame per tutto il giorno
 - d. Torna la fame subito dopo
2. Che tipo di pasti molte persone preferiscono ma che può essere un errore?
 - a. Pasti ricchi di proteine
 - b. Pasti con molta frutta
 - c. Pasti molto salati
 - d. Pasti più leggeri
3. Quali esempi di grassi sono citati nel testo?
 - a. Burro, formaggio e panna
 - b. Margarina, patatine e biscotti
 - c. Olio, olive e avocado
 - d. Prosciutto, salame e pancetta
4. Qual è la caratteristica di un pasto che mantiene l'energia più a lungo?
 - a. Solo un caffè al bar
 - b. Solo un dolce dopo pranzo
 - c. Un pasto bilanciato con proteine e grassi
 - d. Solo un piatto di pasta bianca

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

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Oggi sono distrutto

Dziś jestem wykończony

Marco: Oggi sono distrutto, non ce la faccio più!

(Dziś jestem wykończony, już nie daję rady!)

Alessia: Che succede? Hai lavorato troppo?

(Co się stało? Pracowałeś za dużo?)

Marco: Sono sempre stanco e mi sento debole.

(Ciągłe jestem zmęczony i czuję się słaby.)

Alessia: Ma mangi bene al lavoro?

(Czy dobrze jesz w pracy?)

Marco: Macché! Ho solo venti minuti per mangiare, mangio di corsa e male.

(Wcale! Mam tylko dwadzieścia minut na jedzenie, jem w pośpiechu i źle.)

Alessia: Eh, così è normale avere sempre fame!

(No właśnie, wtedy normalne, że ciągle jesteś głodny!)

Marco: Già, ho fame e sete tutto il tempo.

(Tak, jestem głodny i spragniony przez cały czas.)

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 dalej, 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. Organizm potrzebuje odpoczynku.)

Marco: Sì, e anche di una buona pasta domani!

(Tak, i jutro porządna porcja makaronu!)

1. Perché Marco dice: «Oggi sono distrutto»?

- a. Perché è felice e pieno di energia.
- c. Perché è molto stanco per il lavoro.

2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

- a. Non mangia mai a pranzo.
- c. Mangia bene e con calma.

b. Perché ha dormito tutto il giorno.

d. Perché ha fame ma non ha sete.

b. Mangia di corsa e male.

d. Mangia solo frutta e verdura.

1-c 2-b