

## A1.29.1 Il riposo è importante

Odpoczynek jest ważny

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



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo: <https://www.youtu.be/SsVGqJJJSZQ>

<b>Avere fame</b>	(Być głodnym)	<b>Il senso di sazietà</b>	(Poczucie sytości)
<b>Dopo aver mangiato</b>	(Po zjedzeniu)	<b>Torna la fame</b>	(Wraca głód)
<b>Il pasto</b>	(Posiłek)	<b>L'energia</b>	(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 daje rady!)*

**Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo?

*(Co się stało? Pracowałeś za dużo?)*

**Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole.

*(Ciągle 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 wcześniejszą 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 porządną porcję makaronu!*)

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

- a. Perché è felice e pieno di energia.
- b. Perché ha dormito tutto il giorno.
- c. Perché è molto stanco per il lavoro.
- d. Perché ha fame ma non ha sete.

2. Come mangia Marco quando è al lavoro?

- a. Non mangia mai a pranzo.
- b. Mangia di corsa e male.
- c. Mangia bene e con calma.
- d. Mangia solo frutta e verdura.

**1-c 2-b**