

## A1.29.1 Senność po posiłku

### Senność po posiłku



- Co możesz odczuwać po jedzeniu?
  - Od razu boli cię głowa.
  - Masz zawsze gorączkę.
  - Czujesz się śpiący i chcesz spać.
  - Zawsze masz lepszy humor.
- Jaka jest jedna z możliwych przyczyn zmęczenia po posiłku?
  - Zimna pogoda.
  - Za dużo wody.
  - Nietolerancje pokarmowe.
  - Brak świeżego powietrza.
- Co się dzieje, gdy tarczycza działa wolniej?
  - Masz więcej energii i chcesz biegać.
  - Metabolizm spowalnia i po jedzeniu jesteś senny.
  - Nic się nie zmienia po jedzeniu.
  - Dostajesz gorączki.
- Co warto zrobić, gdy senność pojawia się po prawie każdym posiłku?
  - Przestać jeść warzywa.
  - Kupić nowe buty.
  - Jeść więcej słodczy.
  - Zrobić badania glukozy i insuliny.

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

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

Żona wraca zmęczona po pracy i rozmawia z mężem o swoim stanie

*Wife comes back tired from work and talks to her husband about how she feels*

- Rafał:** Cześć, skarbie. Jak tam w pracy? *(Hi, honey. How was work?)*
- Agnieszka:** Jestem bardzo zmęczona. Padam z nóg. Muszę odpocząć. *(I'm really tired. I'm completely wiped out. I need to rest.)*
- Rafał:** Jesteś głodna? Właśnie kończę robić kolację. *(Are you hungry? I'm just finishing dinner.)*
- Agnieszka:** Nie. Po jedzeniu będę senna, a muszę jeszcze przygotować prezentację na jutro. *(No. If I eat I'll get drowsy, and I still have to prepare a presentation for tomorrow.)*
- Rafał:** Martwi mnie twoje zmęczenie po posiłkach. Może pójdziesz do lekarza? *(I'm worried about how tired you get after meals. Maybe you should see a doctor?)*
- Agnieszka:** Myślisz, że powinnam? Myślałam, że wszyscy tak mają. *(Do you think I should? I thought everyone felt like this.)*
- Rafał:** Nie w takim stopniu, kochanie. Możesz mieć chorobę tarczycy lub insulinoodporność. *(Not to that extent, darling. You could have a thyroid problem or insulin resistance.)*
- Agnieszka:** Może masz rację... Pójdę do lekarza i zrobię badania. *(Maybe you're right... I'll go to the doctor and get some tests.)*
- Rafał:** Dobrze. Pomyślę też o krótkim wyjeździe, żebyś mogła się zrelaksować. *(Good. I'll also think about a short trip so you can relax.)*
- Agnieszka:** Idealnie, kochanie. Potrzebuję urlopu. *(Perfect, darling. I need a break.)*

1. Co Agnieszka chce zrobić po pracy?
  - a. Zrobić przerwę w pracy
  - b. Zjeść dużą kolację
  - c. Odpocząć
  - d. Iść na spacer
2. Dlaczego Agnieszka nie chce jeść kolacji?
  - a. Nie jest głodna i po jedzeniu będzie senna
  - b. Ma duży apetyt i chce zjeść później
  - c. Musi iść do lekarza teraz
  - d. Jest obudzona i chce się relaksować

**1-c-2-a**