

A2.25.1 Dieta Lewandowskiego

Dieta Lewandowskiego



Osoba mieszkająca w Barcelonie czasami pije wino. Ponieważ jest tam ciepło, zwykle wybiera **białe** wino. Nie myśli o tym, co jej **szkodzi**, ale o tym, po czym się **źle czuje**. Najgorzej reaguje po **fast foodach** — kiedyś zjadła hamburgera i miała nieprzespaną noc. Od tamtej pory unika fast foodów, *żeby* czuć się lepiej.

*A person living in Barcelona sometimes drinks wine. Because it's warm there, they usually choose **white** wine. They don't think about what **harms** them, but about what makes them **feel bad**. They react worst after **fast foods** — once they ate a hamburger and had a sleepless night. Since then, they avoid fast food so that they feel better.*

1. Jakie wino najczęściej wybiera ta osoba?
 - a. Musujące, bo to jej ulubione.
 - b. Czerwone, bo lubi mocne smaki.
 - c. Białe, bo mieszka w ciepłym miejscu.
 - d. Nie pije wina w ogóle.
2. Dlaczego ta osoba unika fast foodów?
 - a. Bo po nich źle się czuje.
 - b. Bo jest na ścisłej diecie bez tłuszczu.
 - c. Bo mieszka w Barcelonie i nie ma tam fast foodów.
 - d. Bo fast foody są bardzo drogie.

1-c 2-a

2. You have diabetes and are planning a week of healthier meals.

Task: Wybierz plan „Cukrzyca” i opisz przykładowy jadłospis na jeden dzień oraz co chcesz *unikać*, żeby jeść zdrowiej.

URL: Plany żywieniowe

Use in your answer: Plany żywieniowe / Cukrzyca / dieta DASH / zdrowe nawyki / plan żywieniowy / unikać