

## A2.28.1 Het belang van slaap, voeding en beweging

*A importância do sono, da alimentação e do exercício*



Gezond leven heeft drie pijlers: **de slaap, de beweging** en **de voeding**. Iemand merkte dat hij slecht sliep omdat hij veel werkte en jonge kinderen had. *Een aantal jaren geleden* besloot hij zijn routine te veranderen. Hij stond *elke ochtend op hetzelfde tijdstip* op en ging ook op vaste tijden naar bed. Na ongeveer anderhalve week begon hij **beter slapen** en voelde zich fitter.

*Viver de forma saudável tem três pilares: o sono, o movimento e a alimentação. Alguém percebeu que dormia mal porque trabalhava muito e tinha filhos pequenos. Alguns anos atrás ele decidiu mudar sua rotina. Ele se levantava todas as manhãs no mesmo horário e também ia dormir em horários fixos. Depois de aproximadamente uma semana e meia, ele começou a dormir melhor e se sentiu mais em forma.*

1. Welke drie pijlers horen bij gezond leven?
  - a. Werk, geld en rust
  - b. Sporten, studeren en reizen
  - c. Voeding, koffie en televisie
  - d. Slaap, beweging en voeding
2. Wat veranderde hij om zijn slaap te verbeteren?
  - a. Hij werkte elke avond langer.
  - b. Hij verhuisde naar een stil huis.
  - c. Hij dronk 's avonds meer koffie.
  - d. Hij ging op vaste tijden naar bed en stond op vaste tijden op.

1-d 2-d

### 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

#### Interview over het belang van gezonde routines

*Entrevista sobre a importância de rotinas saudáveis*

- Joris:** Voor een gezond leven zijn slaap, beweging en voeding belangrijk. *(Para uma vida saudável, sono, exercício e alimentação são importantes.)*
- Mirthe:** Helemaal mee eens. Heb je dat wel eens meegemaakt, dat je je slecht voelde door weinig slaap? *(Concordo plenamente. Você já passou por isso, de se sentir mal por dormir pouco?)*
- Joris:** Ja. Een paar jaar geleden sliep ik slecht door stress. Toen voelde ik me minder goed. *(Sim. Há alguns anos, eu dormia mal por causa do estresse. Ai eu me sentia menos bem.)*
- Mirthe:** Dat herken ik. Met jonge kinderen werd mijn slaap ook korter. *(Eu me identifico com isso. Com crianças pequenas, meu sono também ficou mais curto.)*
- Joris:** Sportte jij toen nog? Ik sportte gelukkig twee à drie keer per week. *(Você ainda praticava esporte naquela época? Eu, felizmente, praticava duas a três vezes por semana.)*
- Mirthe:** Wat goed! Ik sportte toen niet en mijn voeding was ook niet top, maar dat werd langzaam beter. *(Que bom! Eu não praticava esporte naquela época e minha alimentação também não era das melhores, mas isso foi melhorando aos poucos.)*

- Joris:** Wat heb je toen gedaan om het te verbeteren? *(O que você fez então para melhorar isso?)*
- Mirthe:** Ik sliep beter doordat ik drie weken lang elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed ging. *(Eu dormi melhor porque, durante três semanas, eu ia para a cama todas as noites no mesmo horário.)*
- Joris:** En hoe beïnvloedde die betere slaap jouw beweging en eetgewoontes? *(E como esse sono melhor influenciou sua atividade física e seus hábitos alimentares?)*
- Mirthe:** Ik had meer energie, zodat ik kon sporten en gezond kon koken voor mezelf. *(Eu tinha mais energia, então eu conseguia praticar esporte e cozinhar de forma saudável para mim.)*
- Joris:** Wat gek dat slaap zoveel impact heeft op ons leven en ons welzijn. *(É impressionante como o sono tem tanto impacto na nossa vida e no nosso bem-estar.)*
- Mirthe:** Ja, het is zo belangrijk. Fijn dat we dat even konden benadrukken. *(Sim, é tão importante. Que bom que pudemos destacar isso por um momento.)*

1. Waarom sliep Joris een paar jaar geleden slecht? *(Por que Joris dormia mal há alguns anos?)*
  - a. Omdat hij stress had
  - b. Omdat hij te veel gewichten optilde
  - c. Omdat hij elke avond laat ging trainen
  - d. Omdat hij elke dag ging rennen
2. Wat veranderde er bij Mirthe toen ze beter sliep? *(O que mudou para Mirthe quando ela passou a dormir melhor?)*
  - a. Ze stopte met trainen en ging meer werken
  - b. Ze kreeg meer energie om te sporten en gezond te koken
  - c. Ze ging elke dag naar het zwembad
  - d. Ze had minder energie om te bewegen

**1-a 2-b**