

## A1.29.1 Il riposo è importante

*O descanso é importante*



1. Perché può tornare la fame poco dopo il pasto?
  - a. Perché si beve troppa acqua.
  - b. Perché si dorme subito dopo.
  - c. Perché il pasto è spesso troppo piccante.
  - d. Perché il pasto non è adeguato.
2. Quali grassi vengono citati come esempi nel testo?
  - a. Burro, panna e zucchero.
  - b. Carne, pesce e uova.
  - c. Olio, olive e avocado.
  - d. Pane, pasta e riso.

**1-d 2-c**

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

**Alessia dà qualche consiglio a Marco: è stanco per il lavoro e ha sempre fame**

*Alessia dá alguns conselhos a Marco: ele está cansado por causa do trabalho e está sempre com fome*

- Marco:** Oggi sono distrutto, non ce la faccio più! *(Hoje estou destruído, não aguento mais!)*
- Alessia:** Che succede? Hai lavorato troppo? *(O que aconteceu? Você trabalhou demais?)*
- Marco:** Sono sempre stanco e mi sento debole. *(Estou sempre cansado e me sinto fraco.)*
- Alessia:** Ma mangi bene al lavoro? *(Mas você se alimenta bem no trabalho?)*
- Marco:** Macché! Ho solo venti minuti per mangiare: mangio di corsa e male. *(Que nada! Só tenho vinte minutos para comer: como correndo e mal.)*
- Alessia:** Eh, così è normale avere sempre fame! *(É, assim é normal estar sempre com fome!)*
- Marco:** Già, ho fame e sete tutto il tempo. *(Pois é, tenho fome e sede o tempo todo.)*
- Alessia:** Devi riposare di più e rilassarti un po'. *(Você precisa descansar mais e relaxar um pouco.)*
- Marco:** Lo so, ma non ho mai tempo. *(Eu sei, mas nunca tenho tempo.)*
- Alessia:** Dai, prenditi cura di te, Marco. *(Vamos lá, cuide de você, Marco.)*
- Marco:** Hai ragione... stasera vado a letto presto! *(Você tem razão... hoje à noite vou dormir cedo!)*
- Alessia:** Fai bene, Marco. Il corpo ha bisogno di riposo. *(Você faz bem, Marco. O corpo precisa de descanso.)*
- Marco:** Sì, e anche di una buona pasta domani! *(Sim, e também de uma boa massa amanhã!)*

1. Perché Marco si sente stanco e debole? *(Por que Marco se sente cansado e fraco?)*
  - a. Perché cade spesso e ha dolore al braccio.
  - b. Perché fa sport tutti i giorni e suda molto.
  - c. Perché dorme sempre dieci ore e si rilassa troppo.
  - d. Perché non mangia bene al lavoro e mangia di corsa.
2. Cosa consiglia Alessia a Marco? *(O que Alessia aconselha a Marco?)*
  - a. Di lavorare di più e bere meno.
  - b. Di essere più forte e non avere sete.
  - c. Di mangiare solo un'insalata domani.
  - d. Di riposare di più e rilassarsi un po'.

**1-d 2-d**