

## A1.16.1 Zdrowe nawyki po przebudzeniu

*Hábitos saudáveis ao acordar*



1. Co warto wypić zaraz po przebudzeniu?
  - a. Szklankę wody z cytryną
  - b. Kubek herbaty z mlekiem
  - c. Napój gazowany
  - d. Szklankę soku pomarańczowego
2. Jakie działanie ma poranny prysznic?
  - a. Zawsze powoduje ból głowy
  - b. Uspokaja i usypia
  - c. Jest potrzebny tylko wieczorem
  - d. Pobudza lepiej niż kawa

**1-a 2-d**

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

Marcin zastanawia się, dlaczego jego koleżanka z pracy zawsze się spóźnia

*Marcin se pergunta por que a sua colega de trabalho está sempre atrasada*

**Marcin:** Hej, czemu ty zawsze spóźniasz się do pracy? *(Ei, por que você está sempre atrasada para o trabalho?)*

**Wiola:** Bo mam długą rutynę rano. Staram się wprowadzać zdrowe nawyki. *(Porque tenho uma rotina longa de manhã. Estou tentando adotar hábitos saudáveis.)*

**Marcin:** No dobrze, ale co takiego robisz? *(Tudo bem, mas o que exatamente você faz?)*

**Wiola:** Wstaję, piję szklankę wody i biorę zimny prysznic. *(Eu me levanto, bebo um copo de água e tomo um banho frio.)*

**Marcin:** Okej, ale to chyba nie zajmuje aż tyle czasu? *(Ok, mas isso provavelmente não leva tanto tempo, né?)*

**Wiola:** Potem medytuję, jem śniadanie i długo się maluję. *(Depois eu medito, tomo café da manhã e demoro muito para me maquiar.)*

**Marcin:** Aaa, to już wiem, dlaczego się spóźniasz. *(Ahh, então eu já sei por que você se atrasa.)*

**Wiola:** No widzisz. Ale dla mnie zdrowe nawyki są ważniejsze. *(Tá vendo? Mas, para mim, hábitos saudáveis são mais importantes.)*

**Marcin:** Rozumiem. Każdy ma swoje priorytety. *(Entendo. Cada um tem as suas prioridades.)*

1. Dlaczego Wiola często spóźnia się do pracy? *(Por que a Wiola costuma se atrasar para o trabalho?)*
  - a. Bo nie budzi się na czas i śpi do południa.
  - b. Bo długo się maluje po śniadaniu.
  - c. Bo idzie spać bardzo późno i nie wstaje rano.
  - d. Bo codziennie ogląda telewizję rano.
2. Co Wiola robi rano jako zdrowy nawyk? *(O que a Wiola faz de manhã como um hábito saudável?)*
  - a. Ubiera się szybko i nie je śniadania.
  - b. Myje zęby i goli się.
  - c. Wstaje, pije szklankę wody i bierze zimny prysznic.
  - d. Kąpie się wieczorem i potem idzie spać.

**1-b 2-c**