

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.

*Uma pessoa que vive em Barcelona às vezes bebe vinho. Como lá faz calor, geralmente escolhe vinho **branco**. Não pensa no que lhe **faz mal**, mas no que a faz **sentir-se mal**. Reage pior depois de **fast food** — uma vez comeu um hambúrguer e teve uma noite mal dormida. Desde então evita fast food, para se sentir melhor.*

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

1-d 2-d

2. Você tem diabetes e está planejando refeições semanais mais saudáveis.

Tarefa: 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