

Stile di vita sano /poco salutare

2.2.b.5: Cosa fai per mantenerti in forma?

What do you do to keep fit?

a. Un breve riassunto dei 10 punti più importanti per rimanere in forma

You read these short texts on the online magazine of Donna Moderna.

<https://www.donnamoderna.com/salute/restare-in-forma2>

a.

La colazione è considerato il pasto più importante della giornata, e ormai sono numerosissimi gli studi secondo cui mangiare proteine e fibre che danno energia e senso di sazietà in quello che si deve considerare il primo pasto della giornata fa bene.

b.

È ormai provato che mangiare molta verdura è essenziale per un dimagrimento a lungo termine e per il mantenimento del giusto peso. Le verdure sono ricche di fibre, vitamine, minerali e di altri nutrienti essenziali per il benessere. Tutto ciò in poche calorie. La frutta, ricchissima di vitamine ed antiossidanti, serve anche a soddisfare in modo innocuo il desiderio di dolce.

c.

Secondo una linea di pensiero che si sta affermando sempre di più, il 25% delle calorie giornaliere devono venire da proteine magre come uova, carni magre, pesce e latticini magri. Le proteine infatti fanno sentire pieni più a lungo e sono alleate dei muscoli.

d.

Notare la parola magica: acqua. Per bere bene, ossia idratandosi senza caricarsi di calorie inutili, è caldamente suggerito farsi piacere l'acqua e sostituirla alle bevande zuccherate, agli alcolici etc.

e.

Essere adeguatamente idratati fa bene all'organismo e aiuta a conquistare/mantenere la linea. Non tutte le acque sono uguali: alcune sono più ricche di sali minerali rispetto alle altre. Una regola d'oro è bere un bicchiere d'acqua prima dei pasti.

f.

Bisogna convincersi a mangiare di meno e uno dei modi più facili per farlo senza sforzo e a basso costo è usare piatti più piccoli. L'occhio vuole la sua parte, la mente pure e la pancia è brava a seguire entrambi per cui una porzione più piccola in un piatto piccolo appare grande, e il gioco è fatto.

g.

Per perdere peso e tenerlo sotto controllo bisogna dormire almeno 7 ore per notte. È ormai scientificamente dimostrato che dormire poco porta ad ingrassare.

h.

Detto e ridetto fino alla noia, il movimento è l'alleato numero uno di chiunque abbia interesse al proprio peso.

i.

Lo stress fa male e fa ingrassare. Chi è molto stressato produce più cortisolo, l'ormone incaricato di immagazzinare il grasso e che è stato connesso al desiderio per cibi grassi. Quindi, partendo dal presupposto che è difficile che ci si metta autonomamente in situazioni che causano stress, è comunque utile sapere che non essere stressati è utile per la salute dell'organismo e per la linea.

L.

Una nuova linea di pensiero e ricerca negli Stati Uniti vuole che i dolcificanti non servano per perdere peso e anzi, in alcuni casi, possano avere l'effetto opposto. Alla base del problema c'è che sono talmente dolci da scatenare il desiderio di zuccheri e dolci, possono generare dipendenza e in quasi tutti i casi provocano aumento di peso.

a. Leggi gli articoli tratti dalla rivista Donna Moderna e abbinare la lettera giusta per ogni sottotitolo. Read the articles from the magazine Donna Moderna and match the correct letter for each sub-heading

- | | |
|--|----|
| 1. E.g.:Fare movimento | h. |
| 2. Ridurre i livelli di stress | |
| 3. Dormire bene | |
| 4. Mangiare più spesso | |
| 5. Evitare i dolcificanti | |
| 6. Ridurre le dimensioni dei piatti | |
| 7. Mangiare proteine a ogni pasto | |
| 8. Mantenersi sempre ben idratati | |
| 9. Mangiare tanta frutta e verdura | |
| 10. Fare una colazione ricca e soddisfacente | |

b. Tradurre dall'italiano all' inglese. Translate from Italian to English:

1. La colazione è considerata il pasto più importante della giornata.

2. Le verdure sono ricche di fibre, vitamine, minerali e di altri nutrienti essenziali per il benessere.

4. È ormai scientificamente dimostrato che dormire poco porta ad ingrassare

5. Una regola d'oro è bere un bicchiere d'acqua prima dei pasti.

6. Il movimento è l'alleato numero uno di chiunque abbia interesse al proprio peso.

Conveying key messages

Level	Marks	Response
5	5	All key messages are conveyed.
4	4	Nearly all key messages are conveyed.
3	3	Most key messages are conveyed.
2	2	Some key messages are conveyed.
1	1	Few key messages are conveyed.
0	0	No key messages are conveyed.

Judge all your sentences together.

Application of grammatical knowledge of language and structures

Level	Marks	Response
5	5	Very good knowledge of vocabulary and structures; highly accurate.
4	4	Good knowledge of vocabulary and structures; generally accurate.
3	3	Reasonable knowledge of vocabulary and structures; more accurate than inaccurate.
2	2	Limited knowledge of vocabulary and structures; generally inaccurate.
1	1	Very limited knowledge of vocabulary and structures; highly inaccurate.
0	0	The language produced does not meet the standard required for Level 1 at this tier.

