***Le 7 “regole d’oro” da seguire per mantenersi in forma***

Ciao, sono Marco. Ho letto recentemente questo articolo su un sito che si chiama *piusanipiubelli.it* (si, più sani e più belli!) dove un medico sportivo spiega le regole da seguire per restare in forma. Ecco le regole:

1. Fare almeno 30 minuti al giorno di attività fisica, da intensificare progressivamente se si desidera arrivare a un allenamento più impegnativo;
2. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e escludere le bevande alcoliche e quelle ricche di zucchero;
3. Consumare a ogni pasto principale verdure (crude o bollite) e frutta e escludere il consumo di cibi grassi come quelli fritti;
4. Ridurre drasticamente la quantità dei cibi ricchi di carboidrati (per esempio pane, riso, patate, pasta ecc.);
5. Privilegiare cibi ricchi di proteine e di vitamine;
6. Non arrivare affamati all’inizio dell’allenamento;
7. Dormire almeno 7-8 ore a notte per e ricaricare le energie.

Allora, che cosa ho fatto (o cercato di fare) ieri dopo aver letto l’articolo?

Appena alzato ho fatto qualche piccolo esercizio fisico prima di scendere a fare colazione Avendo letto i consigli del medico, forse comincerò a correre o magari mi iscriverò in palestra, ma per il momento mi bastano quei cinque minuti prima di colazione. Mi sono promesso di fare una bella passeggiata in campagna il prossimo fine settimana per respirare un po’ d’aria fresca. Poi, prima di uscire ho riempito una bottiglia con acqua del rubinetto (avrei voluto invece una bevanda zuccherata!) per poter essere sicuro di bere abbastanza acqua durante la giornata e insieme nello zaino ho messo una mela. A scuola, c’è sempre un gruppo di allieve che vende delle fette di torta o delle tortine durante la pausa, ma ho deciso di non comprarne per non mangiare troppi carboidrati. All’ora di pranzo alla mensa c’era una scelta: pasta al ragù, pesce con patate fritte o un piatto vegetariano fatto di melanzane e formaggio (si chiama ‘parmigiana’). Per me, dopo aver letto l’articolo, la scelta era ovvia, ma mi è dispiaciuto perché mi piacciono troppo le patate fritte e il piatto vegetariano era piccolissimo quindi tutto il pomeriggio avevo fame. Per la cena, la mamma aveva preparato delle lasagne. Mi sono detto che mangiarle era contro le regole ma mi piacciono tanto che le ho mangiate lo stesso. (Ho detto alla mamma che la prossima volta doveva preparare del salmone accompagnato da dei fagiolini lessi e un’insalata). Mi sono sentito un po’ in colpa, ma mangiarne un gran piatto (e una bella fetta di torta della nonna) mi ha permesso di dormire molto bene e stamattina mi sono svegliato pieno di energia per affrontare la nuova giornata. Secondo voi, sarò più sano e bello?

**Esercizi:**

1. *Rispondere alle domande (in italiano)*
2. Marco, dove ha trovato le regole?
3. Chi le ha scritte?
4. Secondo le regole, che cosa bisogna evitare di bere?
5. E che cosa non si dovrebbe mangiare?
6. Marco, che cosa ha fatto ieri come esercizio?
7. Quando lo ha fatto?
8. Che cosa pensa di fare il fine settimana e perché?
9. Che cosa ha messo nello zaino?
10. Che cosa ha mangiato a pranzo?
11. Perché ha mangiato le lasagne a cena?
12. Che cosa ha chiesto alla mamma?
13. Che cosa ha mangiato dopo le lasagne?
14. Perché aveva tanta energia per affrontare il giorno dopo?
15. *Completare le tabelle*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Cibo*** | ***Da mangiare o bere secondo le regole (√) o da evitare (x)*** | ***Mangiato o bevuto (√) o no (x)*** |
| Acqua del rubinetto |  |  |
| Acqua minerale |  |  |
| Aranciata |  |  |
| Vino |  |  |
| Pane e burro |  |  |
| Tortina |  |  |
| Pasta al ragù |  |  |
| Pesce |  |  |
| Patate fritte |  |  |
| Una parmigiana |  |  |
| Lasagne |  |  |
| Salmone |  |  |
| Insalata |  |  |
| Fagiolini lessi |  |  |
| Torta della nonna |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Attività*** | ***Fatta (√) o non fatta (x)*** |
| Flessioni sulle braccia e sulle gambe |  |
| Corsa nel parco |  |
| Passeggiata in campagna |  |
| Iscrizione in palestra |  |
| Buona dormita |  |

1. *Vocabolario e espressioni da trovare nel testo*

The rules to follow

Training

Alcoholic drinks

To reduce

To favour

Starving

A sugary drink

I promised myself I would ….

Cup cakes

A choice

I was disappointed / sad

(it) allowed me to ….

1. *Da tradurre in inglese*
2. Appena alzato ho fatto qualche piccolo esercizio fisico ….
3. Avendo letto i consigli del medico….
4. Mi iscriverò in palestra
5. Mi sono sentito un po’ in colpa
6. Affrontare la nuova giornata
7. *Grammar*

***‘Prima di ‘(+ infinitve) and ‘Dopo avere/essere’ (+ past participle)***

Create sentences in Italian following the example given (and maybe make up some of your own)

Example: Do some exercises / go down to have breakfast

1. Prima di scendere a fare colazione ho fatto qualche esercizio
2. Dopo aver fatto qualche esercizio sono sceso a fare colazione
3. Go out / put an apple in my back pack
4. To return home / go for a run in the park
5. Have lunch / wash my hands[[1]](#footnote-1)
6. Brush my teeth / comb my hair
7. Watch television / go to bed
8. Wake up / get up

1. Careful with reflexive verbs. For example: Prima *di vestirmi / dopo essermi vestito/a* [↑](#footnote-ref-1)