

## La nuova dieta (B1)

Carlo è felice perché comincia a perdere peso grazie alla nuova dieta che sta seguendo. "Che cosa mangi a colazione?", chiese il suo amico Daniele. "A colazione mangio uno yogurt e dei biscotti, la colazione è il pasto più importante della giornata!".

"Bene!" rispose Daniele, "E cosa mangi invece a pranzo?" chiese Daniele. "Di solito un piatto di pasta al sugo di pomodoro, seguito da una bistecca" rispose Carlo.

"Molto bene, come fai a non esagerare con il cibo?" chiese Daniele. "Utilizzo una bilancia da cucina: peso tutto ciò che mangio, in questo modo so di non mangiare mai troppo!".

"Svolgi anche un'attività fisica?", chiese Daniele. "Sì, corro due o tre volte alla settimana, è importante mantenersi in movimento e bruciare calorie!" rispose Carlo.

"Non mangi mai fast food come la pizza e le patate fritte?" chiese Daniele. "Sì, ma solo poche volte: contengono molti grassi e carboidrati, perciò evito questi cibi".

"Vorrei anche io stare a dieta: potresti darmi un consiglio importante per perdere peso?" chiese Daniele a Carlo. "Certamente", disse Carlo: "Quando consumi un pasto devi alzarti da tavola con ancora un po' di fame per il pasto successivo!" disse Carlo.

## Hai capito il testo?

### 1) Cosa mangia Carlo a colazione?

- a) Il tè con i biscotti.
- b) Una fetta di torta.
- c) Uno yogurt con dei biscotti.
- d) Non mangia nulla.

### 2) Carlo mangia il fast food durante la dieta?

- a) Mai.
- b) Ogni giorno, non riesce a resistere.
- c) Poche volte, per non ingrassare.
- d) Solo nel fine settimana.

### 3) Come si tiene in movimento Carlo?

- a) Corre ogni giorno.
- b) Pratica il nuoto.
- c) Non pratica alcuna attività sportiva
- d) Corre due o tre volte alla settimana.

### 4) Qual è secondo Carlo il pasto più importante della giornata?

- a) La colazione.
- b) Lo spuntino.
- c) La cena.
- d) Il pranzo.

### 5) Quale strumento utilizza Carlo nella sua dieta?

- a) Un libro di ricette.
- b) Una bilancia per pesare gli alimenti.
- c) Un manuale sull'alimentazione.
- d) Nessuno.