

**9a** Co robić, żeby nie chorować? Proszę z kolegami / koleżankami przygotować listę.

Przykład: ..... *Można / trzeba pić mleko.* .....

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

..... *Nie wolno tłusto jeść.* .....

- .....
- .....
- .....
- .....

**9b** Proszę przeczytać list pani Gabrieli do redakcji jednego z kobiecych magazynów, a następnie poradzić jej, co powinna zrobić.

Szanowna Redakcjo,

mam problem z nadwagą. Od dziecka byłam za gruba. Moi rodzice zawsze mówili mi, że jeśli chcę być zdrowa, muszę dużo jeść. Wszyscy w rodzinie jedli dużo, więc ja także. W szkole miałam problemy na zajęciach z gimnastyki. Potem, gdy miałam 21 lat i spodziewałam się dziecka, jadłam jeszcze więcej. W rezultacie ważę 90 kg (mam 185 cm wzrostu). Obecnie nie pracuję, ponieważ wychowuję syna. Nie mam czasu na sport. Stosuję różne diety i palę papierosy, żeby schudnąć, ale bez rezultatu. Chciałabym być szczupła jak modelki w Waszym magazynie. Co robić?

Z poważaniem

Gabriela z Wrocławia

**Odpowiedź redakcji – proszę wybrać, które rady są właściwe, a następnie dokończyć list redakcji do pani Gabrieli.**

*Po pierwsze    Po drugie    musi Pani  
nie może Pani    ćwiczyć regularnie  
uprawiać sport    nie palić    nie stosować diety  
jeść większe porcje    nie jeść owoców i warzyw  
iść do lekarza specjalisty  
zapisać się na kurs języka polskiego*

Szanowna Pani,

dziękujemy Pani za list. Mamy dla Pani następujące rady: .....

- .....
- .....
- .....

Z poważaniem  
Redakcja

**9c** Proszę porozmawiać w grupie – czy Państwa zdaniem Gabriela żyje zdrowo? Jaki jest zdrowy styl życia?

**9d** Proszę z kolegą / koleżanką napisać krótki list do redakcji magazynu „Dobra Rada” – rubryka *Mam problem*. Druga grupa to redakcja, która następnie odpowiada na Państwa list.

**10** Proszę przeczytać broszurę klubu fitness „Atleta” i zanotować informacje:

1. Adres – .....
2. Godziny otwarcia – .....
3. Ceny – .....
4. Rabaty, promocje – .....
5. Co oferuje klub? – .....
6. Jak tam dojechać? – .....

## Klub fitness „Atleta”

ul. Zdrowa 15 (za hipermarketem „Mamona” skręcić w lewo)  
Tel. 0-12 458-90-00

U nas stracisz kilogramy, zyskasz mięsy,  
odpoczniesz w saunie, opalisz się w solarium.  
Oferujemy profesjonalne zajęcia: step, aerobik,  
joga, capoeira. Siłownia – basen – sauna – masaż.  
Promocyjne ceny dla panów!

Ceny za godzinę zajęć: wejście jednorazowe 10 zł, karnet  
miesięczny (7.00 – 16.00) 60 zł, (16.00 – 23.00) 90 zł.  
Dla stałych klientów siłownia za darmo!

Basen: 12 zł za godzinę, 30% rabatu dla grup  
Sauna (1 osoba) 10 zł. Masaż 20 min — 15 zł.