

## Carlo (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.