

## EXERCÍCIOS CURSO AVANÇADO ÖVNINGAR FORTSÄTTNINGSKURS

## L3

### Algum tempo depois...

- A sua tensão está muito alta, Senhora Pescada. E o seu coração precisa de um exame maior. Quanto é que a senhora pesa?
- Uns 70 kg, acho eu.
- Pois é! A senhora está muito gorda. Precisa de emagrecer e principalmente de ter muito cuidado com o que come e com o que bebe. Bom, mas primeiro vai fazer estes exames. Faça estas análises e um eletrocardiograma. Temos de ver como está esse coração.
- Acha que posso ter algum problema de coração?
- Não sei. Temos de esperar pelos resultados do exame e das análises. Mas, entretanto, Senhora Pescada, não coma gorduras nem doces, não beba bebidas alcoólicas e faça exercício: ande todos os dias um pouco a pé.
- Bem, eu ao domingo dou sempre um passeio a pé com o meu marido.
- Mas não pode ser só ao domingo. Tem de andar a pé mais vezes!

### Någon tid senare...

- Ert blodtryck är mycket högt, fru Pescada. Och ert hjärta behöver en större genomgång. Hur mycket väger frun?
- Ca 70 kg, tror jag.
- Precis! Frun är mycket tjock. Ni behöver magra och främst vara mycket försiktig med det ni äter och dricker. Bra, men först ska vi göra dessa undersökningar. Gör dessa prover och ett EKG. Vi måste se hur detta hjärtat mår.
- Tror ni att jag kan ha något problem med hjärtat?
- Jag vet inte. Vi måste vänta på resultaten av undersökningen och proverna. Men, undertiden, fru Pescada, ät inte fett eller sött, drick inte alkoholhaltiga drycker och träna: promenera lite varje dag.
- OK, på söndagar promenerar jag alltid med min man.
- Men det får inte bara vara på söndagar. Ni måste promenera fler gånger!