

## A Healthy Lifestyle

## Zdravý životní styl

*Andy and Shaun both work as assistant managers in a rapidly expanding international telecommunications company. They live in the same neighbourhood, drive the same type of car, have the same salary, but their lifestyles are totally different.*



*Andy a Shaun pracují jako asistenti manažera v rychle se rozrůstající mezinárodní telekomunikační společnosti. Bydlí ve stejné čtvrti, řídí stejný typ auta, mají stejný plat, ale jejich životní styl je zcela odlišný.*

**Andy** likes **BLT sandwiches**, **scrambled eggs** with **onions**, **ripe cheese** and above all – **medium-fried steaks** with **French fries**. Besides, he loves **spicy food** and **salts** his meals a lot.

Czech **cuisine** including **Schnitzel** with **potato salad**, **roast pork** with **cabbage** and **dumplings**, **goulash**, **fruit dumplings** or **potato pancakes** would be something for him.

**Fried meat**, **roast meat**, **pork** in **gravies**, **beef** in **cream sauces**, **fries**, **baked potatoes**, **mashed potatoes** - all of these smell **delicious** to him.

His **favourite meal** is **roast duck** with **sauerkraut** and **potato dumplings**.

Andy smokes twenty light Marlboros a day.

His only contact with sport is EUROSPORT on TV and pool tables.

**Shaun** has **yoghurt** with **fruit** and **cornflakes** for breakfast, **poultry** or **fish** for lunch, **vegetables**, **rice** or **pasta** as a **side dish** and various **vegetable salads** for dinner. His favourites are **grilled chicken breast** with **brown rice**, **broccoli soup**, **cod** in a **casserole**, **prawn cocktail** and **smoked salmon**.

He knows all kinds of vegetables and how to prepare them:

**lettuce**, **cauliflower**, **cucumbers**, **peppers**, **green peas**, **black beans**, **white beans**, **soya beans**, **bean sprouts**, **red beets**

Andy má rád BLT sendviče, míchaná vejce s cibulkou, plesnivý sýr a především - středně propečené steaky s hranolkami. Kromě toho miluje kořeněná jídla a hodně solí.

Česká kuchyně zahrnují řízek s bramborovým salátem, vepřo, knedlo, zelo, guláš, ovocné knedlíky a bramboráky, to by bylo něco pro něj. Smažené maso, pečené maso, vepřové ve vlastní šťávě, hovězí v krémových omáčkách, hranolky, pečené brambory, bramborová kaše, - všechno tohle mu krásně voní. Jeho oblíbeným jídlem je pečená kachna s kyselým zelím a bramborovými knedlíky.

Andy kouří dvacet lehkých marlborek denně.

Jeho jediný kontakt se sportem je EUROSPORT v televizi a kulečnickové stoly.

Shaun má na snídani jogurt s ovocem a kukuřičné lupínky, drůbeží maso nebo ryby na oběd, zeleninu, rýži a těstoviny jako přílohu a různé zeleninové saláty na večeři. Jeho oblíbeným jídlem jsou grilovaná kuřecí prsa s hnědou rýží, brokoliceva polévka, zapékaná treska, krevetový koktejl a uzený losos.

Zná veškeré druhy zeleniny a jak je připravovat:

hlávkový salát, květák, okurky, papriky, hrášek, černé fazole, bílé fazole, sojové boby, klíčky z bobů, červená řepa

**sweet corn, kohlrabi, aubergine** ...  
and he's an expert at preparing them.

Shaun has never smoked.  
He only drinks **decaf**.

He jogs every second day,  
**goes to the gym** once a week  
and has a sparring partner for squash.  
He's **involved in** organising tennis tournaments  
twice a year, runs a **bicycle race** each April  
and **is responsible for arranging**  
a swimming charity **event** for handicapped  
children sponsored by his company.

I'm sure you agree, Shaun is  
more responsible concerning his lifestyle.

*Here is how the story goes:*

**Andy** usually **goes for lunch** to the **cafeteria**  
round the corner. He did so today.

**Shaun** has to drive to a health-food cafeteria.  
It's a 15-minute drive from his office.  
He headed there today, too.

He **started** his car,  
**turned right** at the first light,  
**entered** the main road and **drove along**.  
At the next crossroads,  
a truck driver **wasn't paying** enough **attention**,  
**didn't give** Shaun the right-of-way  
and **smashed** into Shaun's car.  
Shaun **escaped** with three broken ribs,  
bruises and scratches all over his body  
and three weeks in hospital.

Sure I agree, a healthy lifestyle is important  
in today's world of stress and chaos.

sladká kukuřice, kedlubny, baklažán ...  
a je odborníkem na jejich přípravu.

Shaun nikdy nekouřil.  
Pije jenom kávu bez kofeinu.

Chodí každý druhý den běhat,  
jednou týdně chodí do posilovny  
a má stálého partnera na squash.  
Je zapojen do organizování tenisového turnaje  
dvakrát v roce, pořádá každý duben cyklistický  
závod a je zodpovědný za pořádání  
charitativního plaveckého závodu pro postižené  
děti, sponzorovaného jeho firmou.

Určitě souhlasíte s tím, že Shaun je, co se týče  
životního stylu, zodpovědnější.

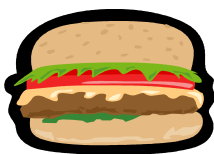
*Příběh pokračuje takto:*

Andy chodí obvykle na oběd do jídelny  
za rohem. Šel tam i dnes.

Shaun musí jezdit do restaurace se zdravou  
výživou. Autem to trvá z jeho kanceláře 15 minut.  
I dnes tam měl namířeno.

Nastartoval auto,  
zabočil doprava na prvních světlech,  
vjel na hlavní silnici a jel po ní rovně.  
Na další křižovatce  
se řidič nákladáku nevěnoval dostatečně řízení,  
nedal Shaunovi přednost zprava  
a narazil do Shaunova auta.  
Shaun vyvázl se třemi zlomenými žebry,  
modřinami a odřeninami po celém těle  
a třemi týdny v nemocnici.

Samozřejmě souhlasím. Zdravý životní styl  
je v dnešním světě stresu a chaosu důležitý.



**BLT sandwich** (bacon, lettuce, tomatoes)

*Find these words in the story above:*

<b>míchaná vejce s cibulkou</b>	<b>plesnivý sýr</b>	<b>řízek s bramborovým salátem</b>	<b>vepřo, knedlo, zelo</b>	<b>bramboráky</b>

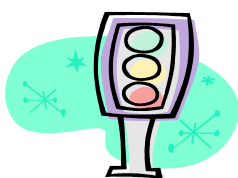
<b>pečené brambory</b>	<b>bramborová kaše</b>	<b>hranolky</b>	<b>rýže</b>	<b>těstoviny</b>

<b>ryby</b>	<b>grilovaná kuřecí prsa</b>	<b>brokolicová polévka</b>	<b>krevetový koktejl</b>	<b>uzený losos</b>

<b>hlávkový salát</b>	<b>okurky salátové</b>	<b>papriky</b>	<b>zelený hrášek</b>	<b>fazole</b>

*Describe how Andy's accident happened. You can use some of these words:*

- ... start ...*
- ... turn right ...*
- ... enter ...*
- ... drive along ...*
- ... pay attention ...*
- ... give the right-of-way ...*
- ... smash ...*
- ... escape ...*



**(TRAFFIC) LIGHT(s)**  
**MAIN ROAD**  
**CROSSROADS**  
**TRUCK DRIVER**

**broken ribs**  
**bruises**  
**scratches**

