



7- DIALOGUE SEVEN A GOOD NIGHT'S SLEEP



1	A	I've been so tired lately.	Sono stato così stanco ultimamente.
2		I just can't seem to get enough sleep .	Mi sembra proprio di non riuscire a dormire abbastanza.
3	B	Me too. It's a real struggle .	Anche io. È una vera lotta.
4	A	I feel like it affects every aspect of my life.	Sento che influisce su ogni aspetto della mia vita.
5	B	It does. It's the foundation of our well-being,	È vero. È la base del nostro benessere,
6		both physically and mentally.	sia fisico che mentale.
7	A	I need to start prioritizing it.	Ho bisogno di iniziare a dargli la priorità.
8		I'm always staying up late .	Resto sempre sveglio fino a tardi.
9	B	It's a habit you need to break.	È un'abitudine che devi rompere.
10		Your body will thank you for it.	Il tuo corpo te ne sarà grato.
11	A	I know. I'm going to start going to bed at the same time every night.	Lo so. Inizierò ad andare a letto alla stessa ora ogni sera.
12	B	That's a great first step.	Questo è un ottimo primo passo.
13		Consistency is key .	La costanza è la chiave.
14	A	I'm determined to make a change .	Sono determinato a fare un cambiamento.
15		I'm just so sick of feeling exhausted.	Sono stufo di sentirmi esausto.
16	B	You can do it. A good night's sleep is a game-changer .	Puoi farcela. Una buona notte di sonno può fare la differenza.

Pronunciation:

'daɪələg 'sevn

1 aɪv bi:n səʊ taɪəd 'leɪtli. – 2 aɪ dʒʌst kɑːnt siːm tuː get ɪ'nʌf sli:p. – 3 miː tuː. ɪts ə riəl 'strʌɡl. – 4 aɪ fi:l laɪk ɪt ə'fɛkts 'evri 'æspɛkt ɒv maɪ laɪf. – 5 ɪt dʌz. ɪts ðə faʊn'deɪʃən ɒv 'aʊə 'wel'biːɪŋ, – 6 bæʊθ 'fɪzɪkəli ænd 'mentəli. – 7 aɪ niːd tuː stɑːt praɪ'ɒrɪ taɪzɪŋ ɪt. – 8 aɪm 'ɔːlweɪz 'steɪɪŋ ʌp leɪt. – 9 ɪts ə 'hæbɪt juː niːd tuː breɪk. – 10 jɒː 'bɒdi wɪl θæŋk juː fɔːr ɪt. – 11 aɪ nəʊ. aɪm 'gəʊɪŋ tuː stɑːt 'gəʊɪŋ tuː bɛd æt ðə seɪm taɪm 'evri naɪt. – 12 ðæts ə greɪt fɜːst stɛp. – 13 kən'sɪstənsi ɪz kiː. – 14 aɪm dɪ'tɜːmɪnd tuː meɪk ə 'tʃeɪndʒ. – 15 aɪm dʒʌst səʊ sɪk ɒv 'fiːlɪŋ ɪg'zɔːstɪd. – 16 juː kæn duː ɪt. ə gʊd naɪts sli:p ɪz ə geɪm-'tʃeɪndʒə.