

Our morning routine - Easy Italian Podcast [Free Transcripts] A1-A2

| Italiano | English |
|---|---|
| <p>Chiara - Ciao a tutti noi siamo Chiara e Gianluca, due italiani che vivono all'estero. Oggi vi parliamo delle nostre mattine. Gianluca, come comincia la tua giornata?</p> | <p>Chiara - Hi everyone, we are Chiara and Gianluca, two Italians living abroad. Today we are talking to you about our mornings. Gianluca, how does your day start?</p> |
| | |
| <p>Gianluca - La mia mattina comincia così: mi alzo senza sveglia perché vado a dormire presto. Di solito mi alzo alle sette e trenta (7.30). Chiara, come comincia la tua mattina?</p> | <p>Gianluca - My morning starts like this: I get up without an alarm clock because I go to bed early. I usually get up at seven thirty (7.30). Chiara, how does your morning start?</p> |

Chiara - Io invece la mattina mi alzo con la sveglia perché la notte vado a dormire tardi. Quando mi alzo bevo un bicchiere d'acqua. E tu Gianluca, cosa fai quando ti alzi?

Chiara - I get up in the morning with an alarm clock because I go to sleep late at night. When I get up I drink a glass of water. And you Gianluca, what do you do when you get up?

Gianluca - Ora è inverno e la prima cosa che faccio è vestirmi: mi metto le calze pesanti, i pantaloni pesanti e un maglione di lana pesante. Poi chiara, come continua la tua mattina dopo il bicchiere d'acqua?

Gianluca - Now it's winter and the first thing I do is get dressed: I put on heavy socks, heavy trousers and a heavy wool jumper. Then Chiara, how do you continue your morning after your glass of water?

Chiara - Vado in bagno, mi lavo il viso e mi lavo i denti. Il mio dentista dice che è meglio lavare i denti prima di fare colazione. E voi ragazzi vi lavate i denti prima o dopo colazione? E tu Gianluca, ti vesti e poi cosa fai?

Chiara - I go to the bathroom, wash my face and brush my teeth. My dentist says it's best to brush your teeth before breakfast. And do you guys brush your teeth before or after breakfast? And you Gianluca, you get dressed and then what do you do?

Gianluca - Devo accendere la stufa perché non ho il riscaldamento come le altre persone. Quando mi alzo ho bisogno del caldo; se c'è freddo la mia testa non funziona bene. Quindi Chiara, ti lavi i denti e poi fai colazione, giusto?

Gianluca - I have to turn on the stove because I don't have heating like other people. When I get up I need the heat; if it's cold my head doesn't work properly. So Chiara, you brush your teeth and then have breakfast, right?

Chiara - Sì esatto, la mia colazione comincia con il caffè. Preparo il caffè è di solito la mattina mangio poco perché non ho fame. Mangio una mela o uno yogurt e bevo il mio caffè. Gianluca, com'è la tua colazione?

Chiara - Yes exactly, my breakfast starts with coffee. I make coffee and I usually eat very little in the morning because I'm not hungry. I eat an apple or a yoghurt and drink my coffee. Gianluca, how is your breakfast?

Gianluca - Anche io comincio a preparare il caffè, poi prendo lo yogurt, l'avena, la frutta, il cioccolato e faccio un porridge. Ma come te, prima di mangiare mi lavo i denti. E voi ragazzi cosa mangiate a colazione? Cosa bevete cosa fate quando vi alzate?

Gianluca - I also start by making coffee, then I take yoghurt, oats, fruit, chocolate and make porridge. But like you, I brush my teeth before eating. And what do you guys eat for breakfast? What do you drink when you get up?