

## RADIO SCRIPT

### You know how it is

Polish

**Announcer: (Male - calm and reassuring, matter of fact)**

**Sound effects:** *We hear a man walking along as he talks. His footsteps are reasonably brisk.*

**Male voice:** Wiesz jak jest.....przejdiesz na emeryturę.....przytyjesz....ale ja się tym nie przejmuję.

You know how it is... you retire ... put on a few kilos... but I'm not worried.

**Sound effects:** *His footsteps get heavier and slower.*

**Male voice:** Masz wnuki...jesteś znów zajęty, pozwolisz sobie na nieco więcej...nie przejmuję się.

Then you have grandchildren ... life gets busier again, you let yourself go a bit... I'm not worried.

**Child voice:** Dziadku! Gon (Złap) mnie.

Hey, Grandpa! Try and catch me!

**Sound effects:** *We hear him try to chase the girl, but it doesn't take too many steps before he runs out of breath. We hear him puffing heavily.*

**Male voice:** Ale kiedy zauważyłem, że ma to wpływ na moje zdrowie.....naturalnie, że zacząłem się martwić.

But when I first realised it was affecting my health... ..naturally, I got worried.

**Daughter:** Dziadku, no choć!

Come on Grandpa!

**Announcer:** Więcej przytyjesz więcej musisz schudnąć. Niezdrowe jedzenie i picie oraz brak wysiłku fizycznego mogą mieć poważny wpływ na twoje zdrowie.

Dla większości osób z naszego środowiska, obwód w pasie powyżej 94 cm dla mężczyzn, i 80 cm dla kobiet może oznaczać zwiększenie ryzyka zachorowalności na nowotwory, choroby serca oraz cukrzycę typu drugiego.

Sprawdź z lekarzem czy znajdujesz się w grupie ryzyka.

Jak Ty wypadasz?

Po wskazówki zajrzyj na strony [www.australia.gov.au/MeasureUp](http://www.australia.gov.au/MeasureUp).

Autoryzowane przez Rząd Australii, Canberra. Mówili Dariusz Buchowiecki i

The more you gain, the more you have to lose.

Unhealthy eating & drinking and not enough physical activity can seriously affect your health.

For most people in our community, waistlines of over 94cm for men and 80cm for women increase the risk of some cancers, heart disease and type 2 diabetes.

Check with your doctor, to find out if you're at risk.

How do you measure up?

For tips and information, visit [www.MeasureUp.gov.au](http://www.MeasureUp.gov.au) / [www.australia.gov.au/MeasureUp](http://www.australia.gov.au/MeasureUp)

Authorised by the Australian Government, Canberra. Spoken by (A) Name, (B) Name and (C) Name