

A1.40.1 Perdre du poids

Abnehmen



Pour rester en forme, on distingue souvent deux grandes catégories de **sport**. La **course** est utile, mais elle peut abîmer les articulations si on en fait trop. Il faut trouver un bon rythme. Pour beaucoup de personnes, la **marche** est une excellente option : trente minutes par jour, c'est déjà bien. Dans l'autre catégorie, il y a la **muscultation**. *Je suis allé marcher hier après le travail.*

Um fit zu bleiben, unterscheidet man oft zwei große Sportarten. Laufen ist nützlich, kann aber die Gelenke schädigen, wenn man es zu oft betreibt. Man muss ein gutes Tempo finden. Für viele Menschen ist Spaziergehen eine ausgezeichnete Option: dreißig Minuten am Tag genügen bereits. In der anderen Kategorie steht das Krafttraining. Ich bin gestern nach der Arbeit spazieren gegangen.

1. Quelles sont les deux grandes catégories de sport ?
 - a. La marche et la muscultation
 - b. La course et la marche
 - c. La course et le tennis
 - d. La marche et la natation
2. Pourquoi la course peut être un problème ?
 - a. Parce que c'est seulement pour les enfants
 - b. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations
 - c. Parce que c'est trop facile
 - d. Parce que c'est interdit en ville

1-b 2-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids.

Frau Richard bittet ihren Arzt um Rat, um Gewicht zu verlieren.

Médecin:	Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?	<i>(Guten Tag, Frau Richard. Wie geht es Ihnen?)</i>
Madame Richard:	Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.	<i>(Es geht, Herr Doktor, aber ich möchte ein wenig abnehmen.)</i>
Médecin:	Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.	<i>(Ich empfehle Ihnen zu gehen: mindestens dreißig Minuten pro Tag.)</i>
Madame Richard:	Ça suffit pour perdre du poids ?	<i>(Reicht das aus, um abzunehmen?)</i>
Médecin:	C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation.	<i>(Das ist schon sehr gut. Sie können auch mit Krafttraining anfangen.)</i>
Madame Richard:	Combien de fois par semaine ?	<i>(Wie oft pro Woche?)</i>
Médecin:	Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.	<i>(Zweimal oder dreimal pro Woche ist gut.)</i>
Madame Richard:	D'accord, merci !	<i>(In Ordnung, danke!)</i>

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Welchen Rat gibt der Arzt zuerst?)*
 - a. Marcher trente minutes par jour
 - b. Aller au stade pour un match
 - c. Jouer au tennis
 - d. Faire du judo
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Wie oft pro Woche empfiehlt der Arzt Krafttraining?)*
 - a. Une fois par mois
 - b. Tous les jours
 - c. Une fois par semaine
 - d. Deux ou trois fois par semaine

1-a 2-d