

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Die Vorteile des Sports



Faire du sport est un **excellent moyen** de **prendre soin** de soi et de rester **en forme**. Il aide le corps et le mental, et il demande aussi **une rigueur** : mieux manger et garder de bonnes habitudes. *Souvent*, on se sent plus calme après une séance. Dans les moments difficiles, le sport peut être un refuge et aider à **obtenir des résultats**. *Parfois*, il aide aussi à oublier les regrets.

*Sport zu treiben ist ein **ausgezeichnetes Mittel**, um **sich um sich selbst zu kümmern** und **in Form** zu bleiben. Er hilft dem Körper und der Psyche, und er erfordert auch **Disziplin**: besser essen und gute Gewohnheiten beibehalten. Oft fühlt man sich nach einer Einheit ruhiger. In schwierigen Momenten kann Sport ein Zufluchtsort sein und helfen, **Ergebnisse zu erzielen**. Manchmal hilft er auch, Reue zu vergessen.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Dormir plus tard tous les jours
 - c. Travailler sans pause
 - d. Manger seulement des salades
2. Pourquoi le sport demande-t-il de la rigueur ?
 - a. Parce qu'il faut acheter du matériel très cher
 - b. Parce qu'il faut voyager pour s'entraîner
 - c. Parce qu'il oblige à bien se nourrir et à prendre soin du corps
 - d. Parce qu'il faut être à l'heure au travail

1-a 2-c