

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Die Vorteile des Sports



Faire du sport aide à rester **en forme** et à se sentir mieux dans sa tête. Pour progresser, il faut de la **rigueur** et une bonne alimentation pour **prendre soin** de son corps. Le sport peut aussi être un refuge pendant des moments difficiles. Avec le temps, on peut **obtenir des résultats** et se dépasser. *Souvent*, cette habitude aide toute la vie.



*Sport treiben hilft, **in Form** zu bleiben und sich im Kopf besser zu fühlen. Um Fortschritte zu machen, braucht man **Disziplin** und eine gute Ernährung, um sich um seinen Körper zu **kümmern**. Sport kann auch in schwierigen Momenten ein Zufluchtsort sein. Mit der Zeit kann man **Ergebnisse erzielen** und über sich hinauswachsen. Oft hilft diese Gewohnheit ein Leben lang.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Dormir plus longtemps chaque jour
 - b. Travailler sans pause
 - c. Manger seulement des légumes
 - d. Faire du sport régulièrement
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour voyager plus souvent
 - b. Pour parler à plus de gens
 - c. Pour acheter du matériel cher
 - d. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - b. Quand on veut changer de téléphone
 - c. Quand on apprend une nouvelle langue
 - d. Quand on cuisine pour des amis

1-d 2-d 3-a