

A1.40.1 Perdre du poids

Perder peso



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 **musculatión**. *Je suis allé marcher hier après le travail.*



*Para mantenerse en forma, a menudo se distinguen dos grandes categorías de **deporte**. Correr es útil, pero puede dañar las articulaciones si se practica en exceso. Hay que encontrar un buen ritmo. Para muchas personas, **caminar** es una excelente opción: treinta minutos al día ya es suficiente. En la otra categoría está la **musculación**. Fui a caminar ayer después del trabajo.*

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

1-a 2-d

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

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

La señora Richard pide consejo a su médico para perder peso.

- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous (*Hola, señora Richard, ¿cómo está?*)
?
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu (*Estoy bien, doctor, pero me gustaría perder un poco de peso.*)
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. (*Le recomiendo que camine: al menos treinta minutos al día.*)
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ? (*¿Con eso es suficiente para adelgazar?*)
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculatión. (*Ya es muy bueno. También puede empezar con ejercicios de fuerza.*)
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ? (*¿Cuántas veces por semana?*)
- Médecin:** Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. (*Dos o tres veces por semana está bien.*)
- Madame Richard:** D'accord, merci ! (*¡De acuerdo, gracias!*)

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? (*¿Qué consejo da el médico primero?*)
 - a. Aller au stade pour un match
 - b. Jouer au tennis
 - c. Marcher trente minutes par jour
 - d. Faire du judo
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? (*¿Cuántas veces por semana recomienda el médico los ejercicios de fuerza?*)
 - a. Une fois par semaine
 - b. Deux ou trois fois par semaine
 - c. Une fois par mois
 - d. Tous les jours

1-c 2-b