

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Los beneficios del deporte



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.



*Hacer deporte ayuda a mantenerse **en forma** y a sentirse mejor mentalmente. Para progresar, hace falta **rigor** y una buena alimentación para **cuidar** del cuerpo. El deporte también puede ser un refugio durante momentos difíciles. Con el tiempo, se pueden **obtener resultados** y superarse. A menudo, este hábito ayuda durante toda la vida.*

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

1-d 2-d 3-b