

## A2.28.1 Les bienfaits du sport

*Los beneficios del deporte*



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.



*Hacer deporte es un excelente medio para cuidarse y mantenerse en forma. Ayuda al cuerpo y a la mente, y también exige un rigor: comer mejor y mantener buenos hábitos. A menudo, uno se siente más tranquilo después de una sesión. En los momentos difíciles, el deporte puede ser un refugio y ayudar a obtener resultados. A veces, también ayuda a olvidar los arrepentimientos.*

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

**1-d 2-d**