

A1.40.1 Perdre du poids



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

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

1-d 2-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ?
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation.
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ?
- Médecin:** Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.
- Madame Richard:** D'accord, merci !

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
 - a. Faire du judo
 - b. Marcher trente minutes par jour
 - c. Jouer au tennis
 - d. Aller au stade pour un match
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la muscultation ?
 - a. Une fois par mois
 - b. Tous les jours
 - c. Une fois par semaine
 - d. Deux ou trois fois par semaine

1-b 2-d