

## 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 course et la marche
  - d. La marche et la natation
2. Pourquoi la course peut être un problème ?
  - a. Parce que c'est interdit en ville
  - b. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations
  - c. Parce que c'est trop facile
  - d. Parce que c'est seulement pour les enfants
3. Quel sport est présenté comme le mieux pour la santé ?
  - a. La marche
  - b. La muscultation
  - c. La course
  - d. Le football

1-c 2-b 3-a

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

1-b 2-c