

A1.40.1 Perdre du poids

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

Per restare in forma, spesso si distinguono due grandi categorie di sport. La corsa è utile, ma può danneggiare le articolazioni se se ne fa troppo. Bisogna trovare un ritmo adeguato. Per molte persone, la camminata è un'ottima opzione: trenta minuti al giorno sono già un buon inizio. Nell'altra categoria rientra la ginnastica con i pesi. Sono andato a camminare ieri dopo il lavoro.

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 interdit en ville
 - c. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations
 - d. Parce que c'est trop facile
3. Quel sport est présenté comme le mieux pour la santé ?
 - a. Le football
 - b. La course
 - c. La muscultation
 - d. La marche

1-d 2-c 3-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

La signora Richard chiede consiglio al medico per perdere peso.

- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ? *(Buongiorno, Signora Richard. Come sta?)*
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids. *(Sto bene, dottore, ma vorrei perdere un po' di peso.)*
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. *(Le consiglio di camminare: almeno trenta minuti al giorno.)*
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ? *(È sufficiente per perdere peso?)*
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation. *(È già un ottimo inizio. Può anche iniziare con esercizi di potenziamento muscolare.)*
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ? *(Quante volte alla settimana?)*

Médecin: Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. (*Due o tre volte alla settimana va bene.*)

Madame D'accord, merci ! (*Va bene, grazie!*)

Richard:

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

1-a 2-a