

## A2.28.1 Les bienfaits du sport

*I benefici dello sport*



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.



*Fare sport è un ottimo modo per prendersi cura di sé e rimanere in forma. Aiuta il corpo e la mente, e richiede anche una disciplina: mangiare meglio e mantenere buone abitudini. Spesso, ci si sente più calmi dopo una sessione. Nei momenti difficili, lo sport può essere un rifugio e aiutare a ottenere risultati. A volte, aiuta anche a dimenticare i rimpianti.*

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

**1-c 2-a**