

A2.28.1 Les bienfaits du sport

I benefici dello sport



Faire du sport aide à rester **en forme** et à se sentir mieux dans sa tête. Pour progresser, il faut de la **rigueur** et une bonne alimentation pour **prendre soin** de son corps. Le sport peut aussi être un refuge pendant des moments difficiles. Avec le temps, on peut **obtenir des résultats** et se dépasser. *Souvent*, cette habitude aide toute la vie.



*Fare sport aiuta a restare **in forma** e a sentirsi meglio nella propria testa. Per progredire, serve **rigore** e una buona alimentazione per **prendersi cura** del proprio corpo. Lo sport può anche essere un rifugio durante momenti difficili. Con il tempo, si possono **ottenere risultati** e superare i propri limiti. Spesso, questa abitudine aiuta per tutta la vita.*

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Faire du sport régulièrement
 - b. Manger seulement des légumes
 - c. Travailler sans pause
 - d. Dormir plus longtemps chaque jour
2. Pourquoi faut-il être rigoureux quand on fait du sport ?
 - a. Pour bien se nourrir et prendre soin de son corps
 - b. Pour voyager plus souvent
 - c. Pour acheter du matériel cher
 - d. Pour parler à plus de gens
3. Dans quelle situation le sport peut-il servir de refuge ?
 - a. Quand on veut changer de téléphone
 - b. Quand on traverse une rupture ou des moments difficiles
 - c. Quand on apprend une nouvelle langue
 - d. Quand on cuisine pour des amis

1-a 2-a 3-b