

## A1.40.1 Perdre du poids

### Afvallen



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.*

*Om fit te blijven onderscheiden we vaak twee grote categorieën van **sport**. **Hardlopen** is nuttig, maar het kan de gewrichten beschadigen als je er te veel van doet. Je moet een goed tempo vinden. Voor veel mensen is **wandelen** een uitstekende optie: dertig minuten per dag is al goed. In de andere categorie valt **krachttraining**. Ik ben gisteren na het werk gaan wandelen.*

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

1-b 2-a

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

*Mevrouw Richard vraagt advies aan haar arts om af te vallen.*

<b>Médecin:</b>	Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?	<i>(Goedendag mevrouw Richard, hoe gaat het met u?)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.	<i>(Het gaat wel, dokter, maar ik zou graag wat willen afvallen.)</i>
<b>Médecin:</b>	Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.	<i>(Ik raad u aan te wandelen: minstens dertig minuten per dag.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Ça suffit pour perdre du poids ?	<i>(Is dat genoeg om af te vallen?)</i>
<b>Médecin:</b>	C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation.	<i>(Dat is al heel goed. U kunt ook beginnen met krachttraining.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	Combien de fois par semaine ?	<i>(Hoe vaak per week moet ik dat doen?)</i>
<b>Médecin:</b>	Deux ou trois fois par semaine, c'est bien.	<i>(Twee of drie keer per week is goed.)</i>
<b>Madame Richard:</b>	D'accord, merci !	<i>(Oké, bedankt!)</i>

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Welk advies geeft de arts als eerste?)*
  - a. Faire du judo
  - b. Aller au stade pour un match
  - c. Jouer au tennis
  - d. Marcher trente minutes par jour
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Hoe vaak per week raadt de arts krachtraining aan?)*
  - a. Deux ou trois fois par semaine
  - b. Une fois par mois
  - c. Une fois par semaine
  - d. Tous les jours

**1-d 2-a**