

A2.28.1 Les bienfaits du sport

De voordelen van 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.



*Sporten is een **uitstekend middel** om **voor jezelf te zorgen** en **in vorm** te blijven. Het helpt het lichaam en de geest, en het vraagt ook **discipline**: beter eten en goede gewoonten behouden. Vaak voel je je rustiger na een sessie. In moeilijke momenten kan sport een toevlucht zijn en helpen om **resultaten te behalen**. Soms helpt het ook om spijt te vergeten.*

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

1-a 2-b