

A1.40.1 Perdre du poids

Schudnąć



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.*

Aby zachować formę, często wyróżnia się dwie główne kategorie sportu. Bieganie jest przydatne, ale może niszczyć stawy, jeśli robi się go za dużo. Trzeba znaleźć odpowiednie tempo. Dla wielu osób chodzenie jest doskonałą opcją: trzydzieści minut dziennie to już dużo. W drugiej kategorii znajduje się trening siłowy. Wczoraj poszedłem na spacer po pracy.

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

1-b 2-b 3-b

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

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

Pani Richard prosi lekarza o poradę, jak schudnąć.

- | | | |
|------------------------|--|---|
| Médecin: | Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ? | <i>(Dzień dobry, Pani Richard, jak się Pani miewa?)</i> |
| Madame Richard: | Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids. | <i>(W porządku, doktorze, ale chciałabym trochę schudnąć.)</i> |
| Médecin: | Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. | <i>(Radziłbym spacerować: przynajmniej trzydzieści minut dziennie.)</i> |
| Madame Richard: | Ça suffit pour perdre du poids ? | <i>(Czy to wystarczy, żeby schudnąć?)</i> |
| Médecin: | C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation. | <i>(To już bardzo dobrze. Można też zacząć trening siłowy.)</i> |
| Madame Richard: | Combien de fois par semaine ? | <i>(Jak często w tygodniu?)</i> |

Médecin: Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. *(Dwa lub trzy razy w tygodniu będzie dobrze.)*
Madame D'accord, merci ! *(Dobrze, dziękuję!)*
Richard:

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
 - 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 ?
 - a. Tous les jours
 - b. Une fois par semaine
 - c. Deux ou trois fois par semaine
 - d. Une fois par mois

1-d 2-c