

## 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 course et la marche
  - b. La marche et la natation
  - c. La marche et la musculation
  - d. La course et le tennis
2. Pourquoi la course peut être un problème ?
  - a. Parce que c'est seulement pour les enfants
  - b. Parce que c'est interdit en ville
  - c. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations
  - d. Parce que c'est trop facile

1-a 2-c

### 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.*

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

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Jaką radę lekarz daje najpierw?)*
  - a. Marcher trente minutes par jour
  - b. Faire du judo
  - c. Aller au stade pour un match
  - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Ile razy w tygodniu lekarz zaleca trening siłowy?)*
  - a. Tous les jours
  - b. Deux ou trois fois par semaine
  - c. Une fois par mois
  - d. Une fois par semaine

**1-a 2-b**