

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Korzyści ze sportu



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.



Uprawianie sportu pomaga pozostać w formie i czuć się lepiej w swojej głowie. Aby robić postępy, potrzeba rygoru i dobrego odżywiania, żeby dbać o swoje ciało. Sport może też być schronieniem w trudnych momentach. Z czasem można osiągać rezultaty i przekraczać własne granice. Często ten nawyk pomaga przez całe życie.

1. Quel est le conseil principal donné ?
 - a. Travailler sans pause
 - b. Manger seulement des légumes
 - c. Faire du sport régulièrement
 - 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 parler à plus de gens
 - d. Pour acheter du matériel cher
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-c 2-a 3-b