

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Korzyści ze sportu



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.

Uprawianie sportu to doskonały sposób, aby dbać o siebie i pozostać w formie. Pomaga ciału i psychice, a także wymaga rygoru: lepszego odżywiania i utrzymywania dobrych nawyków. Często po treningu czujemy się spokojniejsi. W trudnych momentach sport może być schronieniem i pomocą osiągnąć rezultaty. Czasami pomaga też zapomnieć o żalach.

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

1-b 2-a