

A1.40.1 Perdre du poids

Perder peso



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.*

Para manter-se em forma, muitas vezes distinguimos duas grandes categorias de esporte. A corrida é útil, mas pode prejudicar as articulações se fizermos demais. É preciso encontrar um bom ritmo. Para muitas pessoas, a caminhada é uma excelente opção: trinta minutos por dia já é bom. Na outra categoria, há a musculação. Eu fui caminhar ontem depois do trabalho.

1. Quelles sont les deux grandes catégories de sport ?
 - a. La course et la marche
 - b. La marche et la muscultation
 - 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 c'est trop facile
 - c. Parce que c'est seulement pour les enfants
 - d. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations

1-a 2-d

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

Madame Richard pede conselhos ao seu médico para perder peso.

- | | | |
|------------------------|--|---|
| Médecin: | Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ? | <i>(Olá, Madame Richard, como está?)</i> |
| Madame Richard: | Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids. | <i>(Estou bem, doutor, mas eu gostaria de perder um pouco de peso.)</i> |
| Médecin: | Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. | <i>(Aconselho-a a caminhar: pelo menos trinta minutos por dia.)</i> |
| Madame Richard: | Ça suffit pour perdre du poids ? | <i>(Isso é suficiente para perder peso?)</i> |
| Médecin: | C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation. | <i>(Já é muito bom. Você também pode começar a fazer musculação.)</i> |
| Madame Richard: | Combien de fois par semaine ? | <i>(Quantas vezes por semana?)</i> |
| Médecin: | Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. | <i>(Duas ou três vezes por semana está bom.)</i> |
| Madame Richard: | D'accord, merci ! | <i>(Certo, obrigada!)</i> |

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ? *(Qual é o primeiro conselho que o médico dá?)*
 - a. Aller au stade pour un match
 - b. Faire du judo
 - c. Marcher trente minutes par jour
 - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ? *(Quantas vezes por semana o médico recomenda a musculação?)*
 - a. Tous les jours
 - b. Deux ou trois fois par semaine
 - c. Une fois par mois
 - d. Une fois par semaine

1-c 2-b