

A2.28.1 Les bienfaits du sport

Os benefícios do desporto



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.



Praticar esporte é um excelente meio de cuidar de si e de ficar em forma. Ele ajuda o corpo e a mente, e também exige rigor: comer melhor e manter bons hábitos. Muitas vezes, a gente se sente mais calmo após uma sessão. Nos momentos difíceis, o esporte pode ser um refúgio e ajudar a obter resultados. Às vezes, ele também ajuda a esquecer os arrependimentos.

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

1-b 2-d