

### 3 Wann fangen wir an?

- a Was ist richtig? Hören Sie und kreuzen Sie an.

Herr Peters ...



- ... möchte circa  8 Kilo  4 Kilo weniger wiegen.  
... möchte sich  zwischen sieben und Viertel nach sieben  
     nicht so früh zum Schwimmen treffen.  
... isst abends gern  Nudeln.  Fleisch.  
... möchte  sofort  später einen Termin vereinbaren.  
... möchte  mit Amelie trainieren.  von Amelie ein Buch leihen.  
... möchte lieber  im Schlaf  beim Sport abnehmen.

- b Was schlägt die Trainerin vor? Hören Sie noch einmal und ergänzen Sie den Fitnessplan.

#### Fitness- und Ernährungsplan Herr Peters:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags Sport					Aqua-Fitness
Mittagessen	Salat mit Hühnchenbrust	Spinat mit Spiegelei	Kartoffelsuppe	Quark mit Kartoffeln	gekochtes Gemüse mit Reis
Abendessen	Gemüsesuppe	Paprikagemüse	Tomatensalat	Zwiebelsuppe	Rinderfilet

Wichtig: Das Training sollte regelmäßig und immer zur selben Zeit stattfinden.

Ausruhen nicht vergessen.

Auf gesunde Ernährung achten.

Zwischen 20 Uhr und 6 Uhr sollten Sie nichts essen.

Das Training sollte Spaß machen! ☺

GRAMMATIK

Vorschläge und Ratschläge  
ich könnte sollte  
er/sie könnte sollte  
wir könnten sollten

Ordnen Sie zu.

- a Okay, dann sollten wir mal \_\_\_\_\_  
b Wir könnten montags und mittwochs \_\_\_\_\_  
c Dienstags und donnerstags könnten \_\_\_\_\_  
d Und abends sollten \_\_\_\_\_

Sie keine Kohlenhydrate mehr essen.  
wir schwimmen gehen.  
über Ihren Fitnessplan sprechen.  
joggen gehen.

## **4** Was sollte Herr Peters machen?

- a Welche Ratschläge gibt die Trainerin? Sprechen Sie über den Fitnessplan in 3b.
- Die Trainerin sagt, Herr Peters sollte montags und mittwochs ...
  - Ja, und am Montagabend sollte er ... essen.
- b Welche Vorschläge haben Sie?
- Herr Peters könnte abends auch noch Sport machen.
  - ▲ Außerdem könnte er am Wochenende ...

## **6** Was für ein Sporttyp sind Sie?

- a Kreuzen Sie an und ergänzen Sie den Fragebogen.

## MEIN SPORTPROFIL

MEIN SPORTPROFIL	stimmt
Ich bin groß.	<input type="radio"/>
Ich bin schnell.	<input type="radio"/>
Ich bin gern an der frischen Luft.	<input type="radio"/>
Ich mache gern allein Sport.	<input type="radio"/>
Ich mache gern im Verein mit anderen zusammen Sport.	<input type="radio"/>
Ich bin zeitlich flexibel.	<input type="radio"/>
Ich habe nur wenig Zeit.	<input type="radio"/>
Ich möchte etwas für meine Gesundheit tun.	<input type="radio"/>
Ich möchte an Wettkämpfen teilnehmen.	<input type="radio"/>
Ich möchte Spaß haben.	<input type="radio"/>

- b** Erzählen Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner von Ihrem Sportprofil. Welche Sportart kann sie/er Ihnen empfehlen?

- Ich bin nicht besonders groß und nicht sehr schnell. Am liebsten bin ich an der frischen Luft und ... Welche Sportart würdest du mir empfehlen?
  - Du könntest rudern. Dann bist du draußen an der frischen Luft.

Welche Sportart sollte ich machen / würdest du mir empfehlen / passt zu mir?

Ich möchte gern Sport machen. Hast du einen Tipp für mich?

Mach doch ...! / Du solltest ... / Du könntest auch ... / An deiner Stelle würde ich ... / Wie wäre es mit ...?

**S 87: Ratschläge zum Abnehmen:**

**Lektion 7 | 7**

**Forum – Abnehmen: Geben Sie Ratschläge.**

- a Was passt? Lesen Sie die Forumstexte. Wer rät was? Kreuzen Sie an.

	NASCHKATZE	ELKE 42
1 Man kann auch Schokolade essen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Man sollte unbedingt auf das Essen achten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Sport ist am wichtigsten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Diätprodukte helfen nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**HILFE! ICH NEHME EINFACH NICHT AB.**



Hallo,

ich bin neu hier und hoffe, ihr könnt mir etwas empfehlen. Ich habe mit einem Diätgetränk aus der Apotheke in einem Monat drei Kilo abgenommen und war echt glücklich! ☺ Aber nach nur fünf Wochen hatte ich wieder mein altes Gewicht. ☹ Ich würde gern 5 Kilo abnehmen. Habt ihr einen Tipp für mich?

Lisa1992



Du solltest viel Sport machen, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde. Dann bist du bald fit und schlank. Das Essen ist nicht so wichtig, du kannst auch mal ein Stück Schokolade essen. Hauptsache, du machst jeden Tag Sport! ☺

Naschkatze



Man muss nicht jeden Tag Sport machen. Ich fahre oft mit dem Fahrrad zur Arbeit und gehe einmal pro Woche zum Yoga.

Am wichtigsten ist eine gesunde Ernährung! Du kannst morgens Obst essen, mittags Reis, Nudeln oder Kartoffeln mit Gemüse oder Fisch und abends einen Salat. Und kauf keine Diätgetränke mehr! Sie helfen nicht.

Elke42

- b Arbeiten Sie zu zweit und machen Sie Notizen zu den Fragen. Schreiben Sie dann auch eine Antwort auf den Beitrag von Lisa1992.**

1 Wie oft und welchen Sport sollte Lisa machen?

---

2 Was sollte Lisa bei der Ernährung beachten?

---

3 Haben Sie noch einen weiteren Tipp für Lisa?

---

## 8 Der innere Schweinehund

- a Was nehmen Sie sich immer wieder vor und schaffen es nicht? Notieren Sie.



Mein innerer Schweinehund  
weniger Computerspiele spielen  
immer sofort abwaschen  
mehr Fahrrad fahren  
meine Post immer gleich öffnen und bearbeiten



- b Arbeiten Sie zu viert und vergleichen Sie.  
Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

- Ich würde gern mehr Fahrrad fahren. Das macht fit und ist gesund.
- ▲ Ja, das stimmt. Ich fahre jeden Tag Fahrrad.
- Ich fahre nur selten Fahrrad. Ich laufe lieber oder nehme den Bus.