Comment perdre du poids

Étudiant **A1/A2**

Ex 1 : Lisez le document et répondez aux questions.

http://www.masante.com/perdre-poids.htm

Comment perdre du poids ?

Vous souhaitez perdre un peu de poids et ne savez pas vraiment comment faire ?
Voici quelques conseils pour vous aider...

Vous pouvez réussir à perdre quelques kilos à deux conditions : changer vos habitudes alimentaires et augmenter votre activité physique. Si vous ne faisiez aucun exercice physique avant, il ne s'agit pas de faire quatre heures de sport par jour, mais une promenade tous les jours et un peu de natation chaque semaine est un bon début. Pour votre alimentation, il est essentiel de respecter quelques règles. D'abord, il faut réduire la quantité de nourriture que vous mangez et limiter les matières grasses et le sucre. Gardez les trois repas et faites un petit-déjeuner copieux mais sans croissant et un dîner léger. Pour le déjeuner, choisissez des viandes pas trop caloriques comme le poulet. N'hésitez pas à prendre du poisson. Ensuite, je vous conseille de continuer à manger des féculents à chaque repas : des pâtes, du riz ou du pain sinon vous aurez encore faim après le repas. Enfin, mangez des légumes à volonté et sous toutes les formes : crus, cuits, en soupe mais évitez de manger plus de deux fruits par jour parce qu'ils sont trop sucrés. Dernier conseil, soyez patient, on ne perd pas du poids en une semaine…

Dr B. Simaud,
mis à jour le 22 juillet 2016

1) À qui s'adresse ce document ? .....

.....

2) Dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses. Justifiez votre réponse avec une phrase du document.

	Vrai	Faux
a. Il est indispensable de faire beaucoup de sport. *Justification :*		
b. On conseille de faire attention à la quantité d'huile et de beurre que l'on mange. *Justification :*		
c. On ne doit pas manger beaucoup le matin. *Justification :*		

Icones Freepik, www.flaticon.com

LIVEWORKSHEETS

	Vrai	Faux
d. On peut manger autant de fruits que l'on veut. *Justification :*		
e. Il faut du temps pour maigrir. *Justification :*		

3) Quels aliments nous conseille-t-on de manger ? *(5 réponses)*

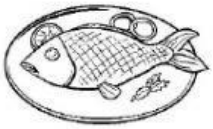
☐

☐

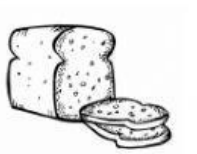
☐

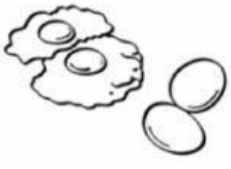
☐

☐


☐

☐


☐


☐

LIVEWORKSHEETS