

Nom: _____

Prénom : _____

Niveau _____

Date: _____

A2 Fiche de lecture n°1

Lisez le texte et répondez aux questions



Nos conseils pour garder la forme

Voici dix conseils pour être en forme ou pour retrouver tonus et vitalité

- 1) **Dormez !** Pour être en forme, c'est simple... il faut avant tout bien dormir au moins 8h par nuit ! Pas facile pour vous ? Veillez à manger léger et évitez alcool, thé, et café le soir.
- 2) **Hydratez-vous !** Votre organisme a besoin d'un litre et demi par jour pour fonctionner correctement. Sans quoi, il tourne au ralenti et vous vous sentez fatigué...
- 3) **Mangez 5 fruits et légumes frais par jour !** Les fruits et légumes constituent une source de vitamines et de minéraux, indispensables pour un système immunitaire efficace. Riches en fibres, ils améliorent aussi votre transit intestinal et donc votre bien-être.
- 4) **Faites du sport !** Excellent anti-stress, le sport booste également votre système immunitaire. Pour ressentir ses bienfaits, consacrez-y au moins 40 minutes, deux fois par semaine.
- 5) **Détendez-vous !** Pour mieux gérer votre stress, pensez à vous aménager des pauses et essayez-vous à quelques exercices de relaxation le matin et le soir avant d'aller dormir.
- 6) **Assainissez votre maison !** Pour lutter contre les allergies et vous en débarrasser : aérez chaque pièce pendant 5 à 10 minutes par jour et placez quelques plantes vertes dans votre salon.

Question 1 : Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes ?

Question 2 : Que se passe t-il si on est mal hydraté ?

Question 3 : Combien de litres d'eau faut-il boire par jour ?

Question 4 : Qu'est-ce qu'il faut éviter avant d'aller dormir ?

Question 5 : Comment lutter contre les allergies ?

Question 6 : Comment pouvons-nous nous détendre ?
