

Cours 5: Santé

Exercice oral:

Du matin, je mange le plus souvent le yaourt avec des bleuets ou des fraises. Un ou deux fois par semaine, je mange des gruaux ou des oeufs. Mon dîner est simple, souvent des fruits ou un sandwich. En hiver, je mange beaucoup de soupe pour mon dernier repas. Cette semaine, j'ai préparé une soupe au curry et aux lentilles avec du potiron. Je bois toujours du thé vert et je suis végétarienne.

Après le déjeuner, j'étudie le français. L'après midi, j'essaie faire du sport. J'aime me promener, faire du vélo ou faire du yoga. Je marche ou fais du vélo dehors même en hiver. J'ai un "fat bike" il a de très gros pneus: 10 cm de large.

Avant le coucher je lis un livre ou je regarde un film. Je me couche à 9h30 ou 10h et je dors environ 9 heures chaque nuit.

Production écrite:

1. Ne fumez pas et ne buvez pas beaucoup d'alcool.
2. Manger principalement des légumes et des fruits.
3. Faire régulièrement de l'exercice.
4. Avoir des bonnes relations sociales et des loisirs.
5. Soyez toujours curieux de monde.