

# réussir son régime

## vocabulaire

- maigrir
- remarquer
- perdre (du poids)
- réagir
- le poids
- l'alimentation
- le régime
- le bol de riz
- l'oeuf cru
- manger léger
- remplacer ... par ...

## ① Vrai ou faux :

important : faire les exercices ① & ② sans regarder la transcription !

	VRAI	FAUX
1. Laurent a changé son alimentation.		
2. Laurent ne boit pas d'alcool le week-end.		
3. Le régime de Laurent n'était pas efficace au début.		
4. Anne pense faire un régime.		

## ② Questions :

1. Laurent a perdu combien de kilos ?

→ \_\_\_\_\_

2. Par quoi a-t-il commencé ?

→ \_\_\_\_\_

3. Que mange-t-il le soir ?

→ \_\_\_\_\_

4. Pourquoi fait-il du sport ?

→ \_\_\_\_\_

## ③ Complétez :

Laurent : Salut, ça va ?

Anne : Oui, ça va... ça fait bien deux ans... Mais, dis moi, tu as  toi...

Laurent : Oui, tu as remarqué ?

Anne : Tu as perdu combien ?

Laurent : 28 kilos !

Anne : 28 !! Non. Ce n'est pas possible,

Laurent : Si, c'est suite à notre dernière rencontre d'ailleurs. On avait parlé de mon poids,

Anne : Mais tu as fait comment ?

Laurent : Ben, j'ai juste changé mon alimentation.

Anne : Tu as suivi

Laurent : Non, j'ai commencé par changer mon  J'ai remplacé le pain du matin par un bol de riz avec un oeuf cru et de la sauce de soja...

Anne : Et c'est bon ça ?

Laurent :  Le midi, je ne fais rien de particulier, mais je ne mange pas de charcuterie et je prends un fruit en dessert.

Anne : Et le soir ?

Laurent : Je mange léger... Une salade, des pâtes... Mais par exemple,  pas d'huile dans la salade... juste du balsamique... Et puis j'ai arrêté l'alcool en semaine.

Anne : Et tu as perdu 28 kilos comme ça ?

Laurent : En fait, j'ai perdu  en trois mois. Ce sont les treize restants qui ont pris du temps. Maintenant, je fais du sport deux fois par semaine pour me remuscler...

Anne : Et bien, c'est très réussi.

Laurent : Merci. Toi aussi, tu devrais essayer...

Anne : Essayer quoi ? Le sport ?

Laurent : Non, le régime... tu verras,

Anne : Mais, je ne suis pas grosse !

## ④

À vous ! vous revoyez une amie que vous n'avez pas vue depuis longtemps, vous parlez du régime que vous avez fait.



vocabulaire

- maigrir
- remarquer
- perdre (du poids)
- réagir
- le poids
- l'alimentation
- le régime
- le bol de riz
- l'oeuf cru
- manger léger
- remplacer ... par ...

## ① Vrai ou faux :

important : faire les exercices ① & ② sans regarder la transcription !

	VRAI	FAUX
1. Laurent a changé son alimentation.	✓	
2. Laurent ne boit pas d'alcool le week-end.		✓
3. Le régime de Laurent n'était pas efficace au début.		✓
4. Anne pense faire un régime.		✓

## ② Questions :

1. Laurent a perdu combien de kilos ?  
→ Il a perdu 28 kilos.
2. Par quoi a-t-il commencé ?  
→ Il a commencé par changer son petit déjeuner.
3. Que mange-t-il le soir ?  
→ Il mange léger (une salade, des pâtes...)
4. Pourquoi fait-il du sport ?  
→ Il fait du sport pour se remuscler.

## ③ Complétez :

Laurent : Salut, ça va ? ça fait longtemps !  
 Anne : Oui, ça va... ça fait bien deux ans... Mais, dis moi, tu as maigri toi...  
 Laurent : Oui, tu as remarqué ?  
 Anne : Tu as perdu combien ?  
 Laurent : 28 kilos !  
 Anne : 28 !! Non. Ce n'est pas possible, pas en si peu de temps.  
 Laurent : Si, c'est suite à notre dernière rencontre d'ailleurs. On avait parlé de mon poids, ça m'a fait réagir.  
 Anne : Mais tu as fait comment ?  
 Laurent : Ben, j'ai juste changé mon alimentation.  
 Anne : Tu as suivi un régime particulier ?  
 Laurent : Non, j'ai commencé par changer mon petit déjeuner. J'ai remplacé le pain du matin par un bol de riz avec un oeuf cru et de la sauce de soja...  
 Anne : Et c'est bon ça ?  
 Laurent : On s'habitue très vite. Le midi, je ne fais rien de particulier, mais je ne mange pas de charcuterie et je prends un fruit en dessert.  
 Anne : Et le soir ?  
 Laurent : Je mange léger... Une salade, des pâtes... Mais par exemple, je ne mets pas d'huile dans la salade... juste du balsamique... Et puis j'ai arrêté l'alcool en semaine.  
 Anne : Et tu as perdu 28 kilos comme ça ?  
 Laurent : En fait, j'ai perdu près de quinze kilos en trois mois. Ce sont les treize restants qui ont pris du temps. Maintenant, je fais du sport deux fois par semaine pour me remuscler...  
 Anne : Et bien, c'est très réussi.  
 Laurent : Merci. Toi aussi, tu devrais essayer...  
 Anne : Essayer quoi ? Le sport ?  
 Laurent : Non, le régime... tu verras, on se sent mieux.  
 Anne : Mais, je ne suis pas grosse !



④ À vous ! vous revoyez une amie que vous n'avez pas vue depuis longtemps, vous parlez du régime que vous avez fait.