**GCSE Higher Tier 30 minute listening lesson**

***Healthy lifestyle***

**Teacher script to be read aloud or recorded**

Comment adopter un mode de vie sain ? D’abord tout le monde le sait, une alimentation saine est essentielle pour rester en forme et éviter l’obésité. Voici quelques idées pour oublier vos mauvaises habitudes.

Il n’existe pas de bon moment pour commencer à vivre plus sainement, alors commencez aujourd’hui !

Quels aliments ne sont-ils pas compatibles à un mode de vie sain ?

Eliminez au maximum le sucre de vos habitudes alimentaires. C’est un challenge difficile. Commencez par consommer moins de boissons sucrées comme des sodas, de bonbons et d’autres snacks comme des chips ou des barres chocolatées. Loin des yeux, loin du cœur ! Si vous ne les achetez plus, vous ne serez plus tenté d’en consommer à la maison.

Evitez aussi les plats préparés et les soupes instantanées. Ces produits contiennent des conservateurs, des sucres ajoutés et énormément de sel.

Bien sûr la caféine, l’alcool et la cigarette ne font pas partie d’une vie saine. N’hésitez pas à vous faire aider pour abandonner ces habitudes qui sont souvent addictives.

Mangez-vous trois repas équilibrés par jour ? Parfait ! Mais si ce n’est pas le cas, il faut essayer de le faire. Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée pour remettre le corps en mouvement. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de grignoter, choisissez des snacks sains comme des fruits, des noix ou un petit pot de yaourt. Essayez aussi de manger des supers aliments.

Quels sont les autres bases d’un mode de vie sain ?

* Dormez au moins 7 à 8 heures par nuit. Cela va diminuer le désir de consommer du sucre et de la caféine de l’après-midi.
* Buvez beaucoup d’eau, au moins un litre et demi par jour.
* Relaxez-vous régulièrement, pour éviter que le stress.
* Bougez chaque jour une demi-heure, pour rester en forme.

**A. Complétez les phrases en utilisant un mot dans la case. Deux mots ne sont pas utilisés.**

1. Pour adopter un \_\_\_\_\_\_\_\_ de vie sain il faut avoir une alimentation saine.

2. Il ne faut pas \_\_\_\_\_\_\_\_ à adopter un mode de vie sain.

3. Il faut éviter de consommer \_\_\_\_\_\_\_\_ de sucre.

4. Le principe loin des yeux, loin du \_\_\_\_\_\_\_\_ est important !

5. \_\_\_\_\_\_\_\_ d’acheter des produits sucrés.

6. Les plats préparés contiennent \_\_\_\_\_\_\_\_ trop de sel et de sucre.

7. Il faut consommer l’alcool \_\_\_\_\_\_\_\_ modération.

8. \_\_\_\_\_\_\_\_ de manger trois repas par jour.

9. Il faut dormir au \_\_\_\_\_\_\_\_ sept heures par nuit.

10. Il est important de \_\_\_\_\_\_\_\_ tous les jours pour rester en forme.

trop vie avec mode bouger hésiter souvent essayez évitez moins cœur éviter

**B. Ecoutez une section. Soulignez là où il y a des différences entre le texte parlé et le texte écrit. Marquez le mot que vous entendez. Il y a 14 différences.**

Comment mener un mode de vie sain ? D’abord tout le monde le sait, une nourriture saine est essentielle pour rester en forme et éviter l’obésité. Voici quelques astuces pour oublier vos mauvaises habitudes.

Il n’y a pas de bon moment pour commencer à vivre plus sainement, alors commencez maintenant !

Quels produits ne sont-ils pas compatibles à un mode de vie sain ?

Eliminez le plus possible le sucre de vos habitudes alimentaires. C’est un défi difficile. Commencez par consommer moins de boissons sucrées comme des sodas, de sucreries et d’autres snacks comme des frites ou des barres chocolatées. Loin des yeux, loin du cœur ! Si vous ne les achetez pas, vous ne serez plus tenté d’en manger à la maison.

Evitez également les plats préparés et les soupes instantanées. Ces produits contiennent des conservateurs, des sucres ajoutés et beaucoup de sel.

**Answers**

**A.**

1. mode 2. hésiter 3. trop 4. coeur 5. évitez 6. souvent 7. avec

8. essayez 9. moins 10. bouger

**B.**

Comment **mener** un mode de vie sain ? D’abord tout le monde le sait, une **nourriture** saine est essentielle pour rester en forme et éviter l’obésité. Voici quelques **astuces** pour oublier vos mauvaises habitudes.

Il n’**y a** pas de bon moment pour commencer à vivre plus sainement, alors commencez **maintenant** !

Quels **produits** ne sont-ils pas compatibles à un mode de vie sain ?

Eliminez **le plus possible** le sucre de vos habitudes alimentaires. C’est un **défi** difficile. Commencez par consommer moins de boissons sucrées comme des sodas, de **sucreries** et d’autres snacks comme des **frites** ou des barres chocolatées. Loin des yeux, loin du cœur ! Si vous ne les achetez **pas**, vous ne serez plus tenté d’en **manger** à la maison.

Evitez **également** les plats préparés et les soupes instantanées. Ces produits contiennent des conservateurs, des sucres ajoutés et **beaucoup** de sel.

The original words are in the transcript.

© frenchteacher.net 2016