

- Es-tu en bonne santé?
- Es-tu en forme?
- Qu'est-ce que tu fais pour être en bonne forme / en bonne santé?

Pour être en forme, je ---

Pour être en forme,
il faut-----

- faire de l'exercice.
- ... faire de la musculation
- ... faire des pompes
- ... faire du yoga
- ... faire des abdominaux

- manger léger = to eat lightly
to not overeat
- manger bien
- avoir une régime équilibré
- faire une régime
- perdre les poids
(to lose weight)

299 lb.
↓
187

faire = to make / to do

Je fais Nous faisons

Tu fais Vous faites

Il/elle fait Ils/elles font

- Qu'est-ce que tu fais pendant
le weekend?
Je joue au basket.

Pour être en bonne forme,
il faut = it is necessary to

il faut + infinitive

↳ une expression fixe

il ne faut pas manger beaucoup
de pizza et bonbons.

Il faut faire du kayak.

... faire des abdominaux.

... manger léger

Il _{ne} faut _{pas} fumer

danser
courir

Il faut
nager

- avoir besoin de ...

↳ = to need

→ J'ai besoin de faire du shopping.

- J'ai besoin d'étudier.

- Tu as besoin de manger léger.

- Il a besoin de courir.

- Je n'ai pas besoin ...

- C'est nécessaire de ---

C'est nécessaire de jouer
aux sports.

Ce n'est pas nécessaire de
manger beaucoup de bonbons.

Je ne suis pas en forme.

- Il faut maigrir (to become thinner)

- Il faut faire les exercices
d'aérobique

- Il faut courir (run) ^(to jump rope)

- Il faut sauter à la corde.

faire de l'escalade

faire du cheval

faire des étirements.

jouer à l'épée

Imagine que tu n'es pas en forme. Qu'est-ce que tu as besoin de faire?

8 phrases.

Utilise une variété d'expressions et de vocabulaire..

non plus
manger trop

Plus de (noun)

- Il faut manger plus de légumes.
- Tu as besoin de faire plus d'exercices.
- C'est nécessaire de faire plus de pompes.
- Il faut perdre plus de poids.

moins de

Tu as besoin de regarder
moins de télévision.

... de jouer moins de jeux-vidéos

mauvaise
nourriture