

DOSSIER 5

La santé	الصحة	Tous les jours	كل يوم	Plein air	الهواء الطلق
Se sentir	يشعر	De temps en temps	من وقت لآخر	Prenez(prendre) du temps	خذوا وقتكم
adopter	يعتمد	Par jour	باليوم	Entraîneur	مدرب
suivre	يتبع	Par semaine	بالأسبوع	Bougez	تحركوا
fade	بلا طعم	A chaque repas	كل وجبة	Il est préférable	من الأفضل
gout	ذوق	régulièrement	بانتظام	Physique	جسدي
fanatique	مغرم	rarement	نادرا	Quotidienne	يومي
passionné	شغوف	Je vais bien	انا بخير	Inscrivez	سجلوا
Consulter	يستشير	Bonne santé	صحة جيدة	Pratiquez	مارسوا
Avis	راي	En Plein forme	صحة جيدة	Au moins	على الأقل
Opter pour	يعتمد على	Je me sent mal	اشعر بالأم	Surveiller	راقبوا
Choisir	يختار	Experts	خبراء	Le conseil	النصيحة
Aliments	عناصر غذائية	Meilleure	افضل	Fumer	تدخين
alimentaire	غذاء	Façon	طريقة	Avoir faim	جوع
Plats	اطباق	Bien-être	رفاهية	Certains	بعض
Gras	دسم	Bio	حيوي	Besoins	بحاجة
		Nutritionniste	أخصائي تغذية	Consommer	يستهلك
Poisson	سمك	Diététicien	اخصائي تغذية	L'idéal	المثالي
Fruit	فاكهة	Spécialiste de	مختص ب	Boisson	مشروب
Légume	خضار	Nourriture	غذاء	indispensable	ضروري
Parfois	أحيانا	Eviter	تجنب	Suffit	كفاية
souvent	غالبا	Se protéger de	يحتمي من	Le cœur	القلب
toujours	دائما	Surveiller	راقب	Les muscles	العضلات
Fréquence	تكرار	Contrôler	راقب	Aspect	مظهر
Jamais	ابدا	Hygiène	صحي	Mince	نحيف
La vie	الحياة	Préserver	يحتفظ	Surpoids	وزن زائد
Variés	متنوع	Psychiatre	أخصائي نفسي	Supporter	يتحمل
Différent	مختلف	Psychologie	أخصائي نفسي	Gym	رياضة
Un mode	نمط	Optimiste	متفائل	Bonne heure	باكرا
Sain	صحي	Positif	إيجابي		
Végétarien	نباتي	Pessimiste	متشائم		
Fast-food	وجبات سريعة	Se détendre	يرتاح		
Équilibré	متوازن	Se reposer	يرتاح		
Habitude	عادة	Poids	وزن		
Jouer a	اللعب ب	suffisamment	كفاية		
Faire de	يمارس	La viande	اللحم		
Se coucher	ينام	Médecin	طبيب		
Tard	متأخر	Il est nécessaire	من الضروري		
Tôt	باكرا	Nettoyer	تنظيف		
Dormir mal	نوم سيء	Laver	غسل		
Un peu	القليل	Soigneusement	بعناية		
Trop	الكثير (معنى سلبي)	Tabac	تبغ		
Sucreries	سكريات	Entraîner	يتدرب		
Assez	كفاية	Esprit	روح		
Se déplacer	التنقل	Mental	عقلي		
Mauvais	سيء	Soyez	كونوا		
Une fois	مرة	La colère	الغضب		
Deux fois	مرتين	Le stress	التوتر		
Chaque jour	كل يوم	profiter	استفادة		