

Ep 18 : Les résolutions d'été

Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode de *Causette en chaussettes* !

J'espère que vous allez bien !

Aujourd'hui, nous allons parler des résolutions d'été.

En général, on prend de bonnes résolutions, de bonnes décisions, au début de l'année.

Mais certaines personnes profitent aussi de l'été pour prendre des décisions et changer leurs habitudes.

Alors, voyons quelles sont les résolutions les plus populaires pendant l'été en France.

C'est parti !

Alors, la première résolution concerne souvent **l'alimentation**, ce qu'on mange.

Par exemple, certaines personnes décident de faire un régime.

Faire un régime, c'est changer sa façon de manger pour **perdre du poids**, pour perdre des kilos.

D'autres personnes vont simplement décider de manger plus équilibré.

Manger équilibré, c'est manger **un peu de tout** : des fruits, des légumes, des protéines et manger moins sucré et moins **gras**.

En été, c'est souvent plus facile, car on trouve beaucoup de fruits et de légumes frais.

Une autre résolution très fréquente est de faire plus de sport.

Le beau temps donne souvent envie de sortir et de **bouger** plus.

En France, beaucoup de personnes pratiquent des sports en plein air pendant l'été.

Les sports les plus fréquents sont les suivants :

la course à pied : on va courir dans un parc ou au bord de la mer

Il y a aussi le vélo et **la randonnée**, qui sont un excellent moyen de faire de l'exercice et d'admirer **le paysage**.

Une **randonnée**, c'est une longue marche dans la nature, par exemple en montagne ou en forêt.

Et enfin, **évidemment**, il y a la natation qui est également très populaire en été.

La natation, c'est le sport qui consiste à nager dans une piscine, un lac ou la mer.

Passons maintenant à la dernière résolution.

L'été, c'est aussi le moment où beaucoup de personnes décident de se déconnecter, de ne pas passer beaucoup de temps sur leur téléphone et sur internet.

On va donc remplacer le téléphone par un livre.

Pendant l'année, on n'a pas beaucoup le temps de lire.

Les vacances sont donc le bon moment pour commencer un livre et se déconnecter complètement.

Mais malheureusement, la réalité est différente.

On veut manger équilibré mais l'odeur **des grillades**, des barbecues est trop irrésistible. De plus, à chaque coin de rue, il y a des vendeurs de glaces avec un grand choix de **parfums** : pistache, vanille, citron.

On décide de faire plus de sport. Mais parfois il fait très chaud et on préfère parfois **rester à l'ombre**, à la maison ou sur une terrasse et **se dire** "Demain! Je commencerai demain !"

Bref, **tenir une résolution** n'est pas toujours facile, surtout en été.

Voili voilou pour aujourd'hui !

Et vous, est-ce que vous avez des résolutions pour l'été ? et est-ce que vous réussissez à tenir vos résolutions ?

Vous pouvez retrouver la transcription de cet épisode ainsi que la liste de vocabulaire sur **frenchstation.net**.

À bientôt pour une prochaine causerie !

Vocabulaire

Une alimentation : 饮食

Faire un régime : 节食 / 减肥

Perdre du poids : 减肥 / 减轻体重

Manger équilibré : 均衡饮食

Un peu de tout : 什么都吃一点

Manger gras : 吃油腻的食物

Bouger : 多活动

La course à pied : 跑步

Le paysage : 风景

La randonnée : 徒步旅行

Évidemment : 当然

La natation : 游泳

Des grillades (f) : 烧烤

Un parfum (pour une glace) : 口味

Rester à l'ombre : 待在阴凉处

Se dire : 对自己说

Tenir une résolution : 坚持自己的计划 / 坚持自己的决心