

Установите соответствие между текстами **A–G** и заголовками **1–8**. Запишите свои ответы в таблицу. Используйте каждую цифру **только один раз**. В задании один заголовок лишний.

1. Anstrengend, aber gesund und nötig
2. Ohne Geschmack, aber notwendig und gesund
3. Genug essen, um sportlich aktiv und gesund zu bleiben
4. Viele Farben und Vitamine im Teller
5. Spaß haben im Raum oder draußen
6. Natur und Harmonie sind gute Tipps
7. Die meisten Menschen leben gesund
8. Einen Motivator im Geschäft finden

A. Ernährung ist ganz wichtig für die Gesundheit. Aber kaum ein Mensch isst fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, die meisten sind froh, wenn sie zwei bis drei schaffen. Man muss aber auch darauf achten, dass man nicht immer dieselben Sorten bekommt. Abwechslung ist wichtig. Je bunter der Teller ist, desto besser. Um dem Ziel, gesund zu leben, näher zu kommen, könnte man damit beginnen, in jede Mahlzeit Obst und Gemüse einzubauen. Der nächste Schritt ist, zwischendurch einen Apfel oder eine Tomate statt Snacks zu essen.

B. Wer gesund leben möchte, muss unbedingt genug trinken. Hier gilt eine Regel — mindestens zwei Liter pro Tag. Personen, die sich viel bewegen oder mehr wiegen, sollten drei Liter pro Tag zu sich nehmen. Um gesund zu leben, darf man aber nicht wahllos Flüssigkeit in sich hineinschütten. Cola, Fruchtsäfte, Energydrinks oder Alkohol sind natürlich alles andere als gesund. Auch Kaffee ist nur in Maßen gesund. Empfohlen wird in erster Linie Wasser. Wenn es doch mal etwas Geschmack sein soll, sind stark verdünnte Fruchtsäfte ideal.

C. Man soll alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen, besonders wenn man Sport treibt. Nach dem Sport wird empfohlen die Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen. Man nimmt am besten eine Mahlzeit zu sich, die zu 60 Prozent aus Kohlenhydraten besteht. Die weiteren 30 Prozent sind Proteine, diese unterstützen beim Muskelaufbau. Die letzten 10 Prozent machen Fette aus, die sind auch ganz nötig. Gar nichts nach dem Sport zu essen, ist eine schlechte Idee, auch wenn man abnehmen möchte. Langfristig führt dies zu gefährlichen Nährstoffmängeln.

D. Wer mit einem stressigen Alltag zu tun hat, braucht einen Ausgleich, um gesund leben zu können. Dazu bietet sich nichts besser an als Sport. Man kann beim Sporttreiben einfach mal den Kopf abschalten. Außerdem fühlt man sich danach fitter und ausgeglichener, was ideal ist. Auch der Gesundheit tut jeder mit viel Bewegung und Sport etwas Gutes. Und darüber, welche Sportart zu wählen ist, darf man natürlich selber die richtige Entscheidung treffen. Lieblingssport schenkt eine ganze Menge positiver Emotionen.

E. Zum gesunden Leben und Sporttreiben gehören auch regelmäßige Ruhepausen. Man muss nicht unbedingt jeden Tag laufen oder schwimmen gehen, sondern dem Körper und den Muskeln auch die Möglichkeit zur Regeneration geben. Wenn man aber muskelbeanspruchenden Sport treibt, sollte man das Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen. Besonders positiv wirkt sich der Sport auf das Wohlbefinden aus, wenn man ihn an der frischen Luft treibt. Das sorgt für einen klaren Kopf und stärkt das Immunsystem.

F. Regelmäßig Sport treiben — ist nicht immer leicht. Manche Leute haben es nicht so gerne, wenn die anderen Menschen zuschauen. In diesem Fall kann man sich für Sportarten entscheiden, die man bequem zu Hause treiben kann. Dabei kann man die Lieblingsmusik laufen lassen oder eine interessante Serie schauen. Ist man eher der Typ, der zum Sport raus und unter Leute muss, dann kann man ein Fitnessstudio aufsuchen oder raus in den Park gehen. Es ist auch hilfreich, sich einen Trainingspartner zu suchen.

G. Wenn es schwierig ist, einen Schritt in die Richtung „Sport“ zu machen, kann man sich zuerst nach schöner Sportkleidung umsehen. Es gibt Sportsachen, die nicht nur praktisch, sondern auch sehr stilvoll sind. Hat man sich erst einmal ein schickes Sportoutfit gekauft, möchte man dies auch ausführen. Da es dann nötig ist, dafür Sport zu machen, ist dies ein idealer Anlass. Auch die richtigen Sportschuhe sind wichtig, denn sie schützen vor Verletzungen und schmerzenden Füßen. Auch hier gibt es wieder schöne Modelle.

Текст	A	B	C	D	E	F	G
Заголовок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐