Прочитайте текст и заполните пропуски **A–F** частями предложений, обозначенными цифрами **1–7. Одна из частей в списке 1–7 — лишняя.** Занесите цифры, обозначающие соответствующие части предложений, в таблицу.

Bewegung — ein wichtiger Schutzfaktor für Gesundheit

Ausreichend Bewegung zählt neben der ausgewogenen Ernährung, gelungener Stressbewältigung zu den besten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit. Unser Gehirn und unser Herz werden besser durchblutet, wenn wir zwischendurch mal **A** _____. Wir lernen dann besser und können uns einfacher konzentrieren. Dass körperliche Aktivität das Risiko senkt, an Herzerkrankungen zu leiden, ist **B** _____. Doch nicht nur das. Körperliche Aktivität reduziert erwiesenermaßen auch das Risiko, an solchen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Rückenschmerzen zu erkranken. Moderates Ausdauertraining stärkt das eigene Immunsystem und **C** _____. Ein weiterer positiver Aspekt des Sporttreibens: Wer sich gemeinsam mit anderen oder in einem Verein sportlich betätigt, verfügt auch eher über ein soziales Netzwerk und beugt zusätzlich der Vereinsamung und Isolierung vor. Regelmäßige Bewegung ist gesundheitliche Vorsorge im besten Sinne und stärkt **D** _____.

Mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren bedeutet nicht, von heute auf morgen Leistungssport zu betreiben. Das fordert unser Körper gar nicht, um gesund zu bleiben. Vielmehr freut er sich **E** _____, die wir ihm im Alltag gönnen. Egal ob wir spazieren gehen oder Fahrrad fahren, ob wir Staub saugen oder ein Regal aufbauen — unsere Muskulatur kommt damit in Schwung und auch unsere Organe werden gestärkt. Gerade einzelne kleine Aktivitäten summieren sich und haben eine schützende Wirkung. Die Sportmedizin empfiehlt deshalb, zum Einstieg **F** _____mehrere kleine Bewegungsphasen über den Tag zu verteilen.

1. Was noch zu beweisen ist.
2. Die eigene Gesundheit.
3. In ein aktives Leben.
4. Hebt merklich die Laune.
5. Wissenschaftlich vielfach bewiesen.
6. Über jede kleine Aktivität.
7. Die Muskeln spielen lassen.

Пропуск	A	B	C	D	E	F
Часть предложения						