

الرَّيَاضَةُ

جَوَّازٌ



ريم: مَرْحَبًا فَاطِمَةُ، هَلْ تُمَارِسِينَ أَيَّ نَوْعٍ مِنَ الرِّيَاضَةِ؟
فَاطِمَةُ: مَرْحَبًا رِيم، نَعَمْ، أُمَارِسُ رِيَاضَةَ الْجَرْيِ بِانْتِظَامٍ.
ريم: رَائِعٌ، أَنَا أَيْضًا مِنْ مُحِبِّي الْجَرْيِ. مَاذَا تُحِبِّينَ فِيهِ؟
فَاطِمَةُ: أَحِبُّ الْحُرِّيَّةَ وَالْإِنِّطْلَاقَ الَّذِي يُمَنِّحُهُ لِي. وَأَيْضًا يُسَاعِدُنِي عَلَى تَفْرِيجِ التَّوْثُرِ.

ريم: صَحِيحٌ، الْجَرْيُ يَعْمَلُ عَلَى تَحْسِينِ الْمِزَاجِ أَيْضًا. أَنَا أُجَرِّبُ رِيَاضَةَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ.
فَاطِمَةُ: رُكُوبُ الدَّرَاجَةِ رَائِعٌ أَيْضًا. مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ تُسَاهِمُ فِي تَعْزِيزِ اللَّيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالصَّحَّةِ الْعَامَّةِ.



L'humeur	←	الْمِزَاجُ
Le vélo	←	الدَّرَاجَةُ
La santé	←	الصَّحَّةُ

Type	←	نَوْعٌ
La course	←	الْجَرْيُ
La pression	←	التَّوْثُرُ

أَيُّ الرِّيَاضَاتِ تُحِبُّ ؟

