

## Bougeons-nous ensemble !

Le National Health and Family Planning Commission ~~une~~ **l'alarme** ~~au public~~ en publiant des chiffres inquiétants. De 2005 à 2010, l'obésité de l'adultes en Chine a augmenté de 67 %, et l'obésité ~~d'~~ **chez les enfants a triplé**. Les Chinois sont également **de plus en plus sédentaires qu'avant**, surtout dans les grandes villes comme Pékin, où le nombre d'heures **quotidiennes** passées assises ~~par jour~~ est passé de 5,7 à 6,1 en seulement un an.

### Les problèmes *(intertitre très scolaire)*

#### Des évolutions sociétales

Les chinoises ont connu une hausse rapide des salaires ces **dernières** années, ce qui leur permet d'avoir une vie (**plus**) riche (**qu'avant**). Malheureusement, la richesse causerait **également** des problèmes. Premièrement, les gens ont la tendance **à** ~~d'~~acheter davantage de la viande, ainsi que de produits à base d'huile et de sucre/ **de produits sucrés et gras**. Secondement/ **Deuxièmement**, la quantité de leur travail/ **leur charge de travail** est élevée **a augmenté** avec la montée des revenus, ce qui prolonge leur temps de travailler. Autrement dit, les salariés ~~peuvent~~ **doivent** être sédentaires, ce qui entraînerais des maladies. Selon une étude, rester « statique » pendant plus de quatre heures par jour augmente considérablement le risque de diabète, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Les jeunes ~~envisagent~~ **se retrouvent dans** la même situation/ **affrontent les mêmes difficultés** : la consommation des **de** repas avec la nutrition excessive **excessivement caloriques** et le manque de sport/ **d'activités physiques**. Je voudrais ainsi proposer des conseils **pour** faciliter les gens de faire plus de sports **promouvoir l'activité physique**.

### ~~Le changement de se déplacer~~

## Se déplacer différemment

L'une des **meilleures** manières ~~le plus excellent~~ de multiplier **sa** quantité d'exercice physique, c'est **de** se déplacer à pied ou à vélo. Il est probable que les personnes n'ont pas de **vous n'avez ni le** temps ni **la** volonté de faire des pratiques physiques **du sport** pendant la semaine. **La plupart** ~~chez elles~~ **d'entre nous** se passent **la journée dans** seulement deux endroits ~~une journée~~ : l'appartement et l'entreprise. Si l'on se sortait **de** en manière saine, il ne serait pas la nécessité **nécessaire** de faire du sport supplémentaire **caler une séance de sport dans son emploi du temps/ se forcer à faire du sport**. Pour **une** distance courte, on peut aller au travail ou à l'école à pied ou à vélo partagés ; ~~celui~~ ~~ei qui~~ **ceux-ci** sont partout et ne coûtent pas cher/ leur utilisation de coûte pas cher. En ce qui concerne **les** longs voyages, il est fait **vaut** mieux que l'on prend **prendre** les transports en commun, et puis **marcher jusqu'**à la destination.

## Les conseils **envers** les compagnies *(intertitre très scolaire)*

### Les entreprises doivent jouer le jeu

Il vaut mieux **Idéalement, il faudrait** que les entreprises **qui en ont la possibilité** capables équipent **aménagent un petit gymnase/ une salle de sport** pour **leurs** employés. Comme ce que j'ai mentionné **Comme nous l'avons mentionné précédemment**, un grand nombre de gens ne vont que **de** la salle de **chez eux** bureau. En outre, le gymnase en **Chine, un abonnement dans une salle de sport** coûte **beaucoup cher**, environs 3000 yuan par an. Possédant une salle de sport près d'eux, les salariés seraient incités ~~grâce à l'opportunité d'utiliser un gymnase gratuitement et~~ **à se mettre au sport**, **ce qui leur permettrait également de** se relaxer dans la société **avant ou après le travail**.

## Les propositions pour les établissements scolaires

### Toujours plus de sport à l'école !

Je suis content de **Il faut se réjouir de** voir les établissements scolaires **mettre plus de en** valeur **en** les activités sportives au cours de ces dernières années. Néanmoins, il serait mieux que **les** ~~petits~~ élèves/ les jeunes enfants **aient** moins de devoirs, et ~~sont~~ **permis aient l'occasion** de/ **soient autorisés à** faire **du** sport pendant **leur** dernière heure de **cours**. Par ailleurs, les directeurs de collèges et de lycées **pourraient** ~~ouvrir~~ **créer** des cours **d'éducation** physique ~~spécial~~ **supplémentaires**. Le tai-chi, l'**un** des arts martiaux traditionne**l** chinois, serait **un** choix excellent, ~~ce qui~~ **car il** est simple à maîtriser, apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Les collégiens et les lycéens ~~profiteraient~~ **en tirerait un double profit** : **celui** d'être ~~sain~~ **en meilleure santé**, et à la fois d'expérience **de mieux connaître** la culture chinoise.

N'êtes **Ne soyez** plus sédentaires ! Investissez-vous aux sports ◇, ensemble, **à l'activité physique** !