

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: Вставьте пропущенные слова (Уровень: **Легкий**)

Список пропущенных слов (толпы, страха, пустота, тренажёрный зал, подходами)

1. Примерно 3 года назад я решил, что хочу прогрессировать и поэтому купил абонемент в _____.
2. Обычно я хожу в тренажёрный зал утром, чтобы избежать _____.
3. В перерывах между _____ я смотрю по сторонам и вижу очень несчастных людей.
4. Люди идут в тренажёрный зал не от желания, а от _____.
5. Внутри тебя остаётся _____, потому что ты это делаешь не для себя, а для кого-то другого.

Упражнение 2: Вставьте пропущенные слова (Уровень: **Средний**)

Список пропущенных слов (совместим, довольных, вовлечён, чужих, бесконечная)

1. Чтобы получить эндорфины от занятия спортом, нужно выполнить очень важное условие: ты должен быть _____.
2. Я занимаюсь только для себя, и это даёт мне полную свободу от _____ мнений и критики.
3. Бег не _____ с моим здоровьем, поэтому сейчас вместо бега я катаюсь на велосипеде.
4. И эта _____ гонка в погоне за картинкой, в конечном счёте, тебя попросту ломает.

5. Да, людей в тренажёрных залах стало больше, но _____ лиц как будто меньше.

Упражнение 3: Вставьте пропущенные слова (Уровень: **Трудный**)

Список пропущенных слов (сравнивать, страдают, терпеть, ожидают, перегружено)

1. Многие ходят в тренажёрный зал только из-за страха выглядеть не так, как от тебя _____ другие люди.
2. Люди, которые идут в зал только из-за страха не быть как все, _____ и мучаются в зале.
3. Я не хочу _____ себя с другими, только с самим собой.
4. _____ долгое время, занимаясь нелюбимым занятием, очень трудно.
5. Возможно, ваше тело _____ и ему просто необходимо отдохнуть.

СЛОВАРЬ

1. **ожидаТЬ** — to expect
2. **чужОй** — another, foreign [here: someone else's opinion]
3. **толпА** — crowd
4. **тренажЁрный зал** — gym
5. **совместИм** — compatible
6. **терпЕть** — to tolerate, to endure
7. **страх** — fear
8. **довОльный** — pleased, satisfied
9. **бесконЕчная** — endless
10. **срАвнивать** — to compare
11. **страдАть** — to suffer

12. **пустота** — void
13. **подход** — set
14. **вовлечён** — to be engaged, to be involved
15. **перегрузить** — to overload

ОТВЕТЫ

Уровень: **Легкий**

1. *тренажёрный зал*
2. *толпы*
3. *подходами*
4. *страха*
5. *пустота*

Уровень: **Средний**

1. *вовлечён*
2. *чужих*
3. *совместим*
4. *бесконечная*
5. *довольных*

Уровень: **Трудный**

1. *ожидают*
2. *страдают*
3. *сравнивать*
4. *терпеть*
5. *перегружено*