

Il y a deux types de dormeurs : ceux qui ont (1) ... de neuf heures de sommeil pour être en forme et des dormeurs qui se lèvent avec énergie tous les matins malgré peu de sommeil. Les gens du matin sont des personnes dynamiques se réveillant vite et (2) ... de faire plein de choses en même temps. Au contraire, les gens du soir ont souvent du mal à sortir de leur sommeil, à démarrer et à (3) ... les choses. Alors pourquoi certains se lèvent tôt après une nuit de sommeil et d'autres se lèvent tard ? Cela vient tout simplement du cerveau et de la structure de chaque individu. De la même façon qu'il y a des personnes calmes ou nerveuses, il y en a celles qui aiment manger ou non. Si vous souffrez d'insomnie (бессонница) ou de troubles du sommeil, tenez compte de tous ces paramètres pour (4) ... votre sommeil.

Прочитайте текст. Выберите один из предложенных вариантов ответа. Заполните пропуск (3).

- 1) commencer    2) informer    3) lire    4) boire    5) marcher