

Palabras

(Pages 72–73)

¿Llevas una dieta sana?

Llevo una dieta (bastante) sana.

¿Qué comes?

Como...

caramelos

fruta

galletas

pan

pescado

pasta

pasteles

verduras

¿Qué bebes?

Bebo...

agua

café

leche

todos los días

a menudo

a veces

tres veces al día

una vez a la semana

Nunca como pescado.

No bebo nada.

¿Por qué (no) comes...?

Es sano / sana.

Son sanos / sanas.

Es rico / rica.

Es asqueroso / asquerosa.

Soy vegetariano / vegetariana.

Soy alérgico / alérgica.

Soy musulmán / musulmana.

¿Qué haces para estar en forma?

Juego al baloncesto.

Juego al fútbol.

Juego a la pelota vasca.

Juego al rugby.

Juego al tenis.

Do you have a healthy diet?

I have (quite) a healthy diet.

What do you eat?

I eat...

sweets

fruit

biscuits

bread

fish

pasta

cakes

vegetables

What do you drink?

I drink...

water

coffee

milk

every day

often

sometimes

three times a day

once a week

I never eat fish.

I don't drink anything.

Why do you (not) eat...?

It's healthy.

They are healthy.

It's delicious.

It's disgusting.

I am a vegetarian.

I am allergic.

I am a Muslim.

What do you do to keep fit?

I play basketball.

I play football.

I play pelota (Basque ball game).

I play rugby.

I play tennis.

Hago artes marciales.
Hago atletismo.
Hago baile.
Hago footing.
Hago gimnasia.
Hago natación.
Juego al rugby los martes.
Hago gimnasia dos veces a la semana.

I do martial arts.
I do athletics.
I do dance.
I go jogging.
I do gymnastics.
I go swimming.
I play rugby on Tuesdays.
I do gymnastics twice a week.

¿Qué deporte prefieres?

Prefiero jugar al baloncesto.
Prefiero hacer baile.
Prefiero hacer natación.
Prefiero los deportes de equipo.
Prefiero los deportes individuales.
Es mi deporte favorito.

Which sport do you prefer?

I prefer to play basketball.
I prefer to do dance.
I prefer to go swimming.
I prefer team sports.
I prefer individual sports.
It is my favourite sport.

Describe tu rutina diaria

Me despierto.
Me levanto (enseguida).
Me lavo los dientes.
Me ducho.
Me visto.
Me acuesto.
Desayuno.
Ceno.
Voy a la piscina.
Voy al trabajo.
Voy al gimnasio.
Entreno.
a las seis
a las siete y cuarto
a las nueve y media
a las diez menos cuarto

Describe your daily routine

I wake up.
I get up (straight away).
I brush my teeth.
I shower.
I get dressed.
I go to bed.
I have breakfast.
I have dinner.
I go to the swimming pool.
I go to work.
I go to the gym.
I exercise / train.
at six o'clock
at quarter past seven
at half past nine
at quarter to ten

¿Qué te duele?

Me duele el brazo.
Me duele el estómago.
Me duele el pie.
Me duele la cabeza.
Me duele la espalda.

What hurts (you)?

My arm hurts.
My stomach hurts.
My foot hurts.
My head hurts.
My back hurts.

Me duele la garganta.
Me duele la pierna.
Me duelen los dientes.
Me duelen los oídos.
Me duelen los ojos.

My throat hurts.
My leg hurts.
My teeth hurt.
My ears hurt.
My eyes hurt.

¿Qué tal estás?

Estoy cansado / cansada.
Estoy enfermo / enferma.
Tengo catarro.
Tengo tos.

How are you?

I am tired.
I am ill.
I have a cold.
I have a cough.

Consejos para estar en forma

Para estar en forma...
Se debe...
beber agua frecuentemente
comer más fruta y verduras
dormir ocho horas al día
entrenar una hora al día
No se debe...
beber alcohol
beber muchos refrescos
comer comida basura
fumar
Soy adicto / adicta al / a la / a los / a las...
Voy a entrenar tres veces a la semana.
No voy a beber muchos refrescos.

Advice for keeping fit / in shape

To keep fit / in shape...
You/One must...
drink water frequently
eat more fruit and vegetables
sleep for eight hours a day
exercise for one hour a day
You/One must not...
drink alcohol
drink lots of fizzy drinks
eat junk food
smoke
I am addicted to...
I am going to exercise three times a week.
I am not going to drink lots of fizzy drinks.

Palabras muy frecuentes

casi
cada
todo / toda / todos / todas
mucho / mucha / muchos / muchas
primero
luego
después
finalmente
por lo general

High-frequency words

almost, nearly
each, every
all
a lot (of)
first
then
afterwards
finally
in general

hasta	<i>until</i>
ahora	<i>now</i>
hoy	<i>today</i>
ayer	<i>yesterday</i>
anoche	<i>last night</i>
para	<i>(in order) to, for</i>
creo que	<i>I think / believe that</i>
por eso	<i>so, therefore</i>
sin embargo	<i>however</i>
donde	<i>where</i>