|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Cómo es tu rutina?  What is your routine like? | | |
| Siempre I always  Nunca I never  Normalmente Normally,  A veces Sometimes,  Todos los días Every day,  Algunos fines de semana Some weekends,  Durante la semana On weekdays,  Todas las tardes Every afternoon,  Algunas noches Some evenings,  Primero First,  Luego After,  Finalmente Finally, | me despierto (I) wake up  me levanto (I) get up  me preparo (I) get ready  me visto (I) get dressed  voy al colegio (I) go to school  como (I) eat  tomo el desayuno (I) have breakfast  tomo la merienda (I) have an afternoon snack  tomo la cena (I) have dinner  suelo comer (I) usually eat  vuelvo a casa (I) get back home  me relajo (I) relax  hago deporte (I) do sport  hago ejercicio (I) do exercise  escucho música (I) listen to music  hago los deberes (I) do homework  me acuesto (I) go to bed | tarde. late.  temprano. early.  a las [nueve]. at [nine].  a la misma hora.  at the same time. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ¿Qué costumbres sanas tienes? ¿Tienes costumbres malsanas?  What healthy habits do you have? Do you have unhealthy habits? | | | |
| Antes de  Before  Después de  After | levantarme, getting up,  tomar el desayuno,  having breakfast,  terminar las clases,  finishing my lessons,  volver a casa,  going back home, | bebo I drink  tomo I have | mucha agua. lots of water. |
| tomo I have  como I eat | algunos pasteles. some cakes.  algunas verduras. some vegetables.  muchas verduras. a lot of vegetables.  fruta. fruit.  pasta. pasta. |
| Si tengo hambre, If I am hungry,  Si tengo sed, If I am thirsty, | |
| Por la mañana In the morning,  Por la tarde In the afternoon,  Por la noche In the evening, / At night,  En verano In summer,  En invierno In winter, | | evito comer  I avoid eating | (demasiado) chocolate. (too much) chocolate.  muchos pasteles. a lot of cakes. |
| evito beber  I avoid drinking | (demasiadas) bebidas con azúcar.  (too many) sugary drinks. |