

Y9 HT3 En Forma

¿Llevas una dieta sana?

Llevo una dieta sana.
Me gusta (bastante / mucho) el pan.
Me gustan las galletas.
No me gusta(n) (nada)...
el arroz / el pan
el pollo / el pescado
la carne / la ensalada
la pasta / la pizza
los caramelos
los huevos
los pasteles
las galletas
las verduras
Como / Comí verduras.
Bebo / Bebí agua.

A



Do you have a healthy diet?

I have a healthy diet.
I (quite / really) like bread.

I like biscuits.
I (really) don't like... (at all).
rice / bread
chicken / fish
meat / salad
pasta / pizza
sweets
eggs
cakes
biscuits
vegetables
I eat / ate vegetables.
I drink / drank water.

¿Con qué frecuencia comes pescado?

Lo / La / Los / Las como...
tres veces al día
cada día / todos los días
dos veces a la semana
los fines de semana
una vez al mes
muy a menudo
a veces
de vez en cuando
(Casi) nunca lo / la / los / las como.

B

How often do you eat fish?

I eat it / them...
three times a day
every day
twice a week
at weekends
once a month
very often
sometimes
from time to time
I (almost) never eat it / them.

¿Qué haces para estar en forma?

Me gusta mucho hacer deporte.
Hago artes marciales.
Hago atletismo.
Hago footing.
Hago gimnasia.
Hago natación.
Juego al baloncesto.
Juego al ping-pong.
Juego al tenis.
Juego al voleibol.
Juego a la pelota vasca.
...en el parque / gimnasio
Voy al polideportivo.
Soy miembro de un club.
Voy a clases de baile.
Prefiero jugar al fútbol.
Es mi deporte preferido.
Empecé (a jugar)
a los (diez) años
Voy a empezar a (hacer)...

C

What do you do to keep fit?

I really like doing sport.
I do martial arts.
I do athletics.
I go jogging.
I do gymnastics.
I go swimming.
I play basketball.
I play table tennis.
I play tennis.
I play volleyball.
I play pelota (Basque ball game).
...in the park / gym
I go to the sports centre.
I belong to a club.
I go to dance classes.
I prefer playing football.
It is my favourite sport.
I started (playing)...
at the age of (ten)
I am going to start (doing)...



¿Cuál es tu rutina diaria?

me despierto (muy temprano / a las siete)
me levanto (enseguida)
me lavo los dientes
me ducho
me visto
me acuesto
desayuno
meriendo
ceno (...)
salgo (a correr)
corro (veinte kilómetros)
entreno
voy al insti / trabajo
I finish (at two o'clock)
duermo (ocho horas)

D



What is your daily routine?

I wake up (very early / at 7 o'clock)
I get up (straight away)
I brush my teeth
I shower
I get dressed
I go to bed
I have breakfast
I have an afternoon snack
I have (... for) dinner
I go out (running)
I run (twenty kilometres)
I exercise / train
I go to school / work
termino (a las dos)
I sleep (for eight hours)

Consejos para estar en forma

Para estar en forma...
Se debe...
beber agua frecuentemente
comer más fruta y verduras
comer menos chocolate / caramelos
dormir ocho horas al día
entrenar una hora al día
No se debe...
beber alcohol
beber muchos refrescos
comer comida basura
fumar
Soy adicto/a al / a la / a los / a las...
A partir de ahora, voy a...

E

Advice for keeping fit / in shape

To keep fit / in shape...
You / One must...
drink water frequently
eat more fruit and vegetables
eat less chocolate / fewer sweets
sleep for eight hours a day
train for one hour a day
You / One must not...
drink alcohol
drink lots of soft drinks
eat junk food
smoke
I am addicted to...
From now on, I am going to...



¿Qué tal estás?

¿Qué te duele?
¿Te duele el estómago?
Me duele el brazo / el estómago / el pie.
Me duele la cabeza / la espalda / la garganta.
Me duele la mano / la pierna.
Me duelen los dientes.
Me duelen los oídos.
Me duelen los ojos.
Tengo catarro.
Tengo náuseas.
Tengo quemaduras del sol.
Tengo tos.
Estoy cansado/a.
Estoy enfermo/a.
No me encuentro bien.

F

How are you?

What hurts?
Does your stomach hurt?
My arm / stomach / foot hurts.
My head / back / throat hurts.
My hand / leg hurts.
My teeth hurt.
My ears hurt / I have earache.
My eyes hurt.
I have a cold.
I feel sick / nauseous.
I have sunburn.
I have a cough.
I'm tired.
I'm ill.
I don't feel well.



Palabras muy frecuentes

lo / la
los / las
casi
cada
todo/a/os/as
mucho/a/os/as
ayer
hace (dos) años
el fin de semana pasado
la próxima vez
para
creo que



High-frequency words

it
them
almost / nearly
each / every
all
a lot (of)
yesterday
(two) years ago
last weekend
next time
(in order) to
I think that