

## ¿Llevas una vida sana?

<p><b>Para llevar una dieta equilibrada</b> [to have a balanced diet]</p> <p><b>Suelo comer</b> [ I usually eat]</p> <p><b>Suelo beber</b> [I usually drink]</p>	<p><b>food and drink in Spanish</b></p>	<p><b>porque contiene (n)</b> [because it/they contain]</p>	<p><b>lácteos</b> [milk products]  <b>grasas</b> [fats]  <b>dulces</b> [sweet things/sugars]  <b>legumbres</b> [pulses]  <b>frutos secos</b> [dried fruits]  <b>proteínas</b> [protein]  <b>minerales</b> [minerals]  <b>sal</b> [salt]  <b>vitaminas</b> [ vitamins]  <b>fibra</b> [fibre]  <b>azúcar</b> [sugar]</p>
<p><b>Para estar en forma</b> [to keep fit]</p>	<p><b>(no)se debe</b> [you/one must (musn't) ]</p>	<p><b>beber muchos refrescos</b> [drink lots of soft drinks]  <b>comer comida basura</b> [eat junk food]  <b>fumar</b> [smoke]  <b>beber agua frecuentemente</b> [ drink water frequently]  <b>comer más fruta y verduras</b> [ eat more fruits and vegetables]  <b>dormir ocho horas al día</b> [ sleep for eight hours a day]  <b>entrenar una hora al día</b> [ execise for one hour a day]  <b>beber alcohol</b> [drink alcohol]</p>	<p><b>protege contra el cáncer</b> [protects against cancer]  <b>combate la obesidad</b> [ combats obesity]  <b>reduce el riesgo de enfermedades</b> [ reduces the risk of illnessess]</p>
<p><b>voy a</b> [I am going]</p> <p><b>cuando era joven, solía</b> [ when I was</p>	<p><b>jugar al baloncesto/balonmano/ rugby</b> [ to play basketball/handball/rugby]  <b>hacer escalada/piraguismo/tiro al arco/ natación/equitación</b> [ to do climbing/kayaking/archery/swimming/horse riding]  <b>ir al gimnasio</b> [to go to the gym]</p>	<p><b>jugar al baloncesto/balonmano/ rugby</b> [ to play basketball/handball/rugby]  <b>hacer escalada/piraguismo/tiro al arco/ natación/equitación</b> [ to do climbing/kayaking/archery/swimming/horse riding]  <b>ir al gimnasio</b> [to go to the gym]</p>	

	young I used ]	
<b>Beber alcohol</b> [drinking alcohol]  <b>Fumar cigarrillos</b> [smoking cigarettes]  <b>Emborracharse</b> [getting drunk]	<b>es</b> [is]	<b>ilegal</b> [illegal]  <b>peligroso</b> [dangerous]  <b>una pérdida de dinero/tiempo</b> [a waste of money/time]  <b>una tontería</b> [stupid]  <b>malo para la salud</b> [bad for your health]  <b>adictivo</b> [addictive]
<b>Mi madre/padre/ amigo dice que</b> [My mum/ father/ friend says that]	<b>fumar</b> [smoking]  <b>beber alcohol</b> [drinking alcohol]	<b>causa el fracaso escolar</b> [causes failure at school]  <b>causa depresión</b> [causes depression]  <b>te relaja</b> [relaxes you]  <b>te hace sentir más adulto</b> [makes you feel more adult]  <b>daña los pulmones</b> [damages the lungs]  <b>tiene muchos riesgos</b> [has many risks]

# ¿Qué te duele?

<p><b>Me duele</b> [it hurts me]</p> <p><b>A mi madre/ padre le duele</b> [it hurts my mom/dad]</p> <p><b>Nos duele</b> [it hurts us]</p>		<p>el brazo [arm] el ojo [eye] el estómago [stomach] el pie [foot] la boca [mouth] la cabeza [head] la oreja [ear] el diente [tooth] la mano [hand] el dedo [finger] la nariz [nose] la pierna [leg] la rodilla [knee] el tobillo [ankle] el hombro [shoulder]</p>
<p><b>Me duelen</b> (it hurts me)</p> <p><b>A mi madre /padre le duelen</b> [it hurts my mom/dad]</p>	<p><b>mucho</b> [a lot]</p> <p><b>un poco</b> [a little bit]</p> <p><b>bastante</b> [quite]</p>	<p>los brazos [arms] los pies [feet] las manos [hands] las piernas [legs] las rodillas [knees] los dedos [fingers] los dientes [teeth] las orejas [ears] los ojos [eyes] los tobillos [ankles] los hombros [shoulders]</p>

