Vocabulario Ch. 3A: ¿Qué haces para estar en forma?

los síntomas y las medicinas:

1. la alergia _____
2. el antibiótico _____
3. la aspirina _____
4. estar resfriado/a _____
5. estornudar _____
6. la fiebre _____
7. el grado centígrado _____
8. el gripe _____
9. el jarabe _____
10. la tos _____

partes del cuerpo:

1. el corazón _____
2. el músculo _____
3. el oído _____
4. el pecho _____

actividades relacionadas con la salud:

1. aconsejar _____
2. contener _____
3. desarrollar _____
4. evitar _____
5. exigir _____
6. incluir _____
7. quejarse _____
8. saltar (una comida) _____
9. tomar _____

para estar en forma:

1. abdominales _____
2. el calambre _____
3. débil _____
4. ejercicios aeróbicos _____
5. estar en forma _____
6. estirar _____
7. flexionar _____
8. fuerte _____
9. la fuerza _____
10. hacer bicicleta _____
11. hacer cinta _____
12. hacer flexiones _____
13. relajar(se) _____
14. respirar _____
15. yoga _____

Vocabulario Ch. 3A: ¿Qué haces para estar en forma?

la nutrición:

1. la alimentación _____
2. los alimentos _____
3. apropiado/a _____
4. el calcio _____
5. el carbohidrato _____
6. la comida basura _____
7. la dieta _____
8. la edad _____
9. la energía _____
10. equilibrado/a _____
11. la estatura _____
12. la fibra _____
13. el habito alimenticio _____
14. el hierro _____
15. lleno/a _____
16. la merienda _____
17. nutritivo/a _____
18. el peso _____
19. la proteína _____
20. saludable _____
21. vacío/a _____
22. la vitamina _____

expresiones útiles:

1. aguantar _____
2. aunque _____
3. el consejo _____
4. la manera _____
5. el nivel _____

estados de ánimo:

1. caerse de sueño _____
2. concentrarse _____
3. confianza en sí mismo/a _____
4. estar de buen/mal humor _____
5. el estrés _____
6. estresado/a _____
7. preocuparse _____
8. sentirse fatal _____