

verbos...	de los ejercicios
<input type="radio"/> estirarse	to stretch
<input type="radio"/> hacer abdominales	to do crunches
<input type="radio"/> hacer bicicleta	to ride the exercise bike
<input type="radio"/> hacer cinta	to run on the treadmill
<input type="radio"/> hacer flexiones	to do push-ups
<input type="radio"/> hacer natación	to do swimming
<input type="radio"/> hacer yoga	to do yoga
<input type="radio"/> levantar pesas	to lift weights

adjetivos de...	la salud
<input type="radio"/> nutritivo/a	nutritious
<input type="radio"/> lleno/a	full
<input type="radio"/> saludable	healthy
<input type="radio"/> vacío/a	empty
<input type="radio"/> apropiado/a	appropriate

verbos de...	la salud
<input type="radio"/> adelgazar	to lose weight
<input type="radio"/> engordar	to get fat
<input type="radio"/> estar a dieta	to be on a diet
<input type="radio"/> evitar	to avoid
<input type="radio"/> incluir	to include
<input type="radio"/> mantenerse en forma	to stay in shape
<input type="radio"/> mejorar	to improve
<input type="radio"/> saltar una comida	to skip a meal

palabras de ...	la nutrición
<input type="radio"/> la alimentación	diet (how you eat)
<input type="radio"/> los alimentos	food
<input type="radio"/> un hábito alimenticio	eating habit
<input type="radio"/> una merienda	a snack
<input type="radio"/> la energía	energy
<input type="radio"/> la comida rápida	fast food
<input type="radio"/> la comida basura/chatarra	junk food
<input type="radio"/> fuerte	strong
<input type="radio"/> débil	weak
<input type="radio"/> la manera	way
<input type="radio"/> dondequiera	wherever

Los nutrientes	Nutrients
<input type="radio"/> el calcio	calcium
<input type="radio"/> el carbohidrato	carbohydrate
<input type="radio"/> la grasa	fat
<input type="radio"/> la fibra	fibre
<input type="radio"/> el hierro	iron
<input type="radio"/> la proteína	protein
<input type="radio"/> la vitamina	vitamin

▼ **Apuntes adicionales**
