Español III—Capítulo 5 ¿Cómo puedes mantener la salud?

**EN EL GIMNASIO (verbos) #1**

Ejercitarse: to work out

Estirar: to stretch

Flexionar: to flex

Inscribirse: to sign up/join

Levantar pesas: to lift weights

Luchar: to wrestle

Patear: to kick

Pegar / golpear: to hit

Ponerse en cuclillas: to squat

Saltar / brincar: to jump

Trotar / hacer footing: to jog

Empujar: to push

Nadar largos: to swim laps

Hacer…

(los) abdominales: crunches

bicicleta: cycle

(las) flexiones: push ups

(el) yoga: yoga

(la) cinta de correr: treadmill

(los) ejercicios aeróbicos: aerobics

(el) CrossFit

**EN EL GIMNASIO (cosas) #1**

El calambre: cramp

El calentamiento: warm up exercise

El estiramiento: stretching

El gimnasio: gym

El maratón: marrathon

El traje de baño: bathing suit

La camiseta sin mangas: tank top

La cola (de caballo): pony tail

La fuerza: strength

La debilidad: weakness

La gorra: hat

La máquina: machine

La piscina: pool

La repetición: rep

La sudadera: sweatshirt

Los (pantalones) cortos: shorts

Los pantalones de entrenamiento: sweatpants

Los tenis: sneakers

**VERBOS DE VOLICIÓN #1**

Aconsejar: to advise

Dejar: to allow

Desear: to desire

Esperar: to hope (for)

Exigir (yo exijo): to demand

Insistir en: to insist that

Mandar: to order

Ojalá que: Hopefully

Pedir (i): to ask (for), request

Permitir: to allow

Preferir (ie): to prefer

Querer (ie): to want

Recomendar (ie): to recommend

Rogar (ue): to beg, plead, pray

Sugerir (ie): to suggest

Suplicar: to request

**MÁS #2**

¡Buen trabajo!: Good job!

¡Eso!: That’s it!

¡Sí se puede!: Come on! You/we can do it!

Agobiado, -a: overwhelmed

Agotado, -a: exhausted

Aliviar: to alleviate, relieve

Aunque: even though, even if

Caerse de sueño: to be falling asleep

Con sobrepeso: overweight

Concentrarse: to concentrate

Demasiado, -a: too much, too many

El nivel: level

Eliminar: to eliminate

Engordar: to gain weight

Estar a dieta: to be on a diet

Estar de buen humor: to be in a good mood

Estar de mal humor: to be in a bad mood

La confianza en mí/ti/sí mismo, -a: self-confidence

Mantener la salud: to maintain health

Musculoso, -a: muscular

Perder (ie) peso: to lose weight

Ponerse a dieta: to go on a diet

Por debajo del peso apropiado: underweight

Preocuparse (por): to worry (about)

**EN LA COCINA (verbos) #2**

Añadir: to add

Quitar: to remove, take away

Probar (ue): to taste (try)

**EN LA COCINA (adjetivos):**

Agrio, -a: sour

Amargo, -a: bitter

Asado, -a: grilled

Asqueroso, -a: nasty

Caliente: hot

Congelado, -a: frozen

Dulce: sweet

Equilibrado, -a: balanced

Frío, -a: cold

Frito, -a: fried

Graso, -a: fatty

Horneado, -a: baked

(In)maduro, -a: (un)ripe

Picante: spicy

Sabroso, -a: tasty

Salado, -a: salty

Sin \_\_: without \_\_

**EN LA COCINA (cosas) #2**

El azúcar: sugar

El calcio: calcium

El carbohidrato: carbohydrate

El hierro: iron

El ingrediente: ingredient

El sabor: taste

La bebida: drink

La caloría: calorie

La carne: meat

La comida chatarra / la comida basura: junk food

La etiqueta de información nutricional: food label

La fibra: fiber

La fruta: fruit

La grasa: fat

La merienda: snack

La pimienta: pepper

La proteína: protein

La sal: salt

La verdura, el vegetal: vegetable

Los alimentos: food

|  |
| --- |
| cachas: “jacked,” muscular  el bíceps: bicep  el chulo de gimnasio: gym bro  el día de las piernas: leg day  el día de los brazos: arm day  el glúteo: glutes  la pantorrilla: calf  la tabla de lavar: six pack  los abdominales: abs |