

## El bienestar

el bienestar	<i>well-being</i>
la droga	<i>drug</i>
el/la drogadicto/a	<i>drug addict</i>
el masaje	<i>massage</i>
el/la teledicto/a	<i>couch potato</i>
adelgazar	<i>to lose weight; to slim down</i>
aliviar el estrés	<i>to reduce stress</i>
aliviar la tensión	<i>to reduce tension</i>
apurarse, darse prisa	<i>to hurry; to rush</i>
aumentar de peso, engordar	<i>to gain weight</i>
disfrutar (de)	<i>to enjoy; to reap the benefits (of)</i>
estar a dieta	<i>to be on a diet</i>
(no) fumar	<i>(not) to smoke</i>
llevar una vida sana	<i>to lead a healthy lifestyle</i>
sufrir muchas presiones	<i>to be under a lot of pressure</i>
tratar de (+ inf.)	<i>to try (to do something)</i>
activo/a	<i>active</i>
débil	<i>weak</i>
en exceso	<i>in excess</i>
flexible	<i>flexible</i>
fuerte	<i>strong</i>
sedentario/a	<i>sedentary</i>
tranquilo/a	<i>calm; quiet</i>

## En el gimnasio

la cinta caminadora	<i>treadmill</i>
la clase de ejercicios aeróbicos	<i>aerobics class</i>
el/la entrenador(a)	<i>trainer</i>
el músculo	<i>muscle</i>
calentarse (e:ie)	<i>to warm up</i>
entrenarse	<i>to train</i>
estar en buena forma	<i>to be in good shape</i>
hacer ejercicio	<i>to exercise</i>
hacer ejercicios aeróbicos	<i>to do aerobics</i>
hacer ejercicios de estiramiento	<i>to do stretching exercises</i>
hacer gimnasia	<i>to work out</i>
levantar pesas	<i>to lift weights</i>
mantenerse en forma	<i>to stay in shape</i>
sudar	<i>to sweat</i>



## La nutrición

la cafeína	<i>caffeine</i>
la caloría	<i>calorie</i>
el colesterol	<i>cholesterol</i>
la grasa	<i>fat</i>
la merienda	<i>afternoon snack</i>
el mineral	<i>mineral</i>
la nutrición	<i>nutrition</i>
el/la nutricionista	<i>nutritionist</i>
la proteína	<i>protein</i>
la vitamina	<i>vitamin</i>
comer una dieta equilibrada	<i>to eat a balanced diet</i>
descafeinado/a	<i>decaffeinated</i>

Expresiones útiles See page 211.