|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vocabulario- Sustantivos  **Una Vida Sana**  **Parte B \* Español II**   1. una vida sana 2. una dieta balanceada 3. la edad 4. una pirámide alimentaria 5. la proteína 6. los carbohidratos 7. el colesterol 8. las vitaminas 9. los minerales 10. la proteína 11. el hierro 12. la fibra 13. la grasa 14. el azúcar 15. el examen médico 16. la nutricionista 17. el entrenador 18. la cinta para correr 19. las flexiones de brazos 20. los abdominales 21. los dulces   **Los adjetivos**   1. activo/a 2. saludable 3. sano/a 4. tranquilo 5. débil 6. fuerte 7. perezosa/a- vago/a - flojo/a 8. flexible 9. gordo/a 10. gorditoa/a(cultural) 11. flaco/a 12. delgado/a | **Verbos**   1. ponerse en forma  * ponte en forma  1. estirarse  * estírate  1. levantar pesas 2. moverse  * muévete  1. hacer ejercicio 2. entrenar(se)  * entrénate  1. respirar 2. calentar(se)  * caliéntate  1. estar en buena forma 2. mantenerse en forma  * me mantengo en forma  1. caminar 2. trotar 3. correr 4. sudar 5. descansar 6. dormir 7. aliviar el estrés 8. adelgazar 9. bajar de peso 10. engordar 11. subir de peso | **Las Frases**  1.Estoy a dieta  2.Llevo un vida sana  3.¿Estás listo?  **Más Vocabulario**   1. suficiente 2. insuficiente 3. a menudo 4. apenas 5. a veces 6. siempre 7. nunca 8. todos los días 9. cada día 10. diario 11. luego 12. durante 13. casi 14. con frequencia |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |