|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 dieta2.Llevo un vida sana3.¿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
 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |