|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vocabulario- Sustantivos¡Ponte en Forma!Parte A \* Español II1. una dieta balanceada
2. la edad
3. la proteína
4. los carbohidratos
5. la salud vitaminas
6. los minerales
7. el hierro
8. la fibra
9. la grasa
10. el azúcar
11. el examen médico
12. la nutricionista
13. el entrenador
14. la cinta para correr
15. las flexiones de brazos
16. los abdominales
17. los dulces
18. la vida sana
19. el colesterol

Los adjetivos1. 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
 | Verbos1. ponerse en forma
2. mantenerse en forma
3. estar en buena forma
4. moverse
5. hacer ejercicio
6. entrenar(se)
7. respirar
8. calentar(se)
9. estirar(se)
10. levantar pesas
11. caminar
12. trotar
13. correr
14. sudar
15. descansar
16. dormir
17. aliviar el estrés
18. adelgazar
19. bajar de peso
20. engordar
21. subir de peso

**Las Frases*** 1. Estoy a dieta
	2. Llevo un vid asana
	3. Me mantengo en forma
	4. ¿Estás listo?
 | La Gramática***Reflexive Verbs. Verbos Reflexivos.*** Me pongo en forma. Me estiro en el gimnasio. ***Informal Commands. Mandatos Informales.*** ¡Corre!¡Salta!¡Siéntate! Más Vocabulario1. suficiente
2. insuficiente
3. una escasez
4. a menudo
5. a veces
6. apenas
7. casi
8. con frequencia
9. durante
10. luego
11. nunca
12. siempre
13. todo los días
14. cada día
15. diario

Extra Extrasemanalmensualanual |

*Preguntas*

1. ¿Qué debes hacer para llevar una vida sana?
2. ¿Qué **no** debes hacer para llevar una vida sana?

1. ¿Estás en buena forma?
2. ¿Consumes suficiente proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales?
3. ¿Qué debes consumir más?
4. ¿Qué ejercicio haces? ¿Cuándo? ¿Dónde?
5. ¿Dónde haces el ejercicio?
6. ¿Te gusta levantar pesas? ¿correr? ¿trotar?
7. ¿Qué haces para vivir una vida saludable?
8. ¿Qué haces para mantenerme en forma?

*La Gramática*

***Verbos Reflexivos***

*Definición en inglés:*

**Mantenerse=**

Yo Nosotros/as

Tu Vosotros/as

El/Ella/Ud Ellos/ellas/Uds.

***Mandatos Informales***

Explicación en inglés:

Caminar -

Correr -

Entrenarse-

Estirarse –

*Apuntes*

Vocabulario A en Contexto

1. ***Una vida sana*** es una vida de los buenos hábitos y las prácticas saludables. Una vida sana le ayuda a vivir más tiempo al individual.
2. Una ***dieta balanceada*** consiste en los grupos alimentarios que son buenos para la salud.
3. ***Las vitaminas***
4. ***El hierro*** es un mineral que es necessario para mantenerse la sangre saludable.
5. ***El colesterol*** es una grasa que viene de los proteinas de animales.
6. ***Los carbohidratos*** *dan energía al cerebro y el cuerpo.*
7. ***La fibra*** *viene de las frutas y verduras y es buena para la digestión*
8. ***La proteína*** *viene de la carne y los productos de animales.*
9. ***La grasa*** *viene de las proteínas de animales y tiene colesterol.*
10. ***Los dulces*** *son comestibles que tienen mucho azúcar como galletas y pasteles.*
11. ***La edad*** *es la cantidad de años.*
12. ***El entrenador*** *es un profesional que da consejos sobre la salud física.*
13. ***El examen médico*** *es para evaluar aspectos físicos.*
14. ***La siesta*** *es un tiempo para dormir o descansar.*
15. *Una persona* ***perezosa, vaga o floja*** *no tiene mucha energía. No es dinámica.*