

Una vida sana – A healthy life

Para llevar una vida sana...	To lead a healthy life...
Hago ejercicio	I do exercise
Hago deporte	I do sport
Como verduras	I eat vegetables
Duermo 8 horas	I sleep 8 hours
Bebo mucho agua	I drink a lot of water
No como comida basura	I don't eat junk food
Evito el estrés	I avoid stress
No fumo	I don't smoke
Tengo una dieta equilibrada	I have a balanced diet

Add an opinion:

Es sano/malsano	It's healthy/unhealthy
Es azucarado	It's sugary
Es salado	It's salty
Es relajante	It's relaxing
Es bueno para la mente	It's good for the mind
Contiene mucha grasa/fibra	It contains a lot of fat/fibra
Me gusta estar en forma	I like to be in shape

Photo card task: ¿Qué hay en la foto?
What is in the picture?

- Don't forget!*
- People**
 - Action**
 - Location**
 - Mood**



Elevate your work with three tenses:

Present	
Como / Bebo	I eat / I drink
Come / Bebe	He/She eats / drinks
Past	
Comí / Bebí	I ate / I drank
Comió / Bebió	He/She ate / drank
Future	
Voy a comer / beber	I'm going to eat / drink
Va a comer / beber	He/She is going to eat / drink

Key phrases:
En la foto hay (in the photo there is...)
Puedo ver (I can see)
A la izquierda... (on the left)
A la derecha... (on the right)
En el centro... (in the centre)

Una mujer	A woman
Un hombre	A man
Una niña	A girl
Un niño	A boy
Una familia	A family
Un grupo	A group

Adverbios de tiempo:
Siempre – always
A menudo – often
A veces – sometimes
De vez en cuando – from time to time
Nunca – never

Connectives:
y - and
también – also
además – in addition
pero - but

es – it is
son – they are

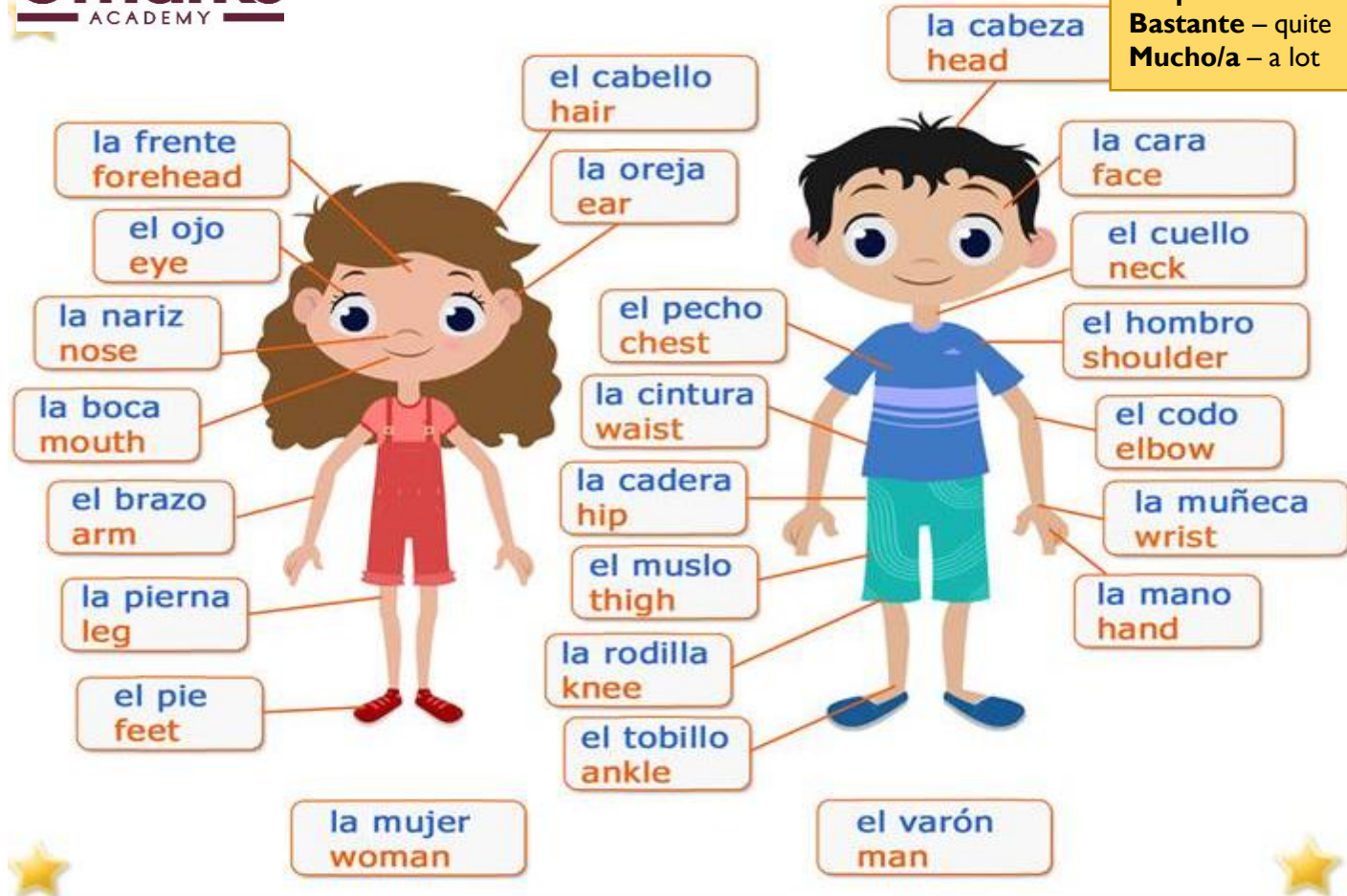
Intensifiers:
Un poco – a bit
Bastante – quite
Mucho/a – a lot

Consejos de salud – health advice



Se debe... – you must...

descansar	rest
ir al medico/al hospital	go to the doctor/hospital
tomar una pastilla	take a tablet
tomar un jarabe	take a syrup
tomar una aspirina	take an aspirin
ponerte una crema	put a cream/lotion on
hacer ejercicio	do exercise
comer cinco porciones de fruta y verduras	eat 5 portions of fruit and vegetables
dormir ocho horas al día	sleep 8 hours a day



¿Qué te duele? – What hurts?
Me duele(n) + body part
 e.g. Me duele la cabeza
 Me duelen las orejas

Illnesses:

Tengo fiebre	I have a fever
Tengo tos/gripe	I have a cough/cold
Tengo calor/frío	I'm hot/cold
Tengo nauseas	I feel sick
Tengo una quemadura	I have a temperature

Star structures:
Si pudiera, jugaría al...
 If I could I would play...
Si pudiera, comería...
 If I could, I would eat...