

Useful vocabulary – Changing habits and routine

Higher Tier only vocabulary can be found at the end.

Useful phrases

Spanish	English
Mi estilo de vida es más sano ahora porque voy al gimnasio tres veces a la semana.	My lifestyle is healthier now because I go to the gym three times a week.
Es importante saber el tamaño correcto de las porciones para tu edad.	It's important to know the correct size of portions for one's age.
Intento llevar una dieta equilibrada porque ayuda a reducir el riesgo de enfermedades.	I try to eat a balanced diet because it helps reduce the risk of disease/illness.
El año pasado cambié mi dieta y ahora como menos azúcar.	Last year I changed my diet and now I eat less sugar.
Cuando era joven, comía demasiada comida basura.	When I was younger I used to eat too much fast food.
Cuando era menor, hacía más ejercicio porque jugaba al fútbol cada día en la calle.	When I was younger I used to do more exercise because I used to play football every day in the street.
Cuando era pequeño/a mi mamá decía que tenía que comer cinco porciones de fruta y verduras cada día.	When I was small my mum said that I had to eat five portions of fruit and vegetables every day.
Recientemente he comenzado a comer una dieta vegetariana.	Recently I have started to eat a vegetarian diet.
Mi papá ha decidido dejar de fumar porque es malo para su salud.	My dad has decided to stop smoking because it's bad for his health.

Describing frequency and routines

Spanish	English
a menudo	often
a veces	sometimes
diariamente	daily
nunca	never
siempre	always
regularmente	regularly
de vez en cuando	from time to time/once in a while
todos los días/cada día	every day
raramente	rarely
dos veces a la semana	twice a week
tres veces a la semana	three times a week
cada año	every year
cada semana	every week
cada fin de semana	every weekend

Higher Tier – Useful phrases

Spanish	English
Cuando tenía catorce años decidí no volver a comer carne nunca más.	When I was fourteen I decided to never eat meat in future.
Hace unos años descubrí que beber bebidas gaseosas con mucha azúcar era malo para mi salud.	A few years ago I discovered that drinking fizzy drink with lots of sugar was bad for my health.