

Useful vocabulary – Describing healthy habits

Useful verbs

Spanish	English
recomendar	to recommend
beber	to drink
comer	to eat
la dieta	diet
el corazón	heart
dormir	to sleep
mejorar	to improve
la actividad	activity
el ejercicio físico	physical exercise
estar en forma	to be fit
ir al gimnasio	to go to the gym
correr	to run
el riesgo	risk
la salud	health
sano/a	healthy, wholesome
una vida sana	a healthy life

Changing habits and routines

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.
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 rápida.	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.
Intento llevar una dieta equilibrada porque ayuda a reducir el riesgo de ponerse enfermo.	I try to eat a balanced diet because it helps reduce the risk of becoming ill.

Adverbs of time and frequency

Spanish	English
a menudo	often
a veces	sometimes
normalmente	normally
nunca	never
siempre	always, forever
de vez en cuando	from time to time/once in a while
todos los días	every day
cada día	each day
recientemente	recently
dos veces a la semana	twice a week
cada semana	every week
cada fin de semana	every weekend