

Useful vocabulary – Healthy living and lifestyle

Useful verbs

Spanish	English
recomendar	to recommend
beber	to drink
comer	to eat
dormir	to sleep
estar en forma	to be fit
evitar	to avoid
mantenerse en forma	to keep fit
ir al gimnasio	to go to the gym
correr	to run

Useful nouns and adjectives

Spanish	English
el consejo	piece of advice
el régimen/ la dieta	diet
una dieta equilibrada	balanced diet
el corazón	heart
el ejercicio físico	physical exercise
el peso	weight
la salud, saludable	health, healthy
sano/a	healthy, wholesome
una vida sana	a healthy life

Nouns - Describing health problems

Spanish	English
la adicción	addiction
el estrés	stress
la obesidad	obesity
el peligro	danger
el problema	problem
hacer daño	to injure, harm
el riesgo	risk
la falta de	lack of
el sueño	sleep

Adjectives - Describing health problems

Spanish	English
estresado/a	stressed
malsano/a	unhealthy
preocupado/a	worried
peligroso/a	dangerous