



Life Improvement Through Education

Healthy Lifestyle (zdravý životní styl)

Tentokrát jsme si pro Vás připravili slovíčka a pár tipů k tématu "Healthy Lifestyle"/ "Zdravý životní styl":-)

eat healthily	jíst zdravě	thin/skinny	hubený
exercise	cvičit	be overweight	mít nadváhu
take exercise	cvičit, mít pohyb	waist	pas
take up	začít něco dělat pravidelně	waistline	obvod pasu
regularly	pravidelně	food diary	deníček o jídle
reduce stress	snížit stres	drinking habits	pitný režim
drink plenty of water	pít mnoho vody	daily routine	denní režim
liquid/ fluid	tekutiny	fat	tuk
fluid intake	příjem tekutin	animal fat	živočišný tuk
diet ['daɪət]	dieta	vegetable fat	rostlinný tuk
be on a diet	držet dietu	wheat	pšenice
lose weight	hubnout, zhubnout	oat [əʊt]	oves
gain weight	přibrat na váze	rye [raɪ]	žito
ingredients	složení, přísady	whole grain bread	celozrnný chleba
calorie	kalorie	cereal ['sɪəriəl]	cereálie
protein	bílkovina	porridge	ovesná/ vločková kaše
carbohydrate	sacharidy	barley ['bɑ:lɪ]	ječmen
fibre ['faɪbə]	vláknina	lentil	čočka
digest	trávit	pulses	luštěniny
blood sugar	krevní cukr	nutrition	výživa
increase	stoupnout	nutritionist	odborník na výživu
muscles	svaly	personal trainer	osobní trenér
build up muscles	budovat svaly	peace of mind	klid v duši
stretch	protáhnout se	meditation	meditace
raw food	syrové jídlo	recover	zotavit se
avoid	vyvarovat se	bulk [bʌlk]	velká část
cut down	omezit	physical activity	fyzická aktivita
junk food	nekvalitní potraviny	adequate rest	adekvátní odpočinek
detoxication	detoxikace	vitality	elán

Příklady použití a fráze:

I'm going to take up jogging. Chystám se začít běhat.

I used to eat cereal every morning but now I eat apples and oranges. Každé ráno jsem jedl cereálie, ale teď jím jablka a pomeranče.

If you don't exercise regularly you put your health at risk. Pokud pravidelně necvičíte, riskujete své zdraví.

You should burn more calories. Měl/a bys spalovat více kalorií.

I have lost 10 pounds. Zhubnul jsem deset liber.

I won't drink alcohol at the party, I am on a special diet. Na párty nebudu pít alkohol. Držím speciální dietu.

I would like to build up more muscles. Rád bych si vybudoval více svalů.

You must improve your drinking habits. Musíš zlepšit svůj pitný režim.

You should eat food with lots of fibre. Měl bys jíst jídlo s velkým množstvím vlákniny.

You should cut down sugar. Měl bys omezit cukr.

You must avoid junk food. Musíš se vyvarovat nekvalitním potravinám.

She visited a nutritionist last week. Now she doesn't want to cook roast pork with dumplings and cabbage ;). Minulý týden navštívila odborníka na výživu a teď nechce vařit knedlo, vepřo, zelo ;).

At LITE, we took up jogging because we want to take part in a global running event "Wings for Life World Run". V LITE jsme začali běhat, protože se chceme zúčastnit celosvětové běžecké události "Wings for Life World Run".

TIPs for healthy lifestyle:

1) Drink enough water. Do not drink sodas with sugar. Pijte dostatek vody. Nepijte limonády s cukrem.

2) Make sure the bulk of your food is vegetables or fruits. Ujistěte se, že velká část vašeho jídla je zelenina nebo ovoce.

3) Exercise regularly to prevent age-related illnesses. Pravidelně cvičte, abyste zabránili nemocím souvisejícím s věkem.

4) Avoid tobacco use. Vyhněte se užívání tabáku.

5) Do not consume large quantities of alcohol. Nekonzumujte velké množství alkoholu.

Change to a healthy lifestyle! :-) Přejděte na zdravý životní styl! :-)

www.LITE.cz



1

regular
physical activity

physical health

good
nutrition

2



3

adequate
rest

