



Hacer ejercicio – Ca.3B



<i>los síntomas y las medicinas</i>		<i>los ejercicios</i>	
la alergia	allergy	abdominales	crunches
el antibiótico	antibiotic	el calambre	cramp
la aspirina	aspirin	débil	weak
estar resfriado	to have a cold	ejercicios aeróbicos	aerobic exercise
estornudar	to sneeze	estar en forma	to be fit
la fiebre	fever	estirar	to stretch
el grado centígrado	degree Centigrade	flexionar	to flex; stretch
la gripe	flu	fuerte	strong
el jarabe	syrup (cough)	la fuerza	strength
la tos	cough	hacer bicicleta	to use a stationary bike
la receta	prescription	hacer cinta	to use a treadmill
el corazón	heart	hacer flexiones	to do push-ups
el músculo	muscle	relajar	to relax
el oído	ear	respirar	to breathe
el pecho	chest	hacer yoga	to do yoga
aconsejar	to advise	caerse de sueño	to be exhausted
desarrollar	to develop	confianza en sí mismo	self-confidence
evitar	to avoid	estar en la luna	to be daydreaming
exigir	to demand	el estrés	stress
incluir	to include	estresado	stressed
quejarse (de)	to complain (about)	preocuparse	to worry
saltar (una comida)	to skip (a meal)	estar de buen/mal humor	to be in a good/bad mood
tomar	to take; drink	sentirse fatal	to feel awful
aguantar	to endure; tolerate	el consejo	advise
por lo menos	at least	la mayoría	most
la cafeína	caffeine	fumar	to smoke

