

# SUBJECT:

## UNIT:

# Español- Spanish

## (D) Mi estilo de vida- My life style

SANDHILL VIEW  
EST. 1993



ACHIEVE · ASPIRE · ENJOY

### ¡Qué rico! (pages 82–83):

El/La ... es de ...	... is from ...	un plato ...	a ... dish
Los/Las ... son de ...	... are from ...	ideal(es) cuando hace calor/ frío	ideal when it is hot/cold
España / *Argentina / *Chile *Cuba / *México / *Perú	Spain / Argentina / Chile Cuba / Mexico / Peru	muy sano/a(s)	very healthy
argentino/a / chileno/a	Argentinian / Chilean	fácil(es) de preparar	easy to prepare
cubano/a / español(a)	Cuban / Spanish	típico/a(s) en ...	typical in ...
mexicano/a / peruano/a	Mexican / Peruvian	porque soy vegetariano/a / vegano/a	because I am vegetarian / vegan
¿Qué te gustaría comer y beber?	What would you like to eat and drink?	Pero no me gustaría comer/ beber ...	But I would not like to eat/drink ...
Me gustaría comer/beber ... porque es / son ... rico/a(s)	I would like to eat/drink ... because it is / they are ... tasty	porque no me gusta(n) ...	because I do not like ...

### Llevas una vida sana (pages 84–85):

¿Qué haces por la mañana normalmente?	What do you do in the morning normally?	a las (siete) (y media)	at (half past) (seven)
¿Qué haces en un día *normal durante la semana?	What do you do on a normal day during the week?	a la misma hora todos los días cada día / cada (sábado)	at the same time every day every day / every (Saturday)
¿Qué haces los fines de semana	What do you do at the weekend?	¿Prefieres los días *normales o los fines de semana? ¿Por qué?	Do you prefer normal days or the weekends? Why?
Los fines de semana ...	At the weekend ...	Prefiero los días *normales / fines de semana porque ...	I prefer normal days / weekends because ...
me despierto ...	I wake up ...	¿Qué haces por la mañana normalmente?	What do you normally do in the morning?
me levanto ...	I get up ...	Normalmente ...	Normally ...
me pinto	I put on my makeup	Primero/Luego ...	First/Then ...
me preparo	I get ready	Finalmente ...	Finally ...
me visto	I get dressed	¿Qué haces después de las clases?	What do you do after classes?
me voy a la cama ...	I go to bed ...	Después de las clases ...	After classes ...
tomo el desayuno	I have breakfast	¿A qué hora ...?	What time do ...?
como ...	I eat ...	te despiertas	you wake up
ceno	I have dinner, tea	te vistes	you get dressed
termino las clases ...	I finish classes ...	te preparas	you get ready
vuelvo a casa	I return/go home ...	te vas a la cama	you go to bed
voy al estadio ...	I go to the stadium ...	cenar	you have dinner
hago ejercicio/deporte/ *meditación ...	I do exercise/sport/ meditation ...		
entreno	I train		
temprano / más tarde	early / later		

### ¿Somos lo que comemos? (pages 86–87):

¿De qué nacionalidad eres?	What nationality are you?	porque soy vegetariano/a / vegano/a	because I am a vegetarian / vegan
¿De dónde eres?	Where are you from?	No tengo una dieta sana porque a veces como ... demasiados caramelos	I don't have a healthy diet because sometimes I eat ... too many sweets
Soy de España	I am from Spain	Para el desayuno tomo ...	For breakfast I have ...
Soy español(a)	I am Spanish	algo ligero	something light
¿A qué hora tomas ... ?	What time do you have ...?	alguna fruta	some fruit
el desayuno / la comida	breakfast / lunch	un café con leche	a coffee with milk
la *merienda / la cena	an afternoon snack / dinner	una manzana/naranja	an apple/orange
Normalmente/Generalmente ...	Normally/Generally ...	uvas	grapes
lo/la tomo ...	I have it ...	Para la comida / cena tomo ...	For lunch / dinner I have ...
a la(s) ...	at ...	ensalada / pescado / carne	salad / fish / meat
entre la(s) ... y la(s) ...	between ... and ...	huevos / *tortillas	eggs / tortillas
A veces como a la(s) ..., pero los fines de semana como a la(s) ...	Sometimes I eat at ..., but at the weekend I eat at ...	Hay que comer una dieta ... rica en (verduras/fruta)	You/One must eat a diet ... rich in (vegetables/fruit)
¿Cómo es tu dieta?	What's your diet like?	Se necesita beber agua	You/One need(s) to drink water
Tengo una dieta bastante ...	I have quite a ... diet		
equilibrada / sana	balanced / healthy		
tradicional / típica	traditional / typical		

# SUBJECT:

## UNIT:

# Español- Spanish

## (D) Mi estilo de vida- My life style

SANDHILL VIEW  
EST. 1953



ACHIEVE · ASPIRE · ENJOY

### ¡Los tiempos cambian! (pages 88–89):

Mi vida antes y ahora	<i>My life before and now</i>	Prefiero comer/beber ...	<i>I prefer to eat/drink ...</i>
Cuando era más pequeño/a / joven ...	<i>When I was little / younger ...</i>	Tengo una dieta sana/ equilibrada	<i>I have a healthy/balanced diet</i>
Antes / Cuando tenía ... años, ...	<i>Before / When I was ... years old, ...</i>	No me gusta(n) ...	<i>I don't like ...</i>
me levantaba temprano/ tarde	<i>I used to get up early/late</i>	Me gusta comer ...	<i>I like to eat ...</i>
me iba a la cama temprano/ tarde	<i>I used to go to bed early/late</i>	Siempre/Nunca tengo hambre	<i>I am always/never hungry</i>
Pero ahora ...	<i>But now ...</i>	¿Qué hacías en tu tiempo libre cuando eras pequeño/a?	<i>What did you use to do in your free time when you were little?</i>
me levanto temprano/tarde	<i>I get up early/late</i>	Era muy activo/a	<i>I used to be very active</i>
me voy a la cama a las diez	<i>I go to bed at ten o'clock</i>	(Nunca) Hacía (mucho) ejercicio	<i>I (never) used to do (lots of) exercise</i>
¿Qué te gustaba comer y beber?	<i>What did you use to like to eat and drink?</i>	No hacía (mucho) deporte	<i>I didn't use to do (much) sport</i>
Comía / Bebía ...	<i>I used to eat/drink ...</i>	Jugaba a los videojuegos	<i>I used to play video games</i>
comida rápida	<i>fast food</i>	No jugaba a ...	<i>I didn't use to play ...</i>
pan / *queso / hamburguesas	<i>bread / cheese / hamburgers</i>	(Nunca) Iba al parque	<i>I (never) used to go to the park</i>
demasiadas patatas fritas	<i>too many chips</i>	No iba a la piscina	<i>I didn't use to go to the swimming pool</i>
demasiado café	<i>too much coffee</i>	No veía vídeos/series	<i>I didn't use to watch videos/series</i>
bebidas con azúcar	<i>sugary/soft drinks</i>	Tenía mucha energía	<i>I used to have lots of energy</i>
Tenía una dieta sana/ equilibrada	<i>I used to have a healthy/ balanced diet</i>	No tenía ...	<i>I didn't use to have ...</i>
No me gustaban las verduras	<i>I didn't use to like vegetables</i>	¿Qué haces en tu tiempo libre?	<i>What do you do in your free time?</i>
Me gustaba comer caramelos	<i>I used to like eating sweets</i>	(No/Nunca) Hago ...	<i>I (don't/never) do ...</i>
Siempre/Nunca tenía hambre	<i>I always/never used to be hungry</i>	(No/Nunca) Juego a ...	<i>I (don't/never) play ...</i>
¿Qué te gusta comer y beber?	<i>What do you like to eat and drink?</i>	(No/Nunca) Voy a ...	<i>I (don't/never) go ...</i>
Como / Bebo ...	<i>I eat / I drink ...</i>	(No/Nunca) Veo ...	<i>I (don't/never) watch ...</i>

### ¡Qué mal estoy! (pages 90–91):

¿Qué te pasa?	<i>What's the matter (with you)?</i>	me rompí el pie / la mano	<i>I broke my foot / my hand</i>
¿Cómo te sientes?	<i>How do you feel?</i>	me <b>corté</b> la mano	<i>I cut my hand</i>
Estoy enfermo/a / (muy) mal	<i>I'm ill / (very) unwell</i>	me caí ...	<i>I fell ...</i>
Me duele ...	<i>My ... hurts</i>	de la bici	<i>off my bike</i>
la cabeza / la mano / el pie	<i>head / hand / foot</i>	en el parque / la calle	<i>in the park / the street</i>
Me duelen ...	<i>My ... hurt</i>	Debes ...	<i>You must ...</i>
los dientes	<i>teeth</i>	Tienes que ...	<i>You have to ...</i>
los ojos	<i>eyes</i>	ir al hospital rápidamente	<i>go to the hospital quickly</i>
¿Desde cuándo estás así?	<i>Since when have you been like this?</i>	ir a la *farmacia	<i>go to the pharmacy/chemist's</i>
Desde ayer / la semana pasada	<i>Since yesterday / last week</i>	descansar	<i>rest</i>
Ayer / La semana pasada ...	<i>Yesterday / Last week ...</i>	quedarte en la cama y dormir	<i>stay in bed and sleep</i>
tuve un accidente	<i>I had an accident</i>	comprar medicinas	<i>buy medicine</i>
		el corazón / la piel	<i>heart / skin</i>

### Mi salud, de la cabeza a los pies (pages 92–93):

¿Cómo cambiarás tus costumbres para llevar una vida más sana?	<i>How will you change your habits to lead a healthier life?</i>	¿Qué harás para mejorar tu salud mental y física en el futuro?	<i>What will you do to improve your mental and physical health in the future?</i>
Si dejo de comer comida rápida, no tendré hambre todo el tiempo	<i>If I stop eating fast food, I won't be hungry all the time</i>	Para tener buena salud física, ...	<i>To have good physical health, ...</i>
Si paso menos tiempo en las redes sociales, dormiré mejor	<i>If I spend less time on social media, I will sleep better</i>	comenzaré/empezaré a hacer ...	<i>I will start to do ...</i>
Si cada noche duermo ocho horas, me levantaré con más energía	<i>If I sleep eight hours every night, I will get up with more energy</i>	haré ...	<i>I will do ...</i>
Si practico más deporte y doy paseos, tendré más energía	<i>If I do more sport and go for walks, I will have more energy</i>	ejercicio/deporte	<i>exercise/sport</i>
Si practico la *meditación, mi salud <b>mental</b> mejorará y seré más feliz	<i>If I do meditation, my mental health will improve and I will be happier</i>	nunca fumaré	<i>I will never smoke</i>
		nunca tomaré drogas	<i>I will never take drugs</i>
		Dejaré de ...	<i>I will stop ...</i>
		beber bebidas con azúcar	<i>drinking sugary drinks</i>
		usar la tecnología / el móvil	<i>using technology / my mobile</i>
		Para mejorar mi salud mental, ...	<i>To improve my mental health, ...</i>
		pasaré ...	<i>I will spend ...</i>
		más tiempo en la naturaleza	<i>more time in nature</i>
		menos tiempo en las redes sociales	<i>less time on social media</i>
		pediré ayuda	<i>I will ask for help</i>