



Mente Sana y Cuerpo Sano: Vocabulary

Body	<i>el cuerpo</i>
Stress	<i>el estrés</i>
Fat	<i>la grasa</i>
Health	<i>la salud</i>
Healthy	<i>sano</i>
Exercise	<i>hacer ejercicio</i>
To go on a diet	<i>ponerse a dieta</i>
To take medicine	<i>tomar medicamentos</i>
Healthy	<i>saludable</i>
Plan your diet	<i>planea tu dieta</i>
eating clean	<i>comer saludablemente</i>
going on a diet	<i>empezar una dieta</i>
juice cleansing	<i>limpieza de jugos</i>
cutting carbs	<i>reducir el consumo de carbohidratos</i>
counting calories	<i>contar calorías</i>
staying hydrated	<i>permanecer hidratado</i>
vegetarian	<i>vegetariano</i>
vegan	<i>vegano</i>
pescatarian	<i>pescentariano</i>
lactose intolerant	<i>intolerancia a la lactosa</i>
gluten free	<i>sin gluten</i>
organic	<i>orgánico</i>
sugar free	<i>sin azúcar</i>

low fat	<i>bajo en grasa</i>
eating local	<i>consumir alimentos de la localidad</i>
farmer's market	<i>mercado campesino</i>
unhealthy	<i>malsano</i>
a diet	<i>una dieta</i>
nutrition	<i>la nutrición</i>
carbohydrates	<i>los carbohidratos</i>
to be in shape	<i>estar en forma</i>
to lead a healthy lifestyle	<i>llevar una vida sana</i>
a balanced diet	<i>una dieta equilibrada</i>
to put on weight	<i>engordar</i>
to lose weight	<i>adelgazar</i>
to avoid bad habits	<i>evitar malos hábitos</i>
overweight	<i>el sobrepeso</i>
mental health	<i>la salud de bienestar</i>
to avoid	<i>evitar</i>
to take care of yourself	<i>cuidarse</i>
tired	<i>cansado</i>
sick	<i>enfermo</i>
to be happy	<i>alegrarse de que</i>
well-being	<i>el bienestar</i>
obesity	<i>la obesidad</i>
sugary drinks	<i>las bebidas azucaradas</i>
overweight	<i>sobrepeso</i>
saturated fats	<i>las grasas saturadas</i>
life expectancy	<i>la esperanza de vida</i>
cholesterol	<i>el colesterol</i>
vitamins	<i>las vitaminas</i>
anorexia	<i>la anorexia</i>

to prevent cardiovascular illnesses
depression

*prevenir enfermedades
cardiovasculares
la depresión*