¿Llevas una vida sana? - Do you lead a healthy lifestyle?

Como mucha fruta y evito grasa - I eat a lot of fruit and I avoid fatty foods

¿Haces bastante ejercicio? - Do you do enough exercise?

No tengo tiempo - I don’t have time

Me gusta nadar pero sólamente voy una vez a la semana – I like swimming but I only go once a week

¿tienes algún vicio? - Do you have any vices?

Me gusta el vino tinto - I like red wine

¿Te sientes estresado/a? - Do you feel stressed?

Tengo buenos amigos y estoy contento/a – I have good friends and I am happy

¿Comes bien? - Do you eat well?

No, en absoluto - absolutely not

No como fruta ni verdura - I don’t eat fruit or vegetables

El ejercicio es para los atletas - Exercise is for athletes

Voy en coche a todas partes - I take the car everywhere

Quiero ser bailarina y es importante comer bien – I want to be a dancer and it is important to eat well

Tengo que estudiar y entrenar y es difícil – I have to study and train and it is difficult

Más o menos - more or less

Voy al colegio andando - I walk to school

El chocolate me encanta - I love chocolate

A veces sí, a veces no - sometimes yes, sometimes no

Para bailar, tengo que estar en forma – to dance I have to be in shape

Para un actor es importante estar en forma y llevar una dieta sana – for an actor it is important to be in shape and have a healthy diet

Para no engordar, intento comer pollo en vez de carne roja – so I don’t put on weight, I try to eat chicken instead of red meat

Necesito energía para jugar bien I need energy to play well

El año pasado estaba muy gordo porque comía mucha grasa y bebía mucha limonada – Last year I was really fat because I ate a lot of fatty food and I drank a lot of lemonade

Ahora llevo una vida más sana - Now I lead a healthier lifestyle

Duermo ocho horas - I sleep 8 hours

Antes bebía café dos o tres veces al día – Before I used to drink coffee 2 or 3 times a day

Nunca comía fruta - I never used to eat fruit

Hace dos años siempre iba a todas partes en coche – 2 years ago I used to take the car everywhere

Ahora siempre voy en bici - Now I take my bike

Por eso, estoy más en forma - for this reason I am fitter

Cuando era joven, comía chocolate casi todos los días – When I was younger I ate chocolate nearly every day

Mientras que antes solo comía hamburguesas – whereas before I used to just eat hamburgers

Me gustaría estar en forma como antes – I would like to be fit like I was before

Mientras que antes solo comía cosas sanas – whereas before I only ate healthy things

Cuando era más joven, hacía más deporte – When I was younger I did more sport

Ahora todo ha cambiado – Now everything has changed

Hoy en día muchos niños llevan una vida demasiado sedentaria – these days lots of children lead sedentary lives

Porque pasan muchas horas delante de la televisión o jugando con el ordenador – because they spend a lot of time in front of the TV or playing on their computer

En el insti no hacen mucho deporte – they don’t do much sport at school

Salía jugar a la calle porque no había tanto tráfico – I used to play in the Street because there wasn’t so much traffic

La dieta de mis padres era mucho más sana porque no había comida precocinada – My parents’ diet was much healthier because there was not any precooked food

Ni tanta comida rápida – nor so much fast food

En cambio, hoy mis padres suelen trabajar muchas horas y no tienen tiempo para cocinar con ingredientes frescos – However, nowadays my parents work long hours and they don’t have time to cook with fresh ingredients

También hay poco tiempo para hacer ejercicio – they don’t have time to do exercise either

Aunque hay familias que van al gimnasio o practican deporte frecuentemente – Although there are some families who go to the gym or do sports regularly

Pasan muchas horas sentados – they spend a lot of time sitting down

Llevan una vida menos activa – they lead a less active lifestyle

No cambiaría nada de tu estilo de vida – I wouldn’t change any of your lifestyle

Creo que tengo una adicción, solo pienso en chocolate – I think I have an addiction, I am always thinking of chocolate

Sin ganar peso – without putting on weight

Para sentirte mejor - to feel better

Debería estar más al aire libre – you should get more fresh air

Quiero estar más fuerte pero odio hacer deporte – I want to be stronger but I hate doing exercise

Me falta energía - I lack energy

Siempre estoy cansado/a - I am always tired

Solo quiero sentarme delante de la tele – I only want to sit in front of the TV

Me siento fatal porque estoy demasiado delgado – I feel awful because I am too thin

No engordo - I don’t put on weight

Me siento mal porque estoy engordando – I feel awful because I am putting on weight

Me encanta comer todo el tiempo – I love eating all the time

El miembro de mi familia que tiene problemas de salud es mi padre – the person in my family who has health problems is my dad

Suelo comer bien en casa – I usually eat well at home

Fuera de casa a veces como mal – away from the house I sometimes eat badly

Los platos son sabrosos - the meals are tasty

Entonces, no resulta difícil comer bien – Therefore it is not difficult to eat well

Nuestra dieta es equilibrada – our diet is balanced

Hacemos un esfuerzo por no comer demasiado carne roja – we make an effort to not eat too much red meat

Ni los platos que llevan mucha grasa – nor fatty food

Hay una gran variedad de platos calientes – there is a variety of hot food

El ejercicio me mantiene en forma y no engordo – exercise keeps me fit and I don’t put weight on

Reconozco que el ejercicio es importante – I realise exercise is important

La gente hace tonterías cuando se emborracha – People do silly things when drunk

Y puede tener accidentes – and they can have accidents

Cuando voy al supermercado, no compro comida con mucho azucár, sal o grasa – when I go to the supermarket I don’t buy food with a lot of sugar, salt or fat

El yogur tiene muy poca grasa pero a veces contiene mucha azucár – Yoghurt has very little fat but sometimes has a lot of sugar

Creo que los supermercados no dicen toda la verdad cuando venden comida sana – I don’t think supermarkets tell the whole truth when they sell healthy food

Deberían mencionar los aspectos malsanos de la comida – they should mention the unhealthy aspects of the food

Cuando compre comida preparada en el futuro, voy a leer las listas de ingredientes – When I buy pre-prepared food in the future, I am going to read the list of ingredients

Si tomas drogas puedes continuar toda la noche – if you take drugs you can keep going all night

Acepto que es un poco peligroso - I accept it is a bit dangerous

Salimos en pandilla todos los fines de semana – We go out in a group every weekend

Todos bebemos - We all drink

Si no tomas, no puedes ser parte del grupo – If you don’t have a drink, you can’t be part of the group

No me apetece tomar drogas - I don’t want to take drugs

Prefiero gastar mi dinero en otras cosas – I prefer to spend my money on other things

La vida es muy estresante y tengo muchos problemas – Life is very stressful and I have a lot of problems

Cuando tomo drogas los fines de semana, estoy libre – When I take drugs at the weekend, I am free

Tomar drogas es tonto - taking drugs is mad

Son peligrosas porque pueden fácilmente crear dependencia – They are dangerous because you can easily become addicted to them

Tengo miedo por los jóvenes y las drogas – I am afraid for young people and drugs

Las drogas duras son peligrosísimas - hard drugs are really dangerous

Las drogas duras te pueden matar – hard drugs can kill you

Fumo de vez en cuando - I smoke sometimes

Puedo dejar fácilmente si quiero – I can easily stop if I want

Salgo de copas los viernes – I go out for a drink on a Friday

Nunca llevaría navajas - I would never carry a knife

El tabaco es una droga - Tabacco is a drug

Los fines de semana fumo un paquete sin problemas – At the weekend I smoke a packet easily

Me ayuda a relajarme - it helps me relax

La adolescencia es la época de probar cosas nuevas – adolescence is the time to try new things

Los adolescentes prueban el alcohol y otras drogas por varias razones – Teenagers try alcohol and other drugs for various reasons

Una de ellas es la curiosidad – one of these is curiosity

Bebía porque me sentía bien – I used to drink because I felt good

Tomar alcohol reducía el estrés – taking alcohol reduced stress

Muchos jóvenes toman alcohol sin darse cuenta de las consecuencias – many young people drink alcohol without realising the consequences