

TOP 10 DIET MYTHS - vocabulary

as long as	pokud	low in fat	chudý na tuky
balance	vyrovnat, vyvážit	low-fat	nízkotučný
be overweight	mít nadváhu	manage the weight	upravit váhu
be underweight	být pod váhu	occur	dojít k, nastat
best bet	nejlepší řešení, možnost	long term	dlouhodobý
blow their diet	porušit dietu	overall	celkový
boost	oživit, zvednout	packed with	být plný čeho
bother	obtěžovat se	pastries	sladké pečivo
burn off	spalovat	potassium	draslík
comfort food	jídlo poskytující útěchu, uklidnění	put on weight	přibrat na váze
content	obsah	put sth under too much pressure	přetěžovat
control the weight	mít váhu pod kontrolou	replace	nahradit
crash dieting	intenzivní držení diety	resolve	rozložit se
crucial	stěžejní, rozhodující	resting	klidový
cut fat from your diet	snížit/omezit tuk ve stravě	reveal	odhalit, vyjevit
damage	poškodit	rich food	těžké/tučné jídlo
decrease	snížovat, snížit	saturated fats	nasyčené tuky
due to	kvůli, vzhledem k	scales	váha (na vážení)
eat loads	jíst toho velká kvanta	sedentary	sedavý
equally	stejně, rovnoměrně	side effects	vedlejší účinky
fasting	půst	skip meals	vynechávat jídla
fattening	způsobující tloustnutí	store	ukládat
fatty substance	tuková látka	struggle	usilovat
feel dizzy	omdlévat, trpět závratí	texture	struktura, textura
feel guilty	cítit se provinile	thickener	zahušřovadlo
flavour	chuť, příchut', aroma	tin	konzerva, krabice, plechovka
food intake	příjem potravy	vegetable strips	nakrájené kousky zeleniny
full-fat	plnotučný	weight gain	přírůstek na váze
half-fat spread	polotučná pomazánka	weight loss	váhový úbytek
handy	vhodný, užitečný	zero-fat diet	strava/dieta bez tuku
high-density	vysokodenzitní		
chocolate bar	tabulka čokolády		
cholesterol level	hladina cholesterolu		
increase	zvýšit, zvyšovat		
increasingly	stále více a více, stále častěji		
keep overeating	neustále se přejídat		
lean muscle	štíhlé svalstvo		
lose weight	zhubnout		
low-density	nízkodenzitní		