

Byl jsem v posilovně. Posiloval jsem.

Co jste posiloval? Posiloval jsem nohy –

- zadek
- stehno
- lýtko

Jak jste posiloval nohy?

Dělal jsem dřepy (squats), výpady (lunges).

Zvedal jsem se (I raised myself) na špičky (+/- toes).

Minulý týden = last week / PŘÍŠTÍ TÝDEN

V pondělí JSEM byl na univerzitě, a potom JSEM byl doma a vařil JSEM.

*V pondělí BUDU (= I will be) **na** univerzitě a potom budu doma a budu vařit.*

V pondělí PŮJDU NA univerzitu. ... půjdu domů.

V úterý JSEM byl **na** univerzitě (loc) a potom JSEM byl **U** svaté Anny NA lekci a potom JSEM byl **v** posilovně.

V úterý půjdu **na** univerzitu (acc) a potom půjdu **DO** Svaté Anny NA lekci a potom půjdu **do** posilovny.

V úterý budu na univerzitě a potom budu u SA na lekci a potom BUDU v posilovně.

Ve středu JSEM byl v posilovně, posiloval JSEM prsa (breast) / hrudník (chest) a biceps a triceps a potom JSEM byl doma a spal jsem.

... půjdu DO posilovny a potom půjdu domů.

Ve středu BUDU v posilovně, budu posilovat hrudník a ... a potom budu doma a budu spát.

Ve čtvrtek JSEM vstával v 6:00 a vařil jsem vejce a sýr čedar

... *budu vstávat v šest hodin a budu vařit vejce...*

V pátek JSEM jedl hamburger v Burger Inn, je to na Náměstí svobody.

... *budu jíst hamburger, bude to na Náměstí Svobody...*

v pátek půjdu DO Burger inn...

V sobotu **JSEM byl U Svaté Anny** (nemáme život = we have no life), lekce rehabilitace v osm hodin ráno – od osmi do jedenácti. Potom JSME psali report / zprávu (report, message) z biofyziky. Potom JSME šli DO posilovny. A potom JSEM šel SPÁT.

... *budu U SA ... potom budeme psát zprávu... potom PŮJDEME (we will go) do posilovny. A potom PŮJDU spát*

Půjdu Do Svaté Anny.

Můžete **dělat** doma sušené hovězí.

Budeme kupovat sušičku (dehydrator) na jídlo.

Můžete dělat sušené hovězí v troubě.

23 gramů / 53 Kč = +/- 2000 / kilo

normální hovězí = 200 korun za kilo + 2 sušičky

Vejce – omeleta, vejce natvrdo (hard boiled), míchaná vejce (scrambled eggs); vejce = bílek (whites) a žloutek (yellow part).

Kontroluju váhu (weight) = checking my weight; držím dietu = I am on a diet

váha = weight / scales

Moje váha je 95 kilo.

V kuchyni mám váhu na jídlo = scales for food

2 žloutky + 6 bílků = +/- 8 vajec = TO JE DIETA???

sacharidy

tuky (fats) = sádlo (lard)

strana = page / party (political) / side

Nejím sacharidy (cukry) a cukr. Jím jablko, jenom protože jsem nemocný, ale typicky / normálně / obvykle (usually) mám aplikaci a aplikace kontroluje, co jím.

Nejím sladké (sweet). Ale jím arašídové máslo (peanut butter) = 10 % cukr.

Taky držím dietu, ale chci **příbrat** (gain weight) 7 kilo × zhubnout (lose weight).

Kolik máte kilo = kolik vážíte (how much do you weight)? Vážím 73 kilo. Chci +7

Přibral jsem 3 kila za tři týdny, protože jím 3700 (tři tisíce sedm set) kalorií.

Kolik jí normální člověk (95 kilo) kalorií? Bazální metabolismus + myslím + pracuju = +/- 2500 kalorií.

Cvičím = I exercise / workout

Měl jsem 67 kilo, když mi bylo 18. Pracoval jsem 3 měsíce na stavbě (construction site) 12 hodin za den sedm dní za týden a každý den pil jsem 10 piv, jedl jsem nonstop a potom jsem měl 84 kilo

Jdu do kavárny NA kávu. go and drink in

Jdu do kavárny PRO kávu. go and drink outside

Jdu pro pivo do obchodu. × Jdu na pivo do hospody.

Řekl jste nám to. = You told us.

A – U, E – I

Jdeme na konferenci.

Pojedeme na chatu. // na chalupu

<https://mapy.cz/> – Turistická mapa

Výlet = trip

pojedou na služební cestu

pojedou na dovolen**OU**. = holiday

volno = free time

dov**ol**it = to give permission

vůle = will = volno

To je skoro (almost) 500 kalorií.

klobása = malá klobása = klobáska

Martin – Martínek = Marta – Martíšek

párek = sausage

párek v rohlíku (hot dog) za 12 korun

pivo = pivečko

kafe/ káva = kafičko

1. pojedu na ambasádu
2. Pojedu na dovolenou
3. nahoru = up, na horu = on the mountain; na hory = to the mountains, Alpy, Pyreneje
4. Půjdu na internet = Podívám se na internet = I will take a look
5. Půjdu na koncert = půjdu **na** Rolling Stones, na Eminem, půjdu na Beyoncé, na Jay-Z(ho)
6. Na lekci – Na jakou lekci – Na anatomii, na biofyziku, na češtinu, na rehabilitaci...
7. na schůzi
8. Půjdu do Španělska do Santiaga de Compostela
9. Půjdu na návštěvu = for a visit
10. půjdu na policii [po-li-ci-ji]
11. ... na poštu
12. ... na procházku = for a walk
13. půjdeme na rande = a (romantic) date
14. na snídani, na oběd, na večeři
15. na stanici
16. **NA TOALETU / NA ZÁCHOD**
17. na výstavu
18. na zahradu (garden) / zahrádka = small garden // piju pivo na zahrádce
19. Bar NA Stojáka – zahrádka je všude (everywhere)
20. Hospoda U Alberta – zahrádka je celý Špilberk

Na lekci fyziologie učitel měl otázku – kolik litrů vody pijete každý den?

Kolik je průměrně (on average)? – Dva a půl litru.

Kolik tekutin (liquids) vypijete? – Já piju litr mléka, litr čaje, litr vody + kávu + někdy alkohol (pivo, víno)

Piju minimálně dva litry vody.

-cet: dvacet, třicet, čtyřicet (20, 30, 40)

sto = 100

dvě stě (200)

tři, čtyři sta (3, 400)

pět + set (5+00)

Posiluju, proto nepiju alkohol.

Když posiluju, myslím, že je dobré jedno pivo potom.

tse tse

Jdu na pivo sám (alone). Ticho (silence).

Jedno pivo.

Dvě, tři, čtyři piva.

5+ piv.

Můj kamarád je alkoholik.

Chceš přijít? = Do you want to come?

Chceš jet taky?

Úrazová nemocnice = Injury hospital

Pohotovost = emergency

Musíte platit poplatek = fee; 30 korun za návštěvu; 90 korun za pohotovost (emergency)