

To bude dobré.

Život je krásný.

Pomůžeme vám.

Bude to lepší.

Osprchuj se a bude to lepší.

Dej si pivo a bude to lepší.

Dej si sních a bude to lepší.

Jak to můžu zlepšit?

výsledky = results; výsledek

zvýšený

omezit: reduce

živočišné tuky = fat

uzeniny

uzené maso = smoked meat

klobása = maso

párek / salám = +/- maso

snažit se = Snažím se zhubnout. I try

zkusit = try

hýbat se = pohybovat se

sedět = sedím v práci

stát = stojím

chodím

hrozně rád

hrozně inteligentní

Omáčka = barbecue, grilovací, smetanová, rajčatová = rajská, zeleninová, pikantní, česneková, svíčková

UHO = univerzální hnědá omáčka

držet dietu

hladina = level

nutriční terapeut = pomůže zhubnout, dá vám plán diety, konzultuje vaši dietu

### 3) Choose the right word:

1. Od rána je mi *špatný/špatně*. Jak se dnes cítíte? Jak dlouho je vám špatně? Je vám špatně od rána? Jak je vám?
2. Dnes je *lepší/lépe* den než včera.
3. Je vám dnes *lepší/lépe*?
4. Po jídle je mi mnohem *horší/hůř*.
5. Po operaci se cítím mnohem *lepší/lépe*.
6. Je vám *dobry/dobře*?
7. Cítíte se *dobry/dobře*?
8. Jídlo v nemocnici je *dobré/dobře*.

Kolik měříte? Měřím 184 (centimetrů). Metr a 84 centimetrů.

Kolik vážíte? Vážím sto kilo = metrák. metric cent přes metrák / pod metrák

Hubnete? Hubnu... nemám chuť k jídlu.

Zhubnul jste? Zhubnul jsem tři kila za měsíc.

Tloustnete? Ano, tloustnu.

Ztloustnul jste? –Ano, ztloustl jsem o pět kilo. + 5 kilo

Přibírat / přibrat (na váze) = to gain weight

Přibrala jsem 5 kilo.

Třikrát ZA týden, ZA měsíc, ZA den... = týdně, měsíčně, denně

## Co je zdravé jídlo?

- zelenina
- ovoce
- sádlo
- vejce = eggs

To záleží na + loc. = it depends

To záleží na tom, kolik jíte...

Alkohol podávaný v malých dávkách neškodí v jakémkoli množství.

99 let pila alkohol, od 12 let, a kouřila.

degustace vína

Jižní Morava, vinný sklep,

Limonádový Joe

more or less = více méně...

Vážím víceméně stejně jako vždycky.

BRambory, nebo rýži? – To je jedno.

Jak se máte? Ujde to... +/- normálně



## 7) Fill in the gaps (use given verbs; if necessary, change their forms)

měřit, vážit, zhubnout, držet, omezit, hýbat, zhoršit, zlepšit, ztloustnout

1. Váš BMI je 17,2, měl byste trochu \_\_\_\_\_.
2. Celý den sedíte v práci, měl byste se více \_\_\_\_\_.
3. Bohužel jste silně obézní, měla byste trochu \_\_\_\_\_. Zkusila jste \_\_\_\_\_ dietu?
4. Minulý týden to bylo lepší, ale včera se váš stav **ZHORŠIL**.
5. Pacient \_\_\_\_\_ 185 centimetrů a \_\_\_\_\_ 98 kilo.
6. Musíte \_\_\_\_\_ živočišné tuky.
7. Už nemáte teplotu, to je dobře, **ZLEPŠILO se to**? Cítíte se lépe?

## 8) Fill in the gaps (use given adjectives/adverbs; if necessary, change their forms)

zvýšený, lépe, hůře, podvyživená, stabilizovaný, kritický, zvětšená, zmenšený, déle, více, méně

1. Máte **ZVĚTŠENOU** prostatu, pane Nováku.
2. Od té doby, co beru léky na spaní, spím mnohem **LÉPE, VÍCE, DÉLE, (HŮŘE)**.
3. Když pravidelně necvičím, cítím se o dost **HŮŘE**.
4. Jste hubený, musíte **VÍCE** jíst.
5. Paní Nováková, vaše dcera trpí anorexií, je **PODVYŽIVENÁ**.
6. Je to špatné, máte docela **ZVÝŠENÝ** cholesterol.
7. Bohužel se to nelepší, pane Nováku, budete u nás muset být o dva dny **DÉLE**.
  - a. Jsem o 5 centimetrů vyšší než Petr.
8. Máte problémy s dýcháním, měl byste **MÉNĚ** kouřit, ideálně vůbec. = AT ALL
9. Zdravotní stav pana Horáka je operaci **STABILIZOVANÝ**, bude u nás asi dva týdny a potom bude moct jít domů.
10. Po autonehodě byl otec v **KRITICKÉM** stavu, ale naštěstí se to zlepšilo.
11. Po bandáži žaludku měl pacient **ZMENŠENÝ** žaludek.