**CONVERSEMOS 6**

1. **a menudo:** *frecuentemente*
2. **adelgazar:** *perder peso*
3. **agotado:** *exhausto, muy cansado*
4. **agudo:** *sharp, keen*
5. **apretado:** *tight*
6. **bajo:** *short, low*
7. **constante:** *constant, persevering*
8. **crudo:** *no cocinado*
9. **disminuir:** *to decrease*
10. **duro:** *hard*
11. **el alimento:** *la comida*
12. **el caldo (sopa sin nada):** *consomé*
13. **el corazón:** *musculo que bombea la sangre por el cuerpo*
14. **el embotellamiento de tráfico:** *el atasco de tráfico*
15. **el equipo:** *team/equipment*
16. **el latido:** *sonido del corazón*
17. **el peso:** *los kilos o libras de nuestro cuerpo (weight)*
18. **el pulmón:** *órganos que nos ayudan a respirar con el oxígeno*
19. **el riesgo:** *risk*
20. **el socio:** *el miembro*
21. **el trigo:** *wheat*
22. **enfadarse:** *enojarse, ponerse bravo*
23. **engañar:** *mentir (to cheat, deceive)*
24. **estar a dieta:** *no comer mucho para perder peso*
25. **fijarse en:** *to notice*
26. **fuerte:** *no débil*
27. **ganar:** *to win, gain*
28. **hacer cola:** *esperar en línea*
29. **hacer ejercicio:** *exercise*
30. **La balanza (lo que usamos para pesar):** *scale*
31. **la barriga:** *el estómago*
32. **la comida:** *desayuno, almuerzo, cena*
33. **la fila:** *línea*
34. **la grasa:** *grease, fat*
35. **la leche descremada:** *leche sin grasa*
36. **la libra:** *16 onzas ( 1kg= 2.2 libras)*
37. **la mente:** *mind*
38. **la pechuga:** *pecho del pollo, pavo (carne sin grasa)*
39. **la pérdida de peso:** *weight loss*
40. **la rebanada de pan:** *trozo/ pedazo de pan*
41. **la receta:** *preparación e ingredientes de un plato*
42. **la regla:** *rule*
43. **la salud:** *estado de bienestar físico o mental*
44. **la taza:** *vaso para la leche o un café*
45. **la tensión nerviosa/ el estrés:** *stress*
46. **latir:** *hacer movimientos del corazón*
47. **levantar la voz:** *hablar alto (raise your voice)*
48. **llegar a viejo:** *vivir mucho tiempo*
49. **lograr:** *to achieve*
50. **nutritivo:** *da muchos nutrientes*
51. **padecer de:** *sufrir de*
52. **pasado por agua (huevos):** *no duro (soft-boiled)*
53. **pelar:** *to peel*
54. **perjudicar:** *to endanger/ to be in detriment of*
55. **perjudicial:** *causa daño*
56. **permanecer:** *to remain*
57. **pesar:** *to weigh*
58. **ponerse en forma:** *to get in shape*
59. **propenso a:** *prone to*
60. **recorrer:** *cubrir una distancia (to go from one place to another)*
61. **sabroso:** *delicioso*
62. **sentirse:** *(to feel)*
63. **tener en cuenta:** *considerar (to keep in mind)*