

Useful verbs



| | |
|-------------------------|-----------------------|
| Aller à pied | to go on foot |
| Aller à vélo | to go by bike |
| Arrêter | to stop |
| Avoir envie de | to feel like |
| Boire | to drink |
| Dormir | to sleep |
| Encourager | to encourage |
| S'entraîner | to train |
| Éviter | to avoid |
| Être accro à | to be addicted to |
| Être allergique à | to be allergic to |
| Faire de l'exercice | to exercise |
| Faire de la musculation | to do weight training |
| Faire du sport | to do sport |
| Fumer | to smoke |
| Garder la forme | to keep in shape/fit |
| Manger | to eat |
| Mener | to lead |
| Penser | to think |
| Prendre | to take |
| Risquer | to risk |
| S'amuser | to have fun |
| Se coucher | to go to bed |
| Se détendre | to relax |
| Se droguer | to take drugs |
| S'enivrer | to get drunk |
| Se lever | to get up |
| Se promener | to go for a walk |
| Se relaxer | to relax |
| Se reposer | to rest |
| Trouver | to find |

Key points:



Healthy lifestyle: eating, sport and physical exercise
Benefits of healthy lifestyle
Poor health and allergies
Unhealthy lifestyle and its disadvantages

Negatives



Using negatives is one way to show variety in your sentences. Remember how it fits around a verb.

E.g. je ne suis pas sportif. Je ne joue plus de hockey

| | |
|---------------|-----------|
| Ne.. jamais | never |
| Ne..rien | nothing |
| Ne..que | not only |
| Ne...pas | not |
| Ne...personne | nobody |
| Ne..plus | no longer |

If you use a negative and a noun follows replace the article (e.g. *le/une*) with "de". Except when using "ne..que".

Time references



| | |
|----------------------|-------------------|
| Chaque jour | every day |
| Déjà | already |
| De temps en temps | from time to time |
| Normalement | normally |
| Quelquefois/parfois | sometimes |
| Rarement | rarely |
| Régulièrement | regularly |
| Toujours | always |
| Le weekend dernier | last week |
| Le mois prochain | next month |
| Une fois par semaine | once a week |
| Souvent | often |
| Tous les jours | very day |

Illnesses



| | |
|--------------------------|----------------------|
| J'ai mal au/à la/ aux... | I've hurt my ... |
| Bras | arm |
| Dos | back |
| Genou | knee |
| Jambe | leg |
| Main | hand |
| Pied | foot |
| Tête | head |
| Ventre | stomach |
| J'ai la grippe | I have flu |
| J'ai de la fièvre | I have a temperature |
| J'ai mal au cœur | I feel sick |
| Je suis enrhumé | I have a cold |
| Je me suis cassé le bras | I have broken my arm |

Question Practice:



BASIC : Manges-tu les fastfoods ? *Je mange les hamburgers rarement, mais j'aime manger les frites !*

BETTER : Que fais-tu pour garder la forme ? *D'habitude je fais de la musculation chaque jour au gymnase parce que j'adore ça.*

BEST : Que manges-tu pour être en bonne santé ? *J'essaie d'éviter la nourriture grasse et je suis conscient(e) du besoin de ne pas manger trop de sucreries. Il faut bien manger et on recommande de prendre au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour.*

Vocabulary

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Actif/ive | active |
| L'activité physique | physical activity |
| L'alcool | alcohol |
| Allergique | allergic |
| Au lieu de | instead of |
| Au moins | at least |
| Bio | organic |
| De bonne heure | early |
| La cigarette (électronique) | (e) cigarette |
| La drogue | drug |
| Dur | hard |
| Équilibré | balanced |
| Facile | easy |
| Le fastfood | fastfood |
| Fatigant | tiring |
| Frais/fraiche | fresh |
| Le fruit | fruit |
| La forme | fitness |
| Gras | fat |
| Le gymnase | gym |
| Ivre | drunk |
| Le légume | vegetable |
| La maladie | illness |
| La nourriture | food |
| L'obésité | obesity |
| Le paquet de | packet of |
| Passif/ive | passive |
| La routine | routine |
| Le régime | diet |
| Le repas | meal |
| Sain | healthy |
| La (bonne) santé | (good) health |
| Sportif/ive | sporty |
| Le stress | stress |
| Sucre | sugar |
| Le tabagisme | addiction to smoking |
| Tôt | early |
| Le yoga | yoga |