

**Hast du einen gesunden Lebensstil?** *Ich glaube, dass ich (nicht) sehr gesund bin, weil ...*

**Was machst du, um fit zu bleiben?** *Ich treibe oft Sport, zum Beispiel ...*

**Welche Aktivitäten machst du gern?** *Ich spiele gern ... / Ich spiele am liebsten ...*

**Was machst du lieber – Sport treiben oder Sportsendungen sehen?** *Ich treibe lieber Sport, weil ...*

**Wie findest du Rauchen?** *Meiner Meinung nach ist Rauchen ... , weil ...*

**Was hast du letzte Woche gemacht, um fit zu bleiben?** *Letzte Woche habe ich ... gespielt / gegessen / getrunken*

**Was wirst du morgen essen, um gesund zu sein?** *Morgen werde ich ... essen, um fit zu bleiben*

**Wie könntest du deine Gesundheit verbessern?** *Obwohl ich ziemlich gesund bin, könnte ich mehr Wasser trinken*



## Useful verbs to talk about sport



wandern	to walk
tanzen	to dance
laufen	to run
klettern	to climb
spielen	to play
gewinnen	to win
machen	to do
ins Fitnesszentrum gehen	to go to the gym
ein Tor schießen	to score a goal
reiten	to go horse riding
Rad fahren	to cycle
schwimmen	to swim
teilnehmen	to take part
eislaufen	to skate
verlieren	to lose

## Useful verbs to talk about health



raten	to advise
ins Bett gehen	to go to bed
trinken	to drink
essen	to eat
schlafen	to sleep
Drogen nehmen	to take drugs
sich betrinken	to get drunk
fit bleiben	to keep fit
rauchen	to smoke
verletzen	to injure
schaden	harm
sich entspannen	to relax

## Health vocabulary



die Beratung	advice	der Stress	stress
eine ausgewogene Ernährung	a balanced diet	der Bewegungsmangel	lack of exercise
weiche/harte Drogen	soft/hard drugs	die Fettleibigkeit	obesity
körperlich	physical	das Risiko	the risk
die Zigarette	cigarette	Bioprodukte	organic products
die Gesundheit	health	die Sucht	addiction
die Bewegung	exercise	Kopfschmerzen/ Halsschmerzen	headache/ sore throat
der Alkoholmissbrauch	alcohol abuse	Fieber haben	to have a temperature
ungesunde Ernährung	unhealthy diet	die Krankheit	illness

## Saying how often you do something



oft	often
manchmal	sometimes
täglich	daily
nie	never
immer	always
regelmäßig	regularly
ab und zu	now and then
jeden Tag	every day
selten	rarely
zweimal pro Woche	twice a week
jede Woche	every week

## Talking about health and fitness in the past, present and future



Past	Present	Future
<b>Gestern/letzte Woche/letztes Jahr</b>	<b>Heute/jetzt/jeden Tag/normalerweise</b>	<b>Morgen/nächste Woche/nächstes Jahr</b>
<i>Ich habe ... gespielt</i>	<i>Ich spiele ...</i>	<i>Ich werde ... spielen</i>
<i>Ich habe ... gegessen</i>	<i>Ich esse ...</i>	<i>Ich werde ... essen</i>
<i>Ich habe ... getrunken</i>	<i>Ich trinke ...</i>	<i>Ich werde ... trinken</i>
<i>Ich bin ... gegangen</i>	<i>Ich gehe ...</i>	<i>Ich werde ... gehen</i>

*Als ich jünger war, war ich nicht sehr aktiv – When I was younger, I wasn't very active.*



*Sport ist sehr wichtig für deine Gesundheit – Sport is very important for your health.*

*Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig – A balanced diet is very important.*

*Man sollte nicht zu viel Zucker oder Salz essen – You shouldn't eat too much sugar or salt.*