

# Diät halten

## Wortschatz-Trainer:

Droga do  
szczęścia  
*Blog*

### Wortschatz:

- 1 zu viel wiegen
- 2 in einem halben Jahr
- 3 4 Kilo zunehmen
- 4 ein echter Albtraum
- 5 eine Entscheidung treffen
- 6 das Abnehmen
- 7 Diät halten
- 8 die Nährstoffe
- 9 leidet unter Hungergefühlen/unter etwas  
(Dativ) leiden
- 10 der Tagesbedarf
- 11 frisches Obst und Gemüse enthalten
- 12 verboten
- 13 reizen
- 14 auf etwas (Akk) achten
- 15 die Ernährung
- 16 auf etwas (Akk) verzichten
- 17 die Naschereien
- 18 aus den Augen aus dem Sinn
- 19 der Schokoriegel
- 20 etwas durch etwas (Akk) ersetzen
- 21 jemandem danken
- 22 den Überblick behalten
- 23 regelmäßige Bewegung
- 24 gehören zu (Dativ)
- 25 mit dem Rad fahren
- 26 (das) Fitnessstudio besuchen
- 27 einen guten Einfluss auf (Akk)  
etwas haben
- 28 die Gesundheit
- 29 unter Stress stehen
- 30 den Stress abbauen
- 31 auf Diät sein

# Diät halten

## Wortschatz-Trainer:

Droga do  
szczęścia  
*Blog*

za dużo ważyć  
w pół roku  
przytyć 4 kilo  
prawdziwy koszmar  
podejmować jakąś decyzję  
utrata wagi  
trzymać dietę  
substancje, składniki odżywcze  
cierpieć z powodu uczucia głodu/cierpieć z  
powodu czegoś  
dzienne zapotrzebowanie  
świeże owoce i warzywa zawierają  
zakazany  
kusić, nęcić  
uważać na coś  
odżywianie (sposób odżywiania się)  
rezygnować z czegoś  
słodczyce, łakocie  
co z oczu, to z serca  
batonik czekoladowy  
zastąpić coś czymś  
dziękować komuś  
zachować orientację  
regularny ruch  
należać do  
jeździć rowerem  
chodzić na siłownię, do klubu fitness  
mieć na coś dobry wpływ  
zdrowie  
być pod wpływem stresu  
odstresowywać się  
być na diecie