

Diät halten

Wortschatz:

Droga do
szczęścia
Blog

Wortschatz:

- | | |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1 zu viel wiegen | za dużo ważyć |
| 2 in einem halben Jahr | w pół roku |
| 3 4 Kilo zunehmen | przytyć 4 kilo |
| 4 ein echter Albtraum | prawdziwy koszmar |
| 5 eine Entscheidung treffen | podejmować jakąś decyzję |
| 6 das Abnehmen | utrata wagi |
| 7 Diät halten | trzymać dietę |
| 8 die Nährstoffe | substancje, składniki odżywcze |
| 9 leidet unter Hungergefühlen/unter etwas (Dativ) leiden | cierpieć z powodu uczucia głodu/cierpieć z powodu czegoś |
| 10 der Tagesbedarf | dzienne zapotrzebowanie |
| 11 frisches Obst und Gemüse enthalten | świeże owoce i warzywa zawierają |
| 12 verboten | zakazany |
| 13 reizen | kusić, nęcić |
| 14 auf etwas (Akk) achten | uważać na coś |
| 15 die Ernährung | odżywianie (sposób odżywiania się) |
| 16 auf etwas (Akk) verzichten | rezygnować z czegoś |
| 17 die Naschereien | słodycze, łakocie |
| 18 aus den Augen aus dem Sinn | co z oczu, to z serca |
| 19 der Schokoriegel | batonik czekoladowy |
| 20 etwas durch etwas (Akk) ersetzen | zastąpić coś czymś |
| 21 jemandem danken | dziękować komuś |
| 22 den Überblick behalten | zachować orientację |
| 23 regelmäßige Bewegung | regularny ruch |
| 24 gehören zu (Dativ) | należać do |
| 25 mit dem Rad fahren | jeździć rowerem |
| 26 (das) Fitnessstudio besuchen | chodzić na siłownię, do klubu fitness |
| 27 einen guten Einfluss auf (Akk) etwas haben | mieć na coś dobry wpływ |
| 28 die Gesundheit | zdrowie |
| 29 unter Stress stehen | być pod wpływem stresu |
| 30 den Stress abbauen | odstresowywać się |
| 31 auf Diät sein | być na diecie |