

# B1.28 Vocabulario básico (14)

## B1.28 Vocabulario di base (14)

» <https://spagnolo.colingua.it/programma/b1/28>

### Spagnolo

**Abrazarse**

*Cuando me encuentro estresado, me abrazo para sentirme mejor.*

**Adelgazar**

*Adelgazáis siguiendo la disciplina del autocuidado.*

**El alcohol**

*Alguien asegura que el alcohol afecta al corazón.*

**El equilibrio**

*El equilibrio es crucial para la salud mental.*

**El exceso**

*El exceso de comida rápida no es nutritivo para alguien.*

**Engordar**

*Nosotros engordamos si no controlamos la dieta en la clínica.*

**Estar acostado**

*Alguien debe estar acostado porque me ha dicho que está enfermo.*

**Estar levantado**

*Es importante para alguien estar levantado temprano por la mañana.*

**Fatal**

*Para ella, esa comida era fatalísima para su salud.*

**Fumar**

*Vosotros fumáis mientras discutís la jornada de trabajo.*

**La higiene**

*La higiene es algo que ayuda a prevenir enfermedades.*

**La pantalla**

**Mucho**

*Muévete mucho para prevenir algo fatal en el corazón.*

**Tomar el sol**

*Algo importante es tomar el sol para recibir vitaminas.*

### Italiano

**Abbracciarsi**

*Quando mi sento stressato, mi abbraccio per sentirmi meglio.*

**Dimagrire**

*Dimagrite seguendo la disciplina dell'autocura.*

**L'alcol**

*Qualcuno sostiene che l'alcol influisce sul cuore.*

**L'equilibrio**

*L'equilibrio è cruciale per la salute mentale.*

**L'eccesso**

*Il consumo eccessivo di cibo fast food non è nutriente per nessuno.*

**Ingrassare**

*Noi ingrassiamo se non controlliamo la dieta in clinica.*

**Essere sdraiato**

*Qualcuno deve essere sdraiato perché mi ha detto che è malato.*

**Essere in piedi**

*È importante per qualcuno svegliarsi presto la mattina.*

**Fatale**

*Per lei, quel cibo era pessimo per la sua salute.*

**Fumare**

*Voi fumate mentre discutete la giornata lavorativa.*

**L'igiene**

*L'igiene è qualcosa che aiuta a prevenire le malattie.*

**Lo schermo**

**Molto**

*Muoviti spesso per prevenire qualcosa di fatale al cuore.*

**Prendere il sole**

*È importante fare il bagno di sole per ricevere vitamine.*