

## 5.9. PET RESULT U5p.48 HEALTHY LIFESTYLE AND FITNESS

1. Myslíš, že máš zdravý životní styl? Proč?

Ne, nemyslím si, že mám zdravý životní styl, protože dost necvičím a nejím zdravě.

Do you think you have a healthy lifestyle? Why?

No, I don't think I have a healthy lifestyle, because I don't exercise enough and I don't eat healthily.

2. Je podle tebe důležitější jíst zdravé jídlo než pravidelně sportovat? Ano, podle mě je důležitější jíst zdravě než sportovat.

Is it more important to eat healthy food than exercise regularly in your opinion?

Yes, in my opinion it's more important to eat healthily than exercise.

3. Kolikrát týdně si vyjdeš na procházku? Je to **dostatečné**? Na procházku si vyjdu jednou týdně a není to dostatečné.

How many times a week do you take walk? Is it enough? I take walk once a week and it's not enough.

4. Máš (dostáváš) dostatek spánku? Obvykle mám dostatek spánku.

Do you get enough sleep? I usually get enough sleep.

5. Kolik hodin denně **zhruba** spíš? Denně spím zhruba 7 hodin.

About how many hours a day do you sleep? I sleep about 7 hours a day.

6. Jaké zdravé jídlo **pravidelně** jíš, protože ho máš rád? Pravidelně jím zeleninu, protože ji mám ráda.

What healthy food do you eat regularly because you like it? I eat vegetables regularly because I like them.

7. Jaké jídlo **bys měl** přestat jíst? Měla bych přestat jíst hamburgery.

What food should you stop eating? I should stop eating hamburgers.

8. Kolik hodin týdně strávíš sportováním? Týdně strávím asi 2 hodiny sportováním.

How many hours a week do you spend doing sports? I spend about 2 hours a week doing sports.

9. Jaké sporty děláš **pravidelně a nepravidelně**? Pravidelně plavu a nepravidelně hraji tenis.

What sports do you do regularly and irregularly? I swim regularly and play tennis irregularly.

10. Jaké sporty jsou podle tebe nejzdravější, pokud se chceš udržovat fit?

Pokud se chceš udržovat fit, nejzdravější je podle mě běhání.

What sports are the most healthy in your opinion, when you want to keep fit?

In my opinion, the most healthy sport when you want to keep fit is jogging.

11. Jaké sporty nejsou dobré pro sportovce začátečníka? Proč ne?

Boxování není dobré pro sportovce začátečníka, protože je to těžké.

Which sports are not good for beginners with sports? Why not?

Boxing is not good for beginners with sports, because it's hard.

12. Kterých špatných **zvyků** se potřebuješ **zbavit**, abys vedl zdravý životní styl?

Abych vedla zdravý životní styl, potřebuju přestat jíst fast food.

Which bad habits do you need to get rid of to lead a healthy lifestyle?

I need to stop eating fast food to lead a healthy lifestyle.