

EI DEPORTE EN NUESTRA VIDA

- ◆ el pilar: основа, опора
- ◆ nochevieja: 31-го грудня (святкування нового року)
- ◆ la lista de propósitos: список цілей
- ◆ adelgazar: схуднути
- ◆ mantenerse en forma: підтримувати себе в формі
- ◆ estar en forma: бути в формі
- ◆ obligar: змушувати
- ◆ vida sedentaria: сидячий спосіб життя
- ◆ la circunstancia: обставина
- ◆ basta: достатньо ("bastaría" - condicional: було б достатньо)
- ◆ prevenir: запобігти
- ◆ reducir: зменшити
- ◆ la autoestima: самооцінка
- ◆ moldear nuestro cuerpo: працювати над нашим тілом
- ◆ el beneficio: користь
- ◆ amplio abanico de ... : широкий діапазон
- ◆ la máquina: тренажер
- ◆ el peso: вага
- ◆ el entrenador personal: персональний тренер
- ◆ conformarse: задовільнятися малим
- ◆ ser aventurero: шукати пригод
- ◆ el paracaidismo: стрибок з парашутом
- ◆ saltar al vacío: стрибну ти в порожнечу
- ◆ la ingravidez: невагомість
- ◆ atreverse (зворотне дієслово): наважитися
- ◆ algo parecido: щось схоже

◆ chungo (неформ.): синонім до "difícil" - складно

◆ el parapente: парашанеризм