

### Capítulo 3 – A Primera Vista #2

el corazón	heart
el músculo	muscle
aconsejar	to advise
desarrollar	to develop
exigir	to demand
quejarse	to complain
los abdominales	crunches
el calambre	cramp
los ejercicios aeróbicos	aerobics
estar en forma	to be fit
estirar	to stretch
flexionar	to flex, to stretch
la fuerza	strength
hacer bicicleta	to use a stationary bike
hacer cinta	to use a treadmill
hacer flexiones	to do push-ups
relajar(se)	to relax
respirar	to breathe
el yoga	yoga
la edad	age
el peso	weight
aguantar	to endure, to tolerate
el consejo	advice
caerse de sueño	to be exhausted, sleepy
concentrarse	to concentrate
confianza en sí mismo, -a	self-confidence
estar de buen / mal humor	to be in a good / bad mood
el estrés	stress
estresado, -a	stressed out
preocuparse	to worry
sentirse fatal	to feel awful