

## La vita sana – lo sport e l'esercizio fisico

Inglese	Italiano	note
active	Attivo	
in the open air	All'aperto	
the referee	L'arbitro	
risky	Rischioso	
a joint	L'articolazione	
motor racing	La corsa automobilistica	
handball	La palla a mano	
to break a record	Battere un record	
benefit	Il beneficio	
warm-up	Il riscaldamento	
calories	Le calorie	
championship	Il campionato	
cardio-vascular	Cardiovascolare	
race	La corsa	
to get a medal	Conseguire la medaglia	
to run	Correre	
to keep fit	Mantenersi in forma	
bodybuilding	Il culturismo	
to fulfill a dream	Coronare un sogno	
gradually	Gradualmente	
to get weak	Debilitarsi, indebolirsi	
team sport	Sport di squadra	
extreme sport	Lo sport estremo	
individual sport	Lo sport individuale	
to move about	Muoversi	
to compete for	Competere	
exercise	L'esercizio	
cool-down	Il rilassamento	
to train	addestrare	
ageing	L'nvecchiamento	
team	La squadra	
climbing	La scalata libera	
to be fit	Essere/stare in forma	

stretching	Lo stiramento	
to test	Esaminare, fare il test	
suppleness	La flessibilità	
strength	La forza, la resistenza	
gym	La palestra	
to do sport	Fare sport	
weightlifting	Pesistica, sollevamento pesi	
injured	Ferito	
a bone	L'osso	
to be established	Essere stabilito	
including, even	Incluso. Anche	
body mass index	L'indice di massa corporea	
(sports) facilities	Le attrezzature sportive	
Olympic Games	I giochi olimpici	
an injury	Un infortunio	
figure (body shape)	La linea	
to stay in shape	Stare in linea/in forma	
to score a goal	Marcare un goal	
to sign up to the gym	Iscriversi in palestra	
member	Un membro	
mountaineering	L'alpinismo	
muscle (tone)	Tono muscolare	
organism, body	Organism. Corpo	
sky diving	Il paracadutismo	
hang gliding	Il parapendio	
to take part in	Partecipare a	
a slope	Il pendio	
to lose weight	Dimagrirsi/ perdere peso	
to get muscly	Diventare muscoloso	
to do a sport	Fare/ praticare sport	
to promote	Promuovere	
susceptible to	Suscettibile a / propenso a	
to burn calories	Bruciare calorie	
record	Il record	
to relax	Rilassarsi	

to pay	Pagare	
performance	Il rendimento. La performance, la prestazione	
rest	Il riposo	
to catch a cold	raffreddarsi	
respiratory	Respiratorio	
bungee jumping	bungee jumping	
satisfaction	La soddisfazione	
to be sporty	Essere sportive	
excessive pressure	Pressione eccessiva	
to exceed one's limits	Eccedere i propri limiti	
sociable	socievole	
sleep	Il sonno	
overcome a challenge	Superare una sfida	
to tone	Tonificare	
tournament	Il torneo	
to overcome	Superare, vincere	

## La vita sana – La salute e il benessere

Inglese	Italiano	note
addictive	La dipendenza	
Addict	Il dipendente	
additive	Additive	
aerobics	Aerobica	
alcohol	alcool	
alcoholic	Alcolico	
breathalyser	L'etilometro, il palloncino	
alcoholism	L'alcolismo	
allergy	L'allergia	
food	Il cibo, l'alimentazione	
foodstuff	L'alimento	
syrup	sciropo	
lunch	Il pranzo	
tar	Il catrame	
anorexia	L'anoressia	
anorexic	L'anoressico/a	
appetite	L'appetito	
disgusting	Disgustoso	
dancing	Il ballo	
under the influence of...	Sotto l'influenza di/del	
drink	La bevanda	
alcoholic drink	La bevanda alcolica	
well-being	Il benessere	
cakes, buns	Le pastarelle , le torte	
drunk	L'ubriaco	
bulimia	La bulimia	
bulimic	Bulimico	
(slang) a 'drag', a puff	Un tiro	
red wine mixed with cola	Vino rosso con coca cola	
calorie	La caloria	
to change	cambiare	

drug pusher	Spacciatore di droga	
anti-smoking campaign	La campagna antifumo	
lung cancer	Il cancro ai polmoni	
cannabis	La canapa	
tired	stanco	
migraine	L'emicrania, la cefalea	
dinner	La cena	
check up	Il controllo	
chewing gum	La gomma da masticare	
sweets, treats	Le caramelle	
cigarette	Le sigarette	
cocaine	La cocaina	
cholesterol	Il colesterolo	
high on drugs	Essersi fatto	
colourings	I coloranti	
fuel	Il combustibile	
to eat a balanced diet	Mangiare una dieta equilibrata	
foodstuffs	Il commestibile	
meal	Il pranzo	
fast food	Il Fast food,	
to combine	combinare	
to bring with it	apportare	
canned food	Il Cibo in scatola	
to consume	consumare	
consumption	Il consume	
drug taking	Prendere le droghe	
body	Il corpo	
to cure	Curare	
to smoke dope regularly	Fumare lo spinello regolarmente	
to give up (smoking)	Smettere di fumare	
addiction	La dipendenza	
a balanced diet	Una dieta equilibrata/bilanciata	
vegan diet	Una dieta vegana	
to sleep	Dormire	
a soft/hard drug	La droga leggera/pesante	

drug taker	Il tossicodipendente	
to take drugs	Drogarsi, prendere le droghe	
drug addiction	La tossicodipendenza	
sweet foods	I dolci	
side effect	Gli effetti collaterali	
exercise	L'esercizio	
to get drunk	Ubriacarsi	
drunkenness	L'ubriachezza	
excessively	Eccessivamente,	
fit	In forma	
in moderation	In moderazione	
energy	L'energia	
to put on weight	Ingrassarsi	
to poison oneself	Avvelenarsi	
to balance	Equilibrare, bilanciare	
the work-life balance	L'equilibrio tra vita e lavoro	
effort	Lo sforzo	
to be fit	Essere / stare in forma	
to be ill	Essere/stare malato	
to be addicted to	essere dipendente da	
stress	Lo stress	
to avoid	Evitare	
fibre	Le fibre	
plumber	L'idraulico	
fitness	Fitness, la forma fisica	
smoker	Il fumatore	
passive smoker	Il fumatore passivo	
to smoke	Fumare	
to put on weight	Ingrassarsi	
carbohydrates	I carboidrati	
habit	L'abitudine	
to diet	Fare/stare a dieta	
heroin	L'eroina	
grass	L'erba	
vegetables	Le verdure	

heart attack	L'attacco cardiac	
ingredient	L'ingrediente	
to inhale	Inalare	
intoxicated	Intossicato	
intravenous	Intravenoso	
to inject	Iniettare	
young	Il giovane	
dairy products	I prodotti caseari	
legalisation	La legalizzazione	
to legalise	Legalizzare	
pulses (peas, beans)	I legumi (I piselli, I fagioli)	
to lead a (healthy) life	Condurre una vita sana	
to battle against excess weight	Combattere contro il sovrappeso	
unhealthy	Malsano	
to keep fit	Mantenersi in forma	
fatty food	Cibo grasso	
medicine (which you take)	Le medicine	
doctor	Il dottore	
it's a good job that ...	Menomale che	
afternoon snack	La merenda	
to die	Morire	
fine	La multa	
necessary	Necessario/a	
to need	Aver bisogno di	
to refuse to	Rifiutarsi di	
nicotine	La nicotina	
blood-sugar level	Il livello di zucchero nel sangue	
nourishing	Nutrient	
obesity	L'obesità	
obese	obeso	
organic	biologico	
wholemeal bread	Il pane integrale	
to lose weight	Perder peso, dimagrirsi	
to go on a diet	Mettersi a dieta	
to worry about one's health	Preoccuparsi della propria salute	

the smoking ban	Il divieto di fumare	
susceptible to	Suscettibile a , propenso a	
protein	La proteina	
diet	La dieta	
rehabilitation	La riabilitazione	
to relax	Rilassarsi	
to disgust	Disgustare	
hangover	I postumi della sbornia	
to catch a cold	Prendere un raffreddore	
chubby, plump	Paffuto, paffutello	
routine	La routine	
to taste	Assaporare, assaggiare	
health	La salute	
healthy/healthily	Sano/salutare	
medical insurance	L'assicurazione medica	
to feel good	Sentirsi bene	
to be a heavy smoker	Essere un fumatore incallido	
to have a sweet tooth	Essere goloso	
withdrawal symptoms	Sintomi da astinenza	
sober	Sobrio	
to dream	sognare	
to suffer (from)	Soffrire di	
smoking / tobacco	Il fumo, il tabacco	
smoking	Fumare, il tabagismo	
“couch potato”	Il poltrone	
to be allergic to	Essere allergico a	
to have a (head)ache	Aver mal di testa	
to be hungry	Avere fame	
to have a slimming obsession	Avere un'ossessione per la dieta	
to have a hangover	Avere I postumi della sbornia	
to be thirsty	avere sete	
to be tired	Essere stanco	
to have high blood pressure	Avere la pressione alta	
to take drugs	Prendere droghe	
addict	Il tossicomane	



drug dealer	Il trafficante di droga	
eating disorder	Disordine alimentare	
nutritional value	Il valore nutrizionale	
life	La vita	
sedentary life	La vita sedentaria	
vitamins	Le vitamine	

## La vita sana – le vacanze

Inglese	Italiano	note
to adapt, make good	Adattarsi , fare bene	
customs	La dogana	
low-cost airline	Compagnia aerea a basso costo	
a travel agency	L'agenzia di viaggi	
drinking water	L'Acqua potabile	
abroad	All'estero	
a youth hostel	Un ostello della gioventù	
seaweed	Le alghe	
to hire, rent	noleggiare, affittare	
atmosphere	L'atmosfera, l'ambiente	
sand	La sabbia	
appearance	L'aspetto, l'apparenza	
health spa	Centro benessere	
to swim	nuotare	
mud	Il fango	
to sunbathe	abbronzarsi	
holiday camp for children	Campo di vacanza per bambini	
campsite	Il campeggio	
caravan	caravan	
mobile home	La roulotte	
camper, motorhome	camper	
resort	Centro turistico, centro per le vacanze	
flip flops	Le infradito	
tour	Il giro turistico	
climate	Il clima	
to obtain, achieve	Ottenere, conseguire	
consumption	Il consumo	
custom / tradition	Il costume, la tradizione	
cruise	La crociera	
culture	La cultura	
seasonal	Stagionale	
on holiday	In vacanza	
to taste, sample	Assaggiare, degustare	

barefoot	Scalzo, a piedi nudi	
to rest	Riposare	
to disembark	sbarcare	
to destroy	Distruggere	
official holiday	Vacanza ufficiale, il giorno di festa, festivo	
(fancy dress) costume	Il costume	
to enjoy	Godersi, divertirsi	
to get on, go on board	Imbarcarsi	
to beautify	Abbellire	
overseas	All'estero	
right on the edge of the beach	Proprio sul bordo della spiaggia	
live (music)	Dal vivo	
to enrich	arricchirsi	
luggage	Le valige, i bagagli	
shortage	La carenza	
to hide (oneself)	Nascondersi	
asparagus	L'asparago	
ranch, farm	La fattoria	
summer	L'estate, estivo	
car-ferry	Il traghetto per automobili	
to encourage	Incoraggiare, fomentare	
border	La frontiera, il confine	
fireworks	I fuochi artificiali	
Greece	La Grecia	
guide book	La guida turistica	
bonfire	Il fuoco	
to ingest, drink	Ingerire, bere	
sunstroke	L'insolazione	
exchange	Il cambio	
to go on holiday	Andare in vacanza	
Irish	Irlandese	
to go camping	Andare in Campeggio	
island	L'isola	
to join with	Unirsi a	
by the sea	Presso il mare, nei pressi del mare	

bullfighting	La tauromachia	
the coast	La costa, il litorale	
luggage	I bagagli	
sea/car-sickness	Mal di mare, mal di macchina	
travel sickness	Mal di viaggio	
to go in the water	Andare in acqua	
microbubbles	Microbolle	
snow	La neve	
wave (water)	L'onda d'acqua	
package holiday	Un pacchetto vacanze	
umbrella	L'ombrello, l'ombrellone	
passport	Il passaporto	
to spend (time)	Passare, trascorrere del tempo	
to walk / stroll	Camminare, passeggiare	
picturesque	Pittoresco	
ski slope	La pista da sci	
beach	La spiaggia	
to get a tan	Abbronzarsi	
to stay	Restare, rimanere, soggiornare	
to rejuvenate	ringiovanirsi	
affordable	Affordabile	
holiday home	Casa per le vacanze	
Easter holidays	Vacanze di Pasqua	
mountain range	Catena montuosa	
bullfighting	La tauromachia	
to be homesick	Sentir la mancanza di casa	
tent	La tenda	
an off-roader, 4 x 4	Un fuoristrada, un 4x4	
to sunbathe	Prendere il sole	
tourism	Il turismo	
to lie down	sdraiarsi	
holiday-maker	Il turista, I vacanzieri	
summer holidays	La vacanze estive	
summer holiday-maker	Il vacanziero estivo	
to travel	Viaggiare	

---

trip	Il viaggio	
view	La vista, la veduta	
to fly	Volare	