

Les maladies

J'ai mal ...
 au dos.
 au ventre.
 au pied.
 au bras.
 à la tête.
 à la gorge.
 à la main.
 à la jambe.
 à l'oreille
 aux dents.
 J'ai mal au cœur.

Les symptômes

J'ai ...
 chaud.
 froid.
 soif.
 faim.
 de la fièvre.
 la grippe.

Je suis ...
 fatigué(e).
 enrhumé(e).
 malade.

La forme

Je mange beaucoup de
 fruits/légumes.
 Je ne fais pas assez
 d'exercice.
 Je bois beaucoup d'eau.
 Je vais à la gym.
 Je fume.

souvent
 ne ... jamais
 ne ... plus
 bon pour la santé
 mauvais pour la santé
 malheureusement

Illnesses

I've got ...
backache.
stomachache.
a bad foot.
a bad arm.
a headache.
a sore throat.
a bad hand.
a bad leg.
earache.
toothache.
I feel sick.

Symptoms

I'm hot.
I'm cold.
I'm thirsty.
I'm hungry.
I've got a temperature.
I've got flu.

I'm tired.
I've got a cold.
I'm ill.

Fitness

I eat a lot of
fruit/vegetables.
I don't do enough
exercise.
I drink a lot of water.
I go to the gym.
I smoke.

often
never
no more, no longer
good for your health
bad for your health
unfortunately

Les conseils

Mangez moins gras!
 Mangez moins de
 sucreries!
 Buvez beaucoup d'eau!
 Dormez huit heures par
 nuit!
 Évitez le stress!
 Faites de l'exercice!
 Ne fumez pas!

Les activités

le canoë-kayak
 le canyoning
 le judo
 le kickboxing
 le ski
 la musculation
 la natation
 la salsa
 la voile
 l'aérobic
 l'équitation
 l'escalade

Advice

Eat less fatty food!
Eat less sweet food!
Drink a lot of water!
Sleep eight hours a
night!
Avoid stress!
Do some exercise!
Don't smoke!

Activities

canoeing
canyoning
judo
kickboxing
skiing
weightlifting
swimming
salsa dancing
sailing
aerobics
horse-riding
rock-climbing