

Unit 8. pgs 78,79: **Health - Fitness**

Unit 8 pg 78

§ A. Email

to be thrilled	= είμαι ενθουσιασμένος
to find a job	= βρίσκω μία δουλειά
to help <u>out</u> at the bar	= βοηθώ (περιστασιακά) στο μπαρ
neat	= περιποιημένο
<u>neat</u> recipes for smoothies	= <u>εύκολες & ωραίες</u> συνταγές για..
an opportunity to do sth	= μία ευκαιρία για..
to get in shape	= να καταφέρεις να είσαι σε φόρμα
to <u>fit sth into</u> your schedule	= να 'χωρέσεις' κάτι στο πρόγραμμά σου
to come in for free	= δίδεται δωρεάν
the price includes a massage	= η τιμή περιλαμβάνει μασάζ
to attend a class	= παρακολουθώ μία τάξη
it's worth doing sth	= αξίζει να κάνεις κτ
to get sth at a discount	= παίρνεις κτ με έκπτωση



§ B. Brochure

treat yourself <u>to</u> a smoothie	= να κεράσεις τον εαυτό σου ένα σμούθι (παχύρευστο ρόφημα)
only the best ingredients	= μόνο τα καλύτερα υλικά

delicious smoothies	= νοστιμότητα παχύρευστα ροφήματα
tasty nuts	= νοστιμότητας ξηρούς καρπούς
mouth-watering desserts	= νοστιμότητα επιδόρπια

nutritious snacks	= θρεπτικά μικρογεύματα
protein-packed snacks	= γεμάτα πρωτεΐνη μικρογεύματα
fresh fruits	= φρέσκα φρούτα
organic vegetables	= λαχανικά βιολογικής καλλιέργειας
veggie burgers	= χορτοφαγικά μπέργκερς
natural sweeteners	= φυσικά γλυκαντικά

for holders of a membership card	= κάτοχοι της κάρτας μέλους
annual membership	= ετήσια συνδρομή μέλους

Unit 8 pg 78 (continued)

§ C. Leaflet

spacious centre	= ευρύχωρο κέντρο
newly-renovated interior	= πρόσφατα ανακαινισμένο εσωτερικό
competitive prices	= ανταγωνιστικές τιμές
fixed-prices	= σταθερές τιμές
guaranteed refund	= εγγυημένη επιστροφή χρημάτων
dissatisfied newcomers	= νεοεισερχόμενοι που δεν ικανοποιήθηκαν
special rates	= ειδικές τιμές
senior citizen	= ηλικιωμένος

Age Groups Ηλικιακές Ομάδες			
0 – 1	newly-born baby = νεογέννητο	24 – 44	adult = ενήλικος
1 – 3	toddler = νήπιο	45 – 65	middle-aged person = μεσήλικας
3 – 12	child = παιδί	65 +	elderly person = ηλικιωμένος
13 – 18	teenager = έφηβος	65 +	senior citizen = ηλικιωμένος
13 – 18	underage person = ανήλικος		
19 - 24	young adult = νεαρός ενήλικος		

strengthen your muscles	= δυναμώνεις τους μύες σου
strengthen your heart	= δυναμώνεις την καρδιά σου
motivating environment	= ένα περιβάλλον που σε παρακινεί
<u>low impact</u> workouts	= ήπιες ασκήσεις
kick your way into boxing	= ασκήσε στις κλωτσιές και μαθαίνεις να παίζεις μποξ

✓ relax your mind	= χαλαρώνεις το νου σου
✓ rejuvenate your spirit	= αναζωογονείς το πνεύμα σου
✓ increase your flexibility	= αυξάνεις την ευλυγισία σου
✓ tone up your muscles	= τονώνεις τους μύες σου
✓ lengthen your body	= επιμηκύνεις το σώμα σου

to bring smn along	= φέρε κπν μαζί σου
childcare facilities	= παροχές για παιδιά

Unit 8 pg 79

§ D. Book review

newly-released book	= βιβλίο που μόλις έχει εκδοθεί
the absolute guide	= ο απόλυτος οδηγός (δηλ. ο πιο ενημερωμένος)
the best on the market	= το καλύτερο στην αγορά



The heart is a muscle.
So, you can strengthen your heart

Unit 8 pg 79 § D. Book review (continued)

to give tips = δίνω συμβουλές
practical tips = πρακτικές συμβουλές
to achieve a slim body = κατορθώνω να αποκτήσω ένα λεπτό σώμα

😊		☹️	
slim	= λεπτός με ωραίο, υγιή τρόπο	thin	= πολύ αδύνατος σαν αρρωστημένος
slender	= ψηλόλιγνος και γοητευτικός	skinny	= πετσί και κόκκαλο
trim	= λεπτός και γυμνασμένος	bony	= κοκκαλιάρης
		scrawny	= σαν σκιάχτρο

accumulated experience = συσσωρευμένη εμπειρία
to rely on your experience = στηρίζεσαι στην εμπειρία σου
to do research = κάνω έρευνα
breakthroughs in the field of health = ριζοσπαστικές ανακαλύψεις στον τομέα της υγείας
invaluable advice = ανεκτίμητη εμπειρία
packed with recipes = γεμάτο από συνταγές
a breeze = ένα ελαφρό αεράκι
to make sth a breeze = **κάνω κάτι να φαίνεται 'παιχνιδάκι'**
a well-known nutritionist = γνωστός διαιτολόγος
sound advice = ορθή συμβουλή

nutritionally sound tips on how to: = διατροφικά ορθές συμβουλές πως να:

- lose fat = χάσεις βάρος
- develop healthy eating habits = αναπτύξεις υγιεινές διατροφικές συνήθειες
- stay thin for life = να παραμείνεις λεπτός για πάντα



Unit 8 pg 80 **Idioms**

Aim high!

Set your goals and **give them your best shot**.

But **don't push yourself to the limits**.

Always find time to relax and **recharge your batteries**.

Be patient but persistent and sooner or later

you will **enjoy the fruits of your labour**.

= Να στοχεύεις ψηλά

= Βάλε τα δυνατά σου

= αλλά μην πιέζεσαι υπερβολικά

= Να γεμίζεις τις μπαταρίες σου

= Θα απολαύσεις τους καρπούς του μόχθου σου

Web-banking is a piece of cake once you **get the hang of it**

His opponents **played dirty** and they caused him an accident.

He hasn't played tennis for six months.

He's out of practice now but he will recover soon

and **he will be back in action**.

= μόλις πάρεις το κολάι

= παίζει βρώμικα (ανέντιμα)

= είναι εκτός φόρμας

= θα αναλάβει και πάλι δράση

Unit 8 pg 80 **Phrasal verbs**

Tips on keeping fit.

1st follow a diet:

- **cut down on** sugar

- don't eat after 9pm

= περιόρισε τη.. ζάχαρη

2nd stick to a workout routine:

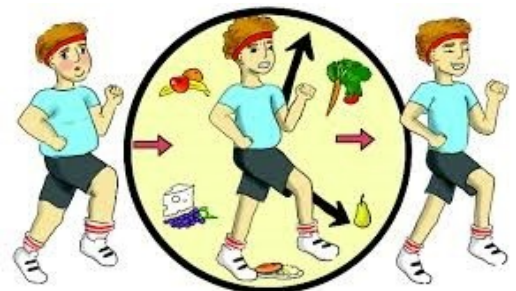
- **warm up** for 5' min

- **build up** all your muscles (arms & legs)

= ακολούθησε πιστά.. ένα πρόγραμμα

= κάνε προθέρμανση

= χτίσε.. όλους τους μύες σου



Build up your strength & **stick to** a diet

3rd be patient

- it takes time to **burn off** the extra fat

- don't **give up** trying when

you feel **worn out**

= να κάψεις.. το περιττό λίπος

= να τα παρατήσεις

= νιώθεις εξαντλημένος

Unit 8 pg 80 Collocations

Practical tips for absolute beginners:	= Πρακτικές Συμβουλές για Τελείως Αρχάριους
- hire a personal trainer	= προσωπικό προπονητή
- and follow a balanced diet	= ισορροπημένη διαίτα
- don't get involved in competitive sports to avoid injuries	= ανταγωνιστικά αθλήματα
- but you may join a gym to use its state-of-the-art equipment	= εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας
- try to slow down your hectic schedule	= αγχωτικός ρυθμός ζωής
- and soon you will experience dramatic improvement of your physical condition	= τρομακτική βελτίωση

Unit 8 pg 80 Easily confused words

verbs	nouns	other
lie <i>in bed</i> = ξαπλώνω lay <i>the table</i> = στρώνω	recipe = συνταγή receipt = απόδειξη αγοράς	quite <i>nice</i> = αρκετά, κάπως quiet = ήσυχος beside <i>the bed</i> = δίπλα στο.. besides = επιπλέον last <i>week</i> = την προηγούμενη.. the latest <i>news</i> = τα τελευταία..

Unit 8 pg 82 Word sets: Verbs of movement

accident

to stumble and fall	= σκουντουφλάω και πέφτω
to twist your ankle and limp off the field	= στραμπουλάω // φεύγω κουτσαίνοντας

warm up

to stretch your muscles to prevent injuries	= τεντώνω τους μύες
to bend down	= λυγίζω το σώμα, σκύβω

fly

to soar through the skies like an eagle	= πετώ στα ουράνια
--	--------------------

dive

to plunge off the diving board into the water	= βουτώ από ψηλά
--	------------------

Unit 8 pg 82 **Word sets: Verbs of movement** (continued)

jump

to **leap from** a high position = πηδώ με άλμα

run

to **sprint to** catch the bus = τρέχω εκρηκτικά

throw

fling – flung – flung

she **flung** a stone = εκσφενδονίζω

she **hurled** a stone with force = εκσφενδονίζω

Unit 8 pg 82 **Derivatives**

verb	noun	adjective
	child child hood	Childish = παιδιάστικός
	adult adult hood	
	brother brother hood	
befriend = συμφιλιώνομαι	friend friend ship	(un)friendly
lead = καθοδηγώ	leader leader ship	leading
champion = υποστηρίζω to champion the idea of equal rights υποστηρίζει τη ιδέα της ισότητας	champion champion ship	
bore = προκαλώ βαριεστημάρα	bore dom	bored boring
	wis dom = σοφία	wise