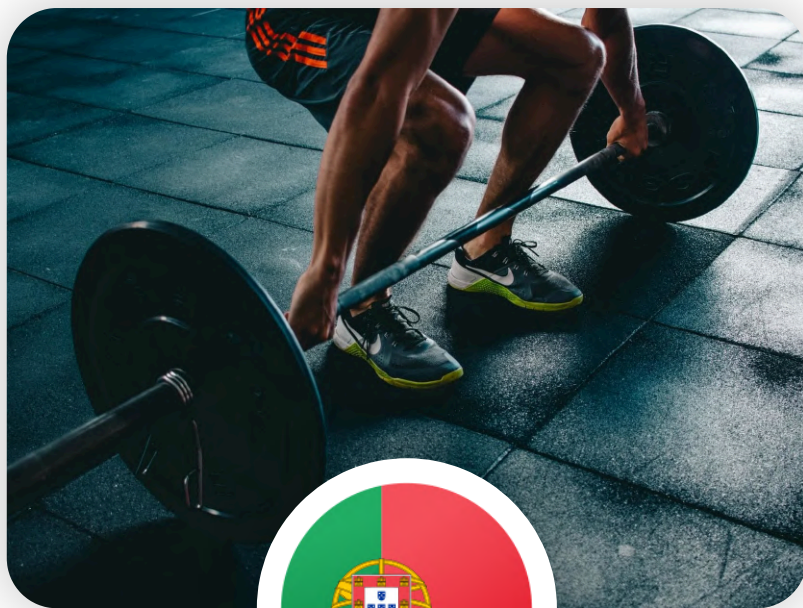




Health & Fitness

Portuguese Beginner's Practice



<input checked="" type="checkbox"/> English	Portuguese
<input type="checkbox"/> athlete	atleta
<input type="checkbox"/> The athlete ran swiftly across the finish line.	O atleta correu rapidamente para a linha de chegada.
<input type="checkbox"/> bodybuilder	halterofilista
<input type="checkbox"/> The bodybuilder lifted heavy weights at the competition.	O halterofilista levantou pesos pesados na competição.
<input type="checkbox"/> exercise	exercício
<input type="checkbox"/> Regular exercise can improve your mood and energy levels.	O exercício regular pode melhorar o seu humor e os seus níveis de energia.
<input type="checkbox"/> gym	academia
<input type="checkbox"/> They installed new equipment in the gym last week.	Na semana passada, foi instalado novo equipamento na academia .
<input type="checkbox"/> health	saúde
<input type="checkbox"/> Eating vegetables is good for your health .	Comer legumes é bom para a saúde .
<input type="checkbox"/> personal trainer	treinador pessoal
<input type="checkbox"/> The personal trainer helped her create a workout plan.	O treinador pessoal ajudou-a a criar um plano de treino.
<input type="checkbox"/> strength	força
<input type="checkbox"/> Lifting weights regularly increases your strength .	Levantar pesos regularmente aumenta a sua força .
<input type="checkbox"/> stretch	alongamento
<input type="checkbox"/> A morning stretch can help you wake up.	Um alongamento matinal pode ajudá-lo a acordar.
<input type="checkbox"/> treadmill	passadeira
<input type="checkbox"/> She increased the speed on the treadmill gradually.	Aumentou gradualmente a velocidade da passadeira .
<input type="checkbox"/> walking	caminhada
<input type="checkbox"/> Walking is a great low-impact exercise.	A caminhada é um ótimo exercício de baixo impacto.

<input type="checkbox"/>	weight	peso
<input type="checkbox"/>	Losing weight requires a combination of diet and exercise.	A perda de peso requer uma combinação de dieta e exercício físico.
<input type="checkbox"/>	workout	exercício
<input type="checkbox"/>	She felt energized after her morning workout .	Sentia-se cheia de energia depois do seu exercício matinal.
