

Zdrowy tryb życia

Często używane

dbać o swoje zdrowie – für seine Gesundheit sorgen

ćwiczyć – üben

dbać o zdrowe odżywianie – für gesunde Ernährung sorgen

dbający o zdrowie – gesundheitsbewusst

iść na spacer – spazieren gehen

niezdrowy styl życia – ungesunde Lebensart

styl życia – der Lebensstil

tryb życia – die Lebensweise

wysportowany – sportlich

zbilansowana dieta – ausgeglichene Diät

zdrowy – gesund

zdrowe jedzenie – gesundes Essen

zdrowy styl życia – gesunde Lebensart

Reszta

Die f

badanie kontrolne – die Kontrolle

błonnik – die Zellulose

ćwiczenia – die Übungen

dieta – die Diät

forma życia – die Lebensform

glukoza – die Glukose

higiena – die Hygiene

jakość życia – die Lebensqualität

niezbędne substancje odżywcze – die notwendigen Nährstoffe

pełnowartościowa dieta – die Vollwerternährung

pielęgnacja ciała – die Körperpflege

radość życia – die Lebensfreude

relaks – die Entspannung
modny styl życia – die Fashion
szczepionka – die Impfung
żywienie – die Ernährung

Der m
harmonogram – der Zeitplan
sadełko (brzuszek piwny) – der Speck
unikać stresu – der Stress vermeiden
wegetarianin – der Vegetarier
weganin – der Veganer
zdrowy rozsądek – der gesunde Menschenverstand

Das n
białko – das Eiweiß
drzemka – das Nickerchen
fitness klub – das Fitnesscenter
jedzenie – das Essen
nadwaga – das Mehrgewicht
niedowaga – das Untergewicht
odchudzanie – das Abnehmen
samopoczucie, zdrowie – das Befinden
tłuszcz – das Fett

cierpieć na nadwagę – an Übergewicht leiden
ograniczać tłuszcz – Fett einschränken
spożywać produkty pełnoziarniste – Vollkornprodukte verzehren
minerały – l.mn. – Mineralstoffen
węglowodany – l. mn.- Kohlenhydrate
witaminy – l. mn.- Vitamine