**Vocabulario 3B   
¿Qué haces para estar en forma?**

**actividades relacionadas con la salud** aconsejar -  
desarrollar -  
exigir -  
quejarse -  
recomendar (e>ie) -  
sugerir (e>ie)  
  
**para estar en forma**  
(hacer) abdominales -  
el calambre -  
débil –  
el/la entrenador/a -  
ejercicios aeróbicos -  
estar en forma -  
estirar -  
flexionar -  
fuerte -  
la fuerza -  
hacer bicicleta –  
hacer cinta –  
hacer ejercicio -  
hacer flexiones -  
levantar pesas -  
relajarse -  
respirar -  
(hacer) yoga -

**expresiones útiles**

aguantar -  
el consejo -

**estados de ánimo**

caerse de sueño –  
concentrarse  
confianza en sí mismo,-a -  
estar de buen/mal humor -  
estar en la luna -   
el estrés -  
estresado, -a -  
preocuparse -  
sentirse fatal -  
sentirse mal -  
**partes del cuerpo**la boca -  
el brazo -  
la cabeza -  
el codo -  
el corazón -  
el cuello -  
el cuerpo -  
el dedo (del pie) -  
la espalda -  
el estómago-  
la garganta -  
el hombro -   
el hueso -  
la muñeca -  
el músculo -  
la nariz -  
el ojo -  
la oreja -  
el pie -  
la pierna -  
la rodilla -  
el tobillo –