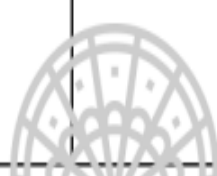
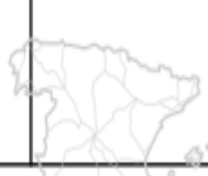


¿Qué se debe hacer para estar en forma? – *What must you do to be in shape?*

Sentence starter	Modal Verb	Activity Recommendation	Conjunction	Negative Modal Verb	Negative Activity Recommendation	Conjunction + Verb	Adjective
Para estar en forma <i>To be in shape</i>	se debe <i>you must</i> se puede <i>you can</i>	dormir ocho horas al día <i>sleep eight hours a day</i>	y <i>and</i>	no se debe <i>you mustn't</i> no se puede <i>you can't</i>	comer comida basura <i>eat junk food</i>	porque <i>because</i>	sano / saludable <i>healthy</i>
		comer más fruta y verdura <i>eat more fruit and vegetables</i>	también <i>also</i>		beber alcohol <i>drink alcohol</i>	ya que <i>since</i>	aconsejable <i>advisable</i>
		beber agua frecuentemente <i>drink water frequently</i>	además <i>additionally</i>		fumar <i>smoke</i>	puesto que <i>given that</i>	equilibrado <i>balanced</i>
		entrenar una hora al día <i>exercise an hour a day</i>	pero <i>but</i>		beber muchos refrescos <i>drink lots of fizzy drinks</i>	+	nutritivo <i>nutritious</i>
			sin embargo <i>however</i>		tomar drogas <i>take drugs</i>		beneficioso <i>beneficial</i>
			aunque <i>even though</i>			es... <i>it is...</i>	malsano <i>unhealthy</i>
							asqueroso <i>disgusting</i>
							dañino <i>harmful</i>
							estúpido <i>stupid</i>
							ridículo <i>ridiculous</i>



Para mantenerse en forma

To stay in shape

Es importante comer sano

It is important to eat healthily

Es importante comer frutas y verduras

It is important to eat fruit and vegetables

Es importante beber agua

It is important to drink water

Es importante hacer ejercicio

It is important to do exercise

Es importante hacer deporte

It is important to do sport

Es importante acostarse temprano

It is important to go to sleep early

Es importante dormir ocho horas cada noche

It is important to sleep eight hours per night

Es importante estar activo

It is important to be active

Es importante descansar

It is important to rest

Es importante relajarse

It is important to relax

Es importante levantarse temprano

It is important to get up early

Es importante tener una dieta equilibrada

It is important to have a balanced diet