|  |  |
| --- | --- |
| **Take theses tablets three times a day.** | *Принимайте эти таблетки 3 раза в день.* |
| **I`ve got a terrible …** | *У меня ужасно болит …* |
| **Put this cream on your …** | *Намажьте этот крем на …* |
| **Put these drops in your …** | *Закапайте эти капли в …* |
| **Could I have some plasters?** | *Можно мне пластырь? (в аптеке)* |
| **Have you got anything for …?** | *У Вас есть что-нибудь от …?* |
| **You should …/ shouldn`t …** | *Вам следует/ не следует …* |
| **Can you recommend anything?** | *Вы можете порекомендовать что-нибудь?* |
| **When did it start?** | *Когда это началось (о боли)?* |

|  |  |
| --- | --- |
| **to have a healthy life style** | вести здоровый образ жизни |
| **to do a lot of physical activity** | много двигаться |
| **to do any exercise/ yoga regularly** | заниматься физическими упражнениями/ йогой регулярно |
| **(not) to get enough sleep** | недостаточно спать |
| **at the start/ end of the day** | в начале/ конце дня |
| **to moan an awful lot** | ужасно много жаловаться/ ныть |
| **relaxation and rest** | отдых и релаксация |
| **to stay in bed** | оставаться в постели |
| **to get a prescription** | получить назначение от врача |
| **to speed up the recovery** | ускорить выздоровление |
| **to heal naturally** | лечиться без лекарств |
| **to keep a balance between …** | сохранять баланс между … |
| **a stressful day** | трудный день |
| **eating routine** | пищевые привычки |
| **to eat healthily** | есть здоровую еду |