

Vivendo melhor

Vocabulário

Vocabulário	Pronúncia - Fonemas	Classe gramatical	Tradução / definição
yoga	[GB]'jəʊgə [EUA]'joʊgə	noun	yoga
fit	[GB]fɪt [EUA]fɪt	adj.	boa saúde
shape	[GB]ʃeɪp [EUA]ʃeɪp	noun	forma
exercise	[GB]'eksəsaɪz [EUA]'eksərsaɪz	noun	atividade/movimentos
moderation	[GB],mɒdə'reɪʃn [EUA],mɑ: də'reɪʃn	noun	moderação, redução, abrandamento, comedimento
lifestyle	[GB]'laɪfstɑɪl [EUA]'laɪfstɑɪl	noun	estilo de vida
crave	[GB]kreɪv [EUA]kreɪv	verb	almejar, desejar, ansiar, suplicar
avoid	[GB]ə'vɔɪd [EUA]ə'vɔɪd	verb	fugir a, evitar
insomnia	[GB]ɪn'sɒmniə [EUA]ɪn'sɑ: mniə	noun	insônia
worry	[GB]'wʌrɪ [EUA]'wɜ: ri	verb	preocupar, afligir
anxious	[GB]'æŋkʃəs [EUA]'æŋkʃəs	adj.	ansioso, inquieto, preocupado, aflito
tired	[GB]'taɪəd [EUA]'taɪərd	adj.	enfadonho, cansado
suffer	[GB]'sʌfə(r) [EUA]'sʌfər	verb	sofrer, estar sujeito
feel	[GB]fi: l [EUA]fi: l	verb	bem/doente/contente/triste, etc.
kind	[GB]kaɪnd [EUA]kaɪnd	noun	tipo, grupo, classe
stress	[GB]stres [EUA]stres	noun	pressão mental
overworked	[GB],əʊvə'wɜ: kt [EUA],əʊvər 'wɜ: rkt	adj.	sobrecarregado, com trabalho excessivo
approximately	[GB]ə'prɒksɪmətli [EUA]ə 'prɑ: ksɪmətli	adv.	aproximadamente
casual	[GB]'kæʒuəl [EUA]'kæʒuəl	adj.	não formal
vacation	[GB]və'keɪʃn [EUA]və'keɪʃn	noun	férias
enjoyable	[GB]ɪn'dʒɔɪəbl [EUA]ɪn'dʒɔɪəbl	adj.	agradável, divertido
diet	[GB]'daɪət [EUA]'daɪət	noun	dieta
exhaustion	[GB]ɪg'zɔ: stʃən [EUA]ɪg'zɔ: stʃən	noun	exaustão, fatigante
fatigued	[GB]fə'ti: gd [EUA]fə'ti: gd	adj.	fatigado, cansado
aerobics	[GB]eə'rəʊbɪks [EUA]e'roʊbɪks	noun	aeróbica
cardiovascular	[GB],kɑ: diəʊ'væskjələ(r) [EUA] ,kɑ: rdioʊ'væskjələr	adj.	cardiovascular
flexible	[GB]'fleksəbl [EUA]'fleksəbl	adj.	flexível, adaptável, fácil de mudar, dobrável
weightlifting	[GB]'weɪtlɪftɪŋ [EUA]'weɪtlɪftɪŋ	noun	levantamento de peso
balance	[GB]'bæləns [EUA]'bæləns	noun	quantidades iguais
depressed	[GB]dɪ'prest [EUA]dɪ'prest	adj.	deprimido, depreciado