

Unit 8 Fit and healthy

Why exercise is wise p. 98

countless times	unzählige Male
moderate	moderat, mäßig
demanding	anstrengend, anspruchsvoll
physical activity	körperliche Betätigung
to benefit	nützen, zugutekommen
self-esteem	Selbstwertgefühl
a sense of achievement	ein Erfolgserlebnis
to reach a goal	ein Ziel erreichen
metabolism	Stoffwechsel
to lower	verringern
to age	altern
to be at risk of	gefährdet sein
condition	Zustand, Verfassung
weakening	Schwächung
Studies have found that ...	Studien haben festgestellt, dass ...
component	Bestandteil
balanced	ausgewogen
workout	Training
aerobic exercise	Fitnessübung
to quicken	beschleunigen
breathing	Atmung
to breathe	atmen
strength training	Krafttraining
limbs	Gliedmaßen
abdomen	Unterleib
neck	Hals, Nacken
to strengthen	stärken, kräftigen
joints	Gelenke
to stretch	dehnen
to bend	biegen, beugen
injury	Verletzung
driver	hier: Triebkraft
to maintain	aufrechterhalten
to be in bad shape	in schlechter Verfassung sein
to be in good shape	gut in Form sein
to tone up	sich in Form bringen
convenient	praktisch, bequem
challenging	anspruchsvoll, herausfordernd
millenials	Generation Y (zw. 1980 und 2000 geboren)