

Odcinek nr 46: Una dieta para adelgazar

Słowniczek:

la dieta - dieta

hacer una dieta - być na diecie

por supuesto - oczywiście

sano - zdrowy

el fruto - owoc

las verduras - warzywa

mejor - lepiej

el zumo - sok

la naranja - pomarańcza

adelgazar - chudnięcie, odchudzanie

la vitamina - witamina

los minerales - minerały

¡Hola, Olek, buenas, estudiante! ¿Qué tal tus compras?

¡Hola, Sophia! Bien, gracias, pero okazało się, że nie schudłem tyle, ile myślałem y ahora quiero pasar a dieta.

Ayy, Olek, no creo que necesitas una dieta!

¿O, „dieta” en español to po prostu „dieta”?

Sí y ser na diecie to „hacer una dieta”, czyli dosłownie „robić dietę”.

¿Y cómo decir „jestem na diecie”?

Jeśli chcesz powiedzieć „jestem na diecie”, powiedz „hago una dieta”

Estudiante, por favor, dime: On jest na diecie



Él hace una dieta.

Muy bien, ¿entonces qué tipo de dieta quieres hacer?

Bueno, nada extremalne, myślałem, żeby comer trochę lepiej, pero jeszcze nie znalazłem nic konkretnego.

Por supuesto, czyli oczywiście, dbaj, żeby jeść sano, czyli zdrowo

Hmm, esto „oczywiście” brzmi trochę jak „por” i „super”... Por supuesto...

Jajaja, sí, un poco. Estudiante, repite, por favor: Por supuesto.



Por supuesto.

A to siano, o którym wspomniałaś to „zdrowy”? Ma to sens, w końcu mówi się „końskie zdrowie”, a ellos comen mucho siano.

Jajajaj, muy bueno, pero decimos „sano”, no siano. Jajaj. Estudiante, di: Powinieneś jeść zdrowiej. A dosłownie „musisz jeść bardziej zdrowo”.



Tienes que comer más sano.

¡Muy bien! Entonces, Olek, tienes que comer más frutas, czyli więcej owoców, no i más warzyw. „La fruta” to „owoc”.

Es un poco como decir „fruuuwający owoc”.

Sí, jajaja.

Entonces, jeśli quiero decir, że „jem owoce”, to powiem „como las frutas”?

Casi, „jeść owoce” to „comer fruta”. Nie dajemy tam „las frutas” tylko „fruta”, porque chodzi Ci generalnie o owoce, nie masz jeszcze nic konkretnego na myśli a dla los españoles wszystkie owoce to jedna wielka rodzina „fruta”. Tak jak było z „escuchar música”, ¿te acuerdas?

Sí, me acuerdo. :D

Entonces, estudiante, ¿cómo se dice „chcemy jeść owoce”?



Queremos comer fruta.

Entonces, ¿cómo se dice „warzywa” en español?

„Las verduras” to „warzywa”. „Verde” to zielony, stąd „las verduras” to dosłownie „zielenina”.

¡Qué guay! Czyli zielone warzywa, to będzie „las verduras verdes”? Jaja.

Efectivamente, estudiante, traduce, por favor: Lubię jeść zielone warzywa.



Me gusta comer verduras verdes.

¡Perfecto! Entonces, ¿no hay problema?

Bueno, chyba hay problema.

Ay, ¿qué problema?

No me gustan las frutas y verduras...

Jajajaj, bueno, po prostu tienes que comer mejor, czyli lepiej.

O, to brzmi jak mech, a w końcu on występuje tam, gdzie jest LEPSZE powietrze.

Hahaha, perfecto, estudiante, di: Paella jest lepsza z krewetkami.



La paella es mejor con gambas.

Bueno, y qué tal los zumos, czyli soki? „El zumo” to „sok”.

O, to brzmi zupełnie, jakbyś mówiła o zawodnikach sumo! Pewnie piją ich dużo. Szczególnie takich odżywczych.

Sí, tienes razón, ¿pero te gustan los zumos? Por ejemplo de naranja, czyli z pomarańczy. „La naranja” to „pomarańcza”.

To trochę jakby powiedzieć „nara”. Jajaja y sí, es verdad, me gustan los zumos.

Muy bien, entonces, ¿tal vez tienes que beber más zumos? Estudiante, dime, por favor: Biorę sok z pomarańczy.



Tomo zumo de naranja.

Los zumos son muy buenos para adelgazar, czyli „chudnięcie” albo bardziej adekwatne w tym kontekście „odchudzanie”.

O, słyhać, że to jest powiązane z „delgado”, czyli „chudy”.

¡Sí, muy bueno skojarzenie!

Estudiante, ¿cómo decir: ona jest chuda?



Ella está delgada.

Y ahora di: Mam dietę na odchudzanie.



Tengo una dieta para adelgazar.

¡Sí, y recuerda que esta dieta tiene que ser bogata w witaminy i minerały.

¡Claro! Czy „witaminy” to „las vitaminas”?

¡Exacto! Wow, muy bien, z kolei minerały to „los minerales”.

O, to también brzmi podobnie do „minerały” en polaco.

Sí, entonces, estudiante, ¿cómo se dice „mujesz brać witaminy i minerały”?



Tienes que tomar vitaminas y minerales.

**¡Genial! No to tyle por hoy, recuerda, żeby hacer quizy pod naszymi podcastami
¡Hasta luego!**

¡Hasta luego!