UNIT 1 – A LONG AND HEALTHY LIFE | LANGUAGE VOCABULARY

THỂ CHẤT VÀ ĐIỀU TRỊ (PHYSICALITY & TREATMENT)

treatment
/ˈtri::tmənt/ (n)
điều trị



Quá trình chăm sóc y tế để giúp bệnh nhân hồi phục sức khỏe.

strength
/streŋkθ/ (n)
sức mạnh



Khả năng thể chất giúp bạn thực hiện các hoạt động nặng hoặc bền bỉ.

muscle
/ˈmʌsl/ (n)
cơ bắp



Các mô trong cơ thể giúp con người vận động và tạo nên sức mạnh.

TRIỆU CHỨNG VÀ KIỂM TRA (SYMPTOMS & EXAMINATION)

suffer
/ˈsʌfə(r)/ (v)
chịu đựng



Trải qua cảm giác đau đớn hoặc khó chịu do bệnh tật gây ra.

examine
/ɪgˈzæmɪn/ (v)
kiểm tra



Hành động bác sĩ thăm khám kỹ lưỡng để tìm ra vấn đề sức khỏe.

headache
/ˈhedeɪk/ (n)
đau đầu



Cảm giác đau nhức ở vùng đầu, một triệu chứng sức khỏe phổ biến.

LIVEWORKSHEETS
Gemini Notebook

Nền tảng sức khỏe & Thể chất

fit
/fɪt/
(adj) – cân đối



Miêu tả một cơ thể khỏe mạnh và săn chắc nhờ việc tập luyện thường xuyên.

healthy
/ˈhelβi/
(adj) – khỏe mạnh



Trạng thái cơ thể tốt, không có bệnh tật.

work out
/ˌwɜːk ˈaʊt/
(v.phr) – tập thể dục



Hoạt động rèn luyện thân thể tại phòng gym hoặc tại nhà.

fast food
/ˈfɑːst fuːd/
(n) – đồ ăn nhanh



Các loại thực phẩm được chế biến sẵn và phục vụ nhanh chóng.

Thói quen & Chế độ ăn uống

give up
/gɪv ʌp/
(v.phr) – từ bỏ



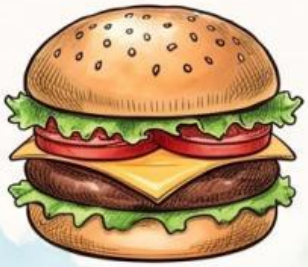
Ngừng làm một việc gì đó, thường là một thói quen không tốt.

bad habit
/bæd ˈhæbɪt/
(n) – thói quen xấu



Những hành động lặp đi lặp lại có hại cho sức khỏe.

burger
/ˈbaːgə(r)/
(n) – bánh mì kẹp thịt



Một loại đồ ăn phổ biến trong nhóm thức ăn nhanh.

chip
/tʃɪp/
(n) – khoai tây chiên



Món ăn vặt làm từ khoai tây cắt lát chiên giòn.

LIVEWORKSHEETS

Năng lượng & Tinh thần chủ động

full of
/fʊl əv/
(adj.phr) – đầy



Chứa đựng nhiều thứ gì đó, vĩ dụ như đầy năng lượng.

energy
/ˈenədʒi/
(n) – năng lượng



Sức mạnh thể chất và tinh thần để làm việc.

active
/ˈæktɪv/
(adj) – tích cực



Luôn vận động và tràn đầy sức sống.

life lesson
/laɪf ˈlesən/
(n) – bài học cuộc sống



Những kinh nghiệm rút ra từ thực tế để sống tốt hơn.

Duy trì lối sống cân bằng

regular
/ˈregjələ(r)/
(adj) – thường xuyên



Xảy ra theo một trình tự thời gian ổn định.

balanced diet
/ˈbælənsd daɪət/
(n) – chế độ ăn uống cân bằng



Chế độ ăn uống cung cấp đủ các nhóm chất dinh dưỡng.

physical
/ˈfɪzɪkl/
(adj) – thuộc về thể chất



Những vấn đề liên quan đến cơ thể con người.

mental
/ˈmentl/
(adj) – thuộc về tinh thần



Những vấn đề liên quan đến tâm trí và cảm xúc.

LIVEWORKSHEETS