Why Exercise Is Important

Vocabulary List

1. **Exercise** - Ejercicio
2. **Health** - Salud
3. **Physical activity** - Actividad física
4. **Improve** - Mejorar
5. **Appearance** - Apariencia
6. **Reduce** - Reducir
7. **Risk** - Riesgo
8. **Disease** - Enfermedad
9. **Heart disease** - Enfermedad del corazón
10. **Stroke** - Derrame cerebral
11. **Diabetes** - Diabetes
12. **Osteoporosis** - Osteoporosis
13. **Blood pressure** - Presión arterial
14. **Cholesterol** - Colesterol
15. **Endorphins** - Endorfinas
16. **Pain** - Dolor
17. **Peaceful** - Tranquilo
18. **Energy** - Energía
19. **Weight** - Peso
20. **Calories** - Calorías
21. **Burn** - Quemar
22. **Aerobic exercise** - Ejercicio aeróbico
23. **Muscle** - Músculo
24. **Strengthen** - Fortalecer
25. **Walking** - Caminar
26. **Jogging** - Trotar
27. **Running** - Correr
28. **Swimming** - Natación
29. **Dancing** - Bailar
30. **Lifting weights** - Levantar pesas
31. **Push-ups** - Lagartijas
32. **Sit-ups** - Abdominales
33. **Workout** - Rutina de ejercicio
34. **Fitness** - Buena condición física
35. **Injury** - Lesión
36. **Joints** - Articulaciones
37. **Overweight** - Sobrepeso
38. **Resistance** - Resistencia
39. **Intensity** - Intensidad
40. **Physically inactive** - Físicamente inactivo



Exercise today... for a healthier tomorrow!



LIVEWORKSHEETS