

Food and Diet

Task 1

Diet

Low carb diet

Carbs/ Carbohydrates

Protein

Sugar

Sugar level

Carnivore diet

Fiber

Daily intake

To be on a diet

Cheat on a diet

Healthy snack

Reduce/ cut down

Follow a diet

Dieta Ograniczyć Błonnik Białko Zdrowa Przekąska Węglowodany

Przestrzegać diety Dieta niskowęglowodanowa Cukier Poziom cukru

Dieta mięsna Dzienna porcja Oszukiwać na diecie Być na diecie

- I never cheat in my diet.
- I started eliminating products.
- The diet cured me.
- I stopped snoring.
- The respond after eating harmful component isn't always quick.
- It is difficult to identify products that harm us.
- Eliminating gluten had a remarkable effect.
- I went on an elimination diet.
- My depression has gone.
- I can't stay in one position for long.
- I have cut down on refined sugar.
- The pain has gone.
- I can see a lot of benefits.
- My depression has gone.
- My back pain has gone.
- I had problems with mobility.
- I feel drowsy after the meal.
- I do intermittent fasting to lose weight.

1. Nigdy nie oszukuję, kiedy jestem na diecie.
2. Zacząłem eliminować produkty.
3. Żeby schudnąć, stosuję post przerywany.
4. Dieta mnie wyleczyła.
5. Ból pleców ustąpił.
6. Po posiłku czuję się senny.
7. Przestałem chrapać.
8. Miałem problemy z poruszaniem.
9. Reakcja po zjedzeniu szkodliwego składnika nie zawsze jest natychmiastowa.
10. Trudno jest zidentyfikować produkty, które nam szkodzą.
11. Moja depresja ustąpiła.
12. Wyeliminowanie glutenu przyniosło niezwykły efekt.
13. Przeszedłem na dietę eliminacyjną.
14. Nie mogę być długo w jednej pozycji.
15. Ograniczyłem cukier.
16. Ból ustąpił.
17. Dostrzegam wiele korzyści.
18. Żeby schudnąć, stosuję post przerywany.

Cut down on

ograniczyć

Give up

korzyści

Results

rzucić/ zaprzestać

Benefits

przekąski

Snacks

unikać

Avoid

rezultaty

Fast

post

Intake

spożycie