

84. Самоотверженные борцы за здоровый образ жизни

Все знают, что плавание полезно для здоровья. Все знают, что нет ничего лучше, чем поплавать после тяжелого рабочего дня минут этак 30–40. Как будто родился заново!

Плывать перед работой тоже неплохо. Если опоздаешь на работу, можешь сказать шефу: «Простите меня за опоздание! Я опоздал, потому что плавал». Если твой шеф нормальный человек, он просто кивнет с понимающей улыбкой. (Ведь все мечтают о том, чтобы поплавать перед работой!) Вряд ли он будет так же снисходителен, если ты скажешь: «Я опоздал, потому что проспал». А во время обеденного перерыва можешь гордо рассказывать о том, как плавала утром в бассейне. И можешь сказать коллегам, что после этого чувствуешь себя потрясающе!

После того как поплаваешь пару раз перед работой, начинаешь относиться к себе с уважением и даже с восхищением. И всем самоотверженным борцам за здоровый образ жизни, кто был с тобой в бассейне в 6 часов утра, тебе хочется сказать: «Спасибо, что пришли сюда в этот ранний час! Спасибо за то, что заботитесь о своем здоровье! Перед тем как пойдете плавать в следующий раз, позвоните мне! Я возьму с собой мой спасательный жилет и нарукавники!»

Используемая лексика

- полезно для здоровья — good for health
- нет ничего лучше — there is nothing like
- плавать — to swim
- тяжелый рабочий день — a hard working day
- будто родиться заново — to feel fully refreshed
- тоже неплохо — also pretty good
- опаздывать — to be late
- простите за опоздание — sorry for being late
- нормальный человек — the right person
- кивать — to nod
- понимающая улыбка — a knowing smile
- мечтать о чем-то — to dream of
- вряд ли — hardly
- снисходительный — understanding
- проспать — to oversleep
- во время обеденного перерыва — at lunch time
- гордо — proudly
- коллеги — co-workers
- когда хочется подчеркнуть, что что-то является причиной вашего хорошего настроения или самочувствия, надо сказать — it made my day
- пару раз — a couple times
- относиться к кому-то — to treat somebody
- уважение — respect
- восхищение — admiration
- самоотверженный борец — a steadfast fighter
- здоровый образ жизни — healthy lives
- хочется, чувствовать желание что-то сделать — to feel like doing something
- в этот ранний час — at this early hour
- заботиться о — to take care of
- непременно сделайте — be sure to do it
- взять с собой — to take with you
- спасательный жилет — a lifejacket, a life-vest
- нарукавники — armbands
- в следующий раз — next time

