

RHAVI
CARNEIRO



WALK
'n'
TALK
ESSENTIALS #32



DEVO ANDARE IN PALESTRA

| Preciso ir à academia

Ciao, come va?

Agora que você viu palavras e expressões relacionadas a atividades físicas, como “palestra”, por exemplo, que tal ganhar um pouco mais de vocabulário? Primeiro, vamos ver o diálogo completo aqui embaixo, e aí você pode conferir a tradução. Em seguida, veremos outras versões e novas expressões para você adicionar ao seu dicionário pessoal e enriquecer ainda mais o seu aprendizado nesse episódio.

Sei pronto? Sei pronta? Andiamo.

IL DIALOGO

Diálogo

A: Tesoro, mi vedi grassa?

B: Ma no, dai. Sei uno splendore.

A: Amore, parlo sul serio. Forse dobbiamo iniziare a fare attività fisica.

B: Possiamo andare in palestra.

A: Mi sembra una buona idea, possiamo andarci due, tre volte a settimana.

B: Iniziamo domani allora, domani mattina.



A: Tesoro, mi vedi grassa?

Querido, você acha que estou gorda/você me vê gorda?

B: Ma no, dai. Sei uno splendore.

Ah vá, capaz. Você está esplêndida.

A: Amore, parlo sul serio. Forse dobbiamo iniziare a fare attività fisica.

Amor, estou falando sério. Talvez devamos começar a fazer atividade física.

B: Possiamo andare in palestra.

Podemos ir à academia.

A: Mi sembra una buona idea, possiamo andarci due, tre volte a settimana.

Me parece uma boa ideia, podemos ir lá duas, três vezes na semana.

B: Iniziamo domani allora, domani mattina.

Vamos começar amanhã então, amanhã de manhã.



ARRICCHENDO IL NOSTRO VOCABOLARIO

Enriquecendo o nosso vocabulário

Caratteristiche fisiche

Características físicas

Grasso/a

Gordo/a

Magro/a

Magro/a

Alto/a

Alto/a

Basso/a

Baixo/a

Bello/a

Bonito/a

Brutto/a

Feio/a

Capelli:

Cabelos:

Corti

Curto

Lunghi

Longo

Ricci

Cacheados

Lisci

Lisos



Espressioni per andare in palestra

Expressões para ir à academia

Allenamento aerobico

Treino aeróbico

Essere in forma

Estar em forma

Abbonamento mensile

Assinatura mensal

Vorrei perdere peso.

Gostaria de perder peso.

Vorrei tonificare le braccia.

Gostaria de tonificar os braços.

Riscaldamento

Aquecimento

Massa muscolare

Massa muscular

Addominali

Abdominais

Ingrassare

Engordar

Dimagrire

Emagrecer

Articolo sull'attività fisica

Artigo sobre atividade física

Fare attività fisica è estremamente positivo per la salute fisica e mentale. Lo sport, infatti, ci aiuta a mantenerci in buona forma fisica e migliorare l'umore, ma anche per migliorare la memoria e proteggere il cervello dal declino cognitivo associato al passare degli anni.

A atividade física é extremamente positiva para a saúde física e mental. O esporte, de fato, nos ajuda a permanecer em boa forma física e a melhorar nosso humor, mas também a melhorar a memória e a proteger o cérebro do declínio cognitivo associado ao passar dos anos.



Fontes:

Lo sport fa bene al cervello. Perché?

www.lamenteemeravigliosa.it/lo-sport-fa-bene-al-cervello/

Agora que você viu o diálogo escrito e aumentou o seu vocabulário, que tal ouvir o episódio mais uma vez para consolidar esse novo conhecimento?

Lembre-se de praticar diariamente o seu italiano, vamos juntos nessa jornada! Nos vemos no próximo episódio. **Bacione! A presto!**