




Adjectives for food

sain(e)(s)	healthy
malsain(e)(s)	unhealthy
savoureux/euse(s)	tasty
délicieux/euse(s)	delicious
épicé(e)(s)	spicy
sucré(e)(s)	sweet 
salé(e)(s)	salty 
frais/fraîche(s)	fresh
rafraîchissant(e)(s)	refreshing
amer/amère(s)	bitter
insipide(s)	bland
bien cuit(e)(s)	Well cooked
bon(ne)(s) pour la santé	Good for your health
mauvais(e)(es) pour la santé	Bad for your health

How you're feeling

Comment ça va?	How are you?
Je me sens...	I feel...
Je suis...	I am...
calme	calm
En colère	angry
Fatigué(e)	tired
Heureux/euse	happy
Inquiet/inquiète	worried 
triste	sad 
Je suis malade	I am ill
Je suis tombé(e)	I fell over
Je me suis cassé(e)...	I broke my...
Je me suis blessé(e)	I injured my...
J'ai mal au/à la/aux + body part	My ... hurts
J'ai mal partout	I hurt all over
J'ai mal au cœur	I feel sick
J'ai chaud/froid	I'm hot/cold
J'ai faim/soif	I'm hungry/thirsty


Food Quantities

un paquet de	a packet of	quatre tranches de	4 slices of
un kilo de	a kilo of	cinq cents grammes de	500g of
une bouteille de	a bottle of	un litre de	a litre of
un pot de	a pot of	une boîte de 	a box of
un morceau de	a piece of	un verre de 	a glass of
un panier de	a basket of	une cuillère	a spoon
une fourchette	a fork	un couteau	a knife
une assiette	a plate	un bol	a bowl

Healthy lifestyle

afin d'avoir une alimentation équilibrée il faut...	in order to have a balanced diet, you must...
afin d'avoir en bon santé il faut...	in order to be healthy, you must...
afin d'être en forme il faut...	in order to stay in shape, you must
dormir suffisamment	get enough sleep
faire de l'exercice régulièrement	exercise regularly 
éviter les aliments gras	avoid unhealthy foods
limiter la consommation de sucre	limit sugar intake
pratiquer la méditation	meditate
marcher tous les jours	walk every day
prendre des vitamines	take vitamins
réduire le stress	reduce stress
boire de l'eau 	drink water
éviter de fumer	avoid smoking
faire des étirements	do stretches
prendre soin de sa santé mentale	take care of your mental health
faire des activités en plein air	do outdoor activities
limiter la consommation de sel	limit salt intake
aller au lit plus tôt	go to bed earlier
essayer un nouveau sport	try a new sport
dormir au moins huit heures	sleep for at least 8 hours
avoir une alimentation variée	have a balanced diet
manger au moins cinq fruits et légumes par jour	eat at least 5 portions of fruit and vegetables a day
arrêter d'utiliser des écrans avant de dormir	stop using screens before sleeping


Bad habits

boire de l'alcool	drinking alcohol	dormir	to sleep
vapoter	to vape	le corps	the body 
fumer	to smoke	les drogues (fpl)	drugs
éviter de + inf	avoiding to + inf	les cigarettes (fpl)	cigarettes
arrêter de de + inf	to stop + inf	c'est nocif pour les poumons	it's harmful for the lungs
prendre des drogues	to take / taking drugs	on risque d'avoir un cancer de la gorge	you/we risk developing throat cancer
c'est une habitude dangereuse	(it) is a dangerous habit	passer trop de temps devant les écrans peut nuire à la vue	spending too much time in front of screens affects eyesight
les drogues me font peur	drugs scare me	il est important de dire non aux drogues et cigarettes	it is important to say no to drugs and cigarettes


Adjectives

actif/ive(s)	active
dangereux/euse(s)	dangerous
efficace(s)	efficient
énergique	energetic
équilibré(e)(s)	balanced
faible(s)	weak
fatigué(e)(s)	tired
fort(e)(s)	strong
grave(s)	serious
inquiétant(e)(s)	worrying
malade(s)	ill 
mort(e)(s)	dead
sain(e)(s)	healthy
végan(e)(s)	vegan
végétarien(ne)(s)	vegetarian
vivant(e)(s)	Alive/living

Body Parts

le visage	face
le dos	back
le corps	body
le bras	arm 
un œil	An eye
la tête	head
l'oreille (f)	ear
la jambe	leg

Lifestyle Changes

qu'est-ce que tu feras pour améliorer ta vie?	what will you do to improve your life?
pour / afin de/d'...	In order to...
...être plus en forme	...be in shape 
...être moins fatigué(e)	...be less tired
...réduire le stress	...reduce stress
au lieu de/d'...	Instead of...
avant d'aller au lit...	Before going to bed...
je ferai plus d'exercice	I will do more exercise
j'irai au centre sportif	I will go to the sport centre
j'irai à la piscine au moins deux fois par semaine	I will go to the pool at least twice a week
je mangerai mieux	I will eat better
je mangerai moins de choses sucrées	I will eat less sugary things
je passerai moins de temps sur les réseaux sociaux / devant un écran	I will spend less time on social media / in front of a screen
je serai plus actif/ive	I will be more active
je travaillerai plus sérieusement au collège	I will work harder at school
je ne ferai plus mes devoirs à la dernière minute!	I will not leave my homework until the last minute anymore!
j'aiderai les autres	I will help others
j'aurai une meilleure attitude à la maison	I will have a better attitude at home
je ferai plus d'efforts en maths	I will make more effort in maths