

ablas



Health & Fitness

Portuguese Beginner's Practice

**Master a language
for free with Ablas**

- ✓ 1500+ words in 7 languages
- ✓ Level up with fun games
- ✓ Browse stories and conversations



<input checked="" type="checkbox"/>	English	Portuguese
<input type="checkbox"/>	athlete	atleta (<i>mf</i>)
<input type="checkbox"/>	The athlete ran swiftly across the finish line.	O atleta correu rapidamente para a linha de chegada.
<input type="checkbox"/>	bodybuilder	halterofilista (<i>mf</i>)
<input type="checkbox"/>	The bodybuilder lifted heavy weights at the competition.	O halterofilista levantou pesos pesados na competição.
<input type="checkbox"/>	exercise	exercício (<i>m</i>)
<input type="checkbox"/>	Regular exercise can improve your mood and energy levels.	O exercício regular pode melhorar o seu humor e os seus níveis de energia.
<input type="checkbox"/>	gym	academia (<i>f</i>)
<input type="checkbox"/>	They installed new equipment in the gym last week.	Na semana passada, foi instalado novo equipamento na academia .
<input type="checkbox"/>	health	saúde (<i>f</i>)
<input type="checkbox"/>	Eating vegetables is good for your health .	Comer legumes é bom para a saúde .
<input type="checkbox"/>	personal trainer	treinador pessoal (<i>m</i>)
<input type="checkbox"/>	The personal trainer helped her create a workout plan.	O treinador pessoal ajudou-a a criar um plano de treino.
<input type="checkbox"/>	strength	força (<i>f</i>)
<input type="checkbox"/>	Lifting weights regularly increases your strength .	Levantar pesos regularmente aumenta a sua força .
<input type="checkbox"/>	stretch	alongamento (<i>m</i>)

	English	Portuguese
<input checked="" type="checkbox"/>	A morning stretch can help you wake up.	Um alongamento matinal pode ajudá-lo a acordar.
<input type="checkbox"/>	treadmill	passadeira (<i>f</i>)
<input type="checkbox"/>	She increased the speed on the treadmill gradually.	Aumentou gradualmente a velocidade da passadeira .
<input type="checkbox"/>	walking	caminhada (<i>f</i>)
<input type="checkbox"/>	Walking is a great low-impact exercise.	A caminhada é um ótimo exercício de baixo impacto.
<input type="checkbox"/>	weight	peso (<i>m</i>)
<input type="checkbox"/>	Losing weight requires a combination of diet and exercise.	A perda de peso requer uma combinação de dieta e exercício físico.
<input type="checkbox"/>	workout	exercício (<i>m</i>)
<input type="checkbox"/>	She felt energized after her morning workout .	Sentia-se cheia de energia depois do seu exercício matinal.