day 44 ouch!

Say what you did to yourself with the full reflexive: mi sono fatta male alla caviglia, ti lavi le mani, ci siamo messi la giacca.

Italian does not say 'my hand' when it is clear whose hand it is: you say mi lavo le mani, mi sono fatta male alla caviglia. The reflexive with the passato prossimo (with essere!) is how you talk about accidents, habits and getting ready.

words

word	meaning	example
il cuore	heart	Ti voglio bene con tutto il cuore. I love you with all my heart.
il cervello	brain	Il cervello lavora anche quando dormiamo. The brain works even when we sleep.
l'osso	bone (pl. ossa)	Il cane mangia un osso. The dog is eating a bone.
il petto	chest	Il bambino dorme sul petto del papà. The baby sleeps on dad's chest.
il fegato	liver	Mia nonna mangia il fegato con la cipolla. My grandmother eats liver with onions.
il labbro	lip (pl. labbra)	Ho un po' di sangue sul labbro. I have a little blood on my lip.
la caviglia	ankle	Mi fa male la caviglia destra. My right ankle hurts.
la guancia	cheek	La nonna mi bacia sulla guancia. Grandma kisses me on the cheek.
destro	right (hand, side)	Scrivo con la mano destra{destro}. I write with my right hand.
la caduta	fall	La caduta{caduta} è stata brutta. The fall was bad.
doloroso	painful	Il mal di denti è molto doloroso. Toothache is very painful.
il muscolo	muscle	Dopo la partita mi fa male un muscolo. After the match one of my muscles hurts.
il viso	face	Lavo il viso con l'acqua fredda. I wash my face with cold water.
curarsi	to look after oneself; to get treatment	Quando sono malata, mi curo{curarsi} con il riposo. When I'm ill, I treat myself with rest.
rimettersi	to recover, to get better	Si rimette dopo due giorni di riposo. He recovers after two days of rest.
la coscia	thigh	Il muscolo della coscia è forte. The thigh muscle is strong.
l'udito	hearing	L'udito dei cani è molto buono. Dogs' hearing is very good.

pattern the full reflexive: mi sono fatta male alla caviglia, ti lavi le mani

mi · ti · si · ci · vi · si **+ sono · sei · è…** **+ participle** **+ the body part with the article**

A reflexive verb has a pronoun that points back to the subject: mi lavo (I wash myself), ti sei fatto male (you hurt yourself). In the passato prossimo it takes essere, and the participle agrees with the subject: Anna si è fatta male. The part of the body takes the article, not 'my': mi lavo le mani.

Anna si è fatta male alla guancia e al labbro. Anna hurt her cheek and her lip.

Marco, ti sei fatto male alla gamba? Marco, did you hurt your leg?

Elena si è lavata il viso con l'acqua fredda. Elena washed her face with cold water.

Ci siamo messi la giacca perché faceva freddo. We put our jackets on because it was cold.

dialogue ouch!

elena Anna! Che cosa è successo? Hai il viso bianco come un lenzuolo.
Anna! What happened? Your face is as white as a sheet.

anna Sono caduta sul ghiaccio davanti al bar. Mi sono fatta male alla caviglia destra.
I fell on the ice in front of the bar. I hurt my right ankle.

elena Fammi vedere. Non spostare la gamba! Ti fa molto male? E la coscia?
Let me see. Don't move your leg! Does it hurt a lot? And your thigh?

anna La caviglia è la cosa peggiore. Anche il muscolo della coscia mi fa male, e ho un po' di sangue sul labbro.
The ankle is the worst. My thigh muscle hurts too, and I have a little blood on my lip.

elena Ti sei fatta male anche alla guancia! Ma secondo me nessun osso è rotto: la caduta non è stata troppo brutta.
You hurt your cheek too! But I don't think any bone is broken: the fall wasn't too bad.

anna Speriamo! Domani mi curo con il ghiaccio, e poi mi rimetto presto, no?
Let's hope so! Tomorrow I'll treat it with ice, and then I'll recover quickly, won't I?

elena Ti devi curare davvero: metti il ghiaccio in un panno e riposa. Io intanto mi lavo le mani al lavandino e preparo il tè.
You really must look after yourself: put the ice in a cloth and rest. Meanwhile I'll wash my hands at the sink and make some tea.

anna A Toronto avevo il giubbotto e l'impermeabile, mi coprivo bene e non tremavo, anche se nevicava e il vento soffiava. Qui il ghiaccio è un problema orribile!
In Toronto I had a jacket and a raincoat, I wrapped up well and didn't shiver, even though it was snowing and the wind was blowing. Here the ice is a horrible problem!

elena Il tempo è pessimo e peggiora: la temperatura minima di stanotte è meno quattro, e il peggio è che l'acqua gela di nuovo.
The weather is terrible and getting worse: tonight's minimum temperature is minus four, and the worst part is that the water freezes again.

anna Hai traslocato solo ieri, e che bella accoglienza per la tua seconda sera a casa! Mi dispiace, Elena.
You only moved in yesterday, and what a nice welcome for your second evening at home! I'm sorry, Elena.

elena Non importa. Mi sono messa il maglione e resto con te. Dimmi: come hai reagito? Hai avuto paura?
Never mind. I've put my jumper on and I'm staying with you. Tell me: how did you react? Were you scared?

anna Un po'! Dopo le feste anche il fegato è stanco, ma oggi il problema è la caviglia.
A bit! After the holidays even my liver is tired, but today the problem is the ankle.

spell it cover the word, write it, check

heart **il cuore**

brain	**il cervello**
bone	**l'osso**
chest	**il petto**
liver	**il fegato**
lip	**il labbro**

good to know · In Italian the body part takes the article, not 'my': mi lavo le mani, mi sono fatta male alla gamba, ti sei messo il cappello. The reflexive passato prossimo always takes essere, and the participle agrees with the subject: Anna si è fatta male, Marco si è fatto male, Anna ed Elena si sono fatte male. Some parts of the body change gender in the plural: il labbro → le labbra, l'osso → le ossa.

From head to foot you can now say what hurts and what you did: and with the right reflexive. Rest that ankle!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 45 at the doctor's

Attach pronouns to the end of an infinitive or an imperative (prendila, dimmi, devo farlo, non dimenticarlo) and follow a doctor's instructions.

At the doctor's and the chemist's you hear this form all the time: Prendila dopo cena, Non dimenticarlo, Mi dica. Attached pronouns are also what makes Italian sound fast and natural.

words

word	meaning	example
l'analisi	test, analysis (pl. analisi)	Domani faccio le analisi del sangue. Tomorrow I have my blood tests.
il virus	virus (pl. virus)	Un virus può dare la febbre. A virus can give you a fever.
la pillola	pill	Prendo una pillola dopo cena. I take a pill after dinner.
l'infezione	infection	Ho un'infezione alla gola. I have a throat infection.
allergico	allergic	Sono allergico ai gatti. I'm allergic to cats.
la goccia	drop	Tre gocce nel naso, la sera. Three drops in the nose, in the evening.
il rimedio	remedy	Il tè caldo è un buon rimedio. Hot tea is a good remedy.
il/la specialista	specialist	Per il cuore vado da uno specialista. For my heart I go to a specialist.
il fazzoletto	tissue; handkerchief	Ho sempre un fazzoletto in tasca. I always have a tissue in my pocket.
lo sciroppo	syrup	Lo sciroppo è dolce. The syrup is sweet.
pallido	pale	Marco è pallido: sta male? Marco is pale: is he ill?
il farmaco	medicine, drug	In farmacia compro un farmaco. At the chemist's I buy a medicine.
il cerotto	plaster	Metto un cerotto sul dito. I put a plaster on my finger.
la cura	treatment; care	La cura{cura} dura cinque giorni. The treatment lasts five days.
soffrire	to suffer	Soffro di mal di testa. I suffer from headaches.

pattern pronouns on the end: prendila, dimmi, devo farlo, non dimenticarlo

prendere · dimenticare | **-e + lo · la · li · le** | **= prenderlo · dimenticarla**

With an infinitive or a tu imperative, the unstressed pronoun is written as one word with the verb. Infinitive: prenderlo, dimenticarla (the final -e drops). Imperative: prendila, dimmi, fammi, aiutami. After dovere, volere and potere you may also put it in front: lo devo prendere.

Lo sciroppo devo prenderlo tre volte al giorno. I have to take the syrup three times a day.

La pillola? Prendila dopo cena. The pill? Take it after dinner.

Dimmi dove ti fa male. Tell me where it hurts.

Il fazzoletto? Non dimenticarlo! The tissue? Don't forget it!

dialogue at the doctor's

elena Anna, sei pallida in viso! Che cosa ha detto il dottore?
Anna, your face is pale! What did the doctor say?

anna Non è un'infezione, è un virus. Mi ha chiesto: «È allergica a qualche farmaco?» Ho risposto di no.
It's not an infection, it's a virus. He asked me: “Are you allergic to any medicine?” I said no.

elena E per la caviglia destra? Devi vedere uno specialista?
And for your right ankle? Do you have to see a specialist?

anna Sì, e devo fare anche le analisi del sangue. Mi ha detto: «Faccia questa cura e torni tra cinque giorni.» La cura è lo sciroppo, le gocce per il naso e una pillola.
Yes, and I also have to have blood tests. He said: “Follow this treatment and come back in five days.” The treatment is syrup, nose drops and a pill.

elena Forse hai preso il virus in aereo: in cabina, tra tanti viaggiatori, è facile.
Maybe you caught the virus on the plane: in the cabin, among so many travellers, it's easy.

anna Può essere. Mi ha ascoltato il cuore e il petto: tutto bene. Poi la caviglia: nessun osso rotto. Devo curarmi con calma e bere molti liquidi.
Possibly. He listened to my heart and chest: all fine. Then the ankle: no broken bones. I have to take it easy, look after myself and drink plenty of liquids.

elena Lo sciroppo devi prenderlo tre volte al giorno. E la pillola?
You have to take the syrup three times a day. And the pill?

anna Il dottore ha detto: «Prendila dopo cena e non dimenticarla!» Lo sciroppo ha un sapore sgradevole, ma lo prendo.
The doctor said: "Take it after dinner and don't forget it!" The syrup tastes unpleasant, but I'll take it.

elena Te lo compro io lo sciroppo. Allora in farmacia compro un cerotto e dei fazzoletti, e anche il dentifricio e uno spazzolino nuovo. Vuoi un rimedio della nonna? Tè caldo con limone!
I'll buy you the syrup myself. Then at the chemist's I'll buy a plaster and some tissues, and a toothpaste and a new toothbrush too. Would you like a granny's remedy? Hot tea with lemon!

anna Volentieri. Soffro di mal di testa quando ho la febbre, ma il tè mi aiuta sempre. La caviglia è ancora dolorosa, ma presto mi rimetto.
Gladly. I get headaches when I have a fever, but tea always helps me. My ankle is still painful, but I'll soon be better.

elena Dimmi: hai ancora il numero del dottore? Se peggiori, chiamalo subito!
Tell me: do you still have the doctor's number? If you get worse, call him straight away!

anna Sì, ce l'ho sul cellulare. Grazie, Elena: sei un'amica perfetta.
Yes, I have it on my phone. Thanks, Elena: you're a perfect friend.

spell it cover the word, write it, check

test, analysis **l'analisi**

virus	**il virus**
pill	**la pillola**
infection	**l'infezione**
allergic	**allergico**
drop	**la goccia**

good to know · With an infinitive, drop the final -e and attach the pronoun: prendere + la → prenderla; fare + lo → farlo. After a modal verb you can also put the pronoun first: devo prenderla = la devo prendere. With a tu imperative the pronoun is attached too: prendi + la → prendila, di' + mi → dimmi, fa' + mi → fammi. With the negative imperative you can use either place: non dimenticarlo or non lo dimenticare.

You can now follow the doctor's orders and give yours: take it, call him, don't forget it. Get well soon!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 46 giulia's ward

Talk about a hospital ward and a nurse's day, and use attached pronouns again: mandami, vieni a trovarmi, devo chiamarla.

Hospitals and health care are everyday topics in news and exams. Today's words come with a friendly voice: Giulia, calling from her new ward in Rome, while attached pronouns come back in real requests.

words

word	meaning	example
la ferita	wound	La ferita è piccola. The wound is small.
ferire	to hurt, to wound	Un coltello può ferire. A knife can hurt.
il reparto	ward; department	Il reparto è al terzo piano. The ward is on the third floor.
la clinica	clinic; private hospital	La clinica è vicino al parco. The clinic is near the park.
la sanità	health service, health care (pl. sanità)	La sanità italiana è buona. Italian health care is good.
l'ambulatorio	surgery, outpatient clinic	L'ambulatorio apre alle otto. The surgery opens at eight.
la terapia	therapy, treatment	La terapia dura un mese. The therapy lasts a month.
gravemente	seriously	Il paziente è gravemente malato. The patient is seriously ill.
grave	serious	Non è un problema grave. It's not a serious problem.
l'asma	asthma	Mia cugina ha l'asma. My cousin has asthma.
il/la pediatra	paediatrician (pl. pediatri)	Il pediatra visita i bambini. The paediatrician sees the children.
il pompiere	firefighter	Il pompiere aiuta le persone. The firefighter helps people.

pattern pronouns on the end: mandami, vieni a trovarmi, devo chiamarla

imperative tu | **+ mi · ti · lo · la** | **= mandami · chiamala**

Yesterday's pattern in real requests. With a tu imperative or an infinitive the unstressed pronoun joins the verb: mandami una foto, chiamala stasera, vieni a trovarmi, devo chiamarla. In a negative imperative the pronoun may also come first: non dimenticarlo = non lo dimenticare.

Mandami una foto del reparto! Send me a photo of the ward!

Dimmi come stai. Tell me how you are.

Vieni a trovarmi a Roma, quando puoi. Come and visit me in Rome when you can.

Devo chiamarla ogni sera. I have to call her every evening.

dialogue video call from rome

giulia Ciao ragazze! Vi chiamo dal mio nuovo reparto: guardate! Elena, piacere!
Hi girls! I'm calling you from my new ward: look! Elena, nice to meet you!

elena Piacere mio, Giulia! Sono contenta di conoscerti. Come va il lavoro?
Nice to meet you too, Giulia! I'm glad to meet you. How's work?

giulia Benissimo! Lavoro in un reparto con bambini e un pediatra bravissimo. Ogni giorno qualche bambino arriva in ambulatorio per le analisi.
Wonderful! I work in a ward with children and a great paediatrician. Every day some child comes to the outpatient clinic for tests.

anna Che bello! Sono felice che tu possa lavorare a Roma. Hai molto lavoro?
How lovely! I'm happy you can work in Rome. Do you have a lot of work?

giulia Sì: ieri è arrivato un pompiere con una ferita al braccio, ma non era grave e non c'era infezione. Nessuno si è ferito gravemente, per fortuna.
Yes: yesterday a firefighter came in with a wound on his arm, but it wasn't serious and there was no infection. Nobody was seriously hurt, luckily.

elena E un bambino con l'asma? Che cura ha?
And a child with asthma? What treatment does he have?

giulia Una terapia speciale, tutti i giorni, con una pillola, e il pediatra lo vede ogni settimana. Penso che la sanità italiana sia buona, anche se a volte è lenta.
A special treatment, every day, with a pill, and the paediatrician sees him every week. I think Italian healthcare is good, even if it is sometimes slow.

elena E Roma? Com'è, dopo Bologna?
And Rome? What is it like, after Bologna?

giulia Roma è la capitale, una metropoli enorme con quasi tre milioni di abitanti: c'è tanta folla e i trasporti sono lenti, ma mi sono già abituata. La differenza con Bologna è grande! Però i colleghi mi hanno accolta con tanta ospitalità.
Rome is the capital, an enormous metropolis with almost three million inhabitants: there are big crowds and public transport is slow, but I've already got used to it. The difference from Bologna is big! But my colleagues have welcomed me so warmly.

anna Giulia, io mi sono fatta male alla caviglia! Ma adesso sto meglio. Sarà stanca, la nostra infermiera!
Giulia, I hurt my ankle! But I'm better now. Our nurse must be tired!

giulia Un po'! Sei ancora un po' pallida, sai: devi riposare! Mandami una foto della caviglia, e dimmi come stai. Vieni a trovarmi a Roma, quando puoi!
A little! You're still a bit pale, you know: you must rest! Send me a photo of your ankle, and tell me how you are. Come and see me in Rome when you can!

elena Verremo insieme! Anna, devi chiamarla ogni domenica: non dimenticarlo.
We'll come together! Anna, you must call her every Sunday: don't forget.

spell it cover the word, write it, check

wound	**la ferita**
to hurt, to wound	**ferire**
ward; department	**il reparto**
clinic; private hospital	**la clinica**
health service, health care	**la sanità**
surgery, outpatient clinic	**l'ambulatorio**

good to know · Ferita (noun) is a wound; ferito is 'wounded, injured'. Ferire is the verb: si è ferito alla mano, he hurt his hand (and with someone else's fault: l'ha ferito). La sanità is the health system (la sanità pubblica); la salute is health in general (la salute è importante).

Wards, wounds and warm words: you can talk about health and ask a friend to send you a photo. Brava, Giulia, and brava, you!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 47 stress

Talk about stress and give friendly advice: mi addormento tardi, mi sono svegliata alle tre, dovresti rilassarti, non preoccuparti.

Everyone has a bad week. Reflexive verbs are the verbs of the daily body and mood (svegliarsi, addormentarsi, rilassarsi), and advice (dovresti, prova a, al posto tuo) is one of the most useful things you can say.

words

word	meaning	example
lo stress	stress (pl. stress)	Ho molto stress al lavoro. I have a lot of stress at work.
l'ansia	anxiety	Prima dell'esame ho un po' di ansia. Before the exam I have a little anxiety.
duro	hard, tough	Il lavoro è duro, ma bello. The work is hard, but beautiful.
rilassarsi	to relax	La sera mi rilasso con la musica. In the evening I relax with music.
il massaggio	massage	Un massaggio alla schiena fa bene. A back massage does you good.
lo psicologo	psychologist	Lo psicologo ascolta i pazienti. The psychologist listens to the patients.
il nervo	nerve	Ho i nervi a pezzi. My nerves are shot.
mentale	mental	La salute mentale è importante. Mental health is important.
esausto	exhausted	Dopo la partita sono esausto. After the match I'm exhausted.
ansioso	anxious	Sono ansiosa prima di un esame. I'm anxious before an exam.
l'incubo	nightmare	Ho fatto un brutto incubo. I had a bad nightmare.
sveglio	awake	Sono sveglia{sveglio} dalle cinque. I've been awake since five.
l'equilibrio	balance	Serve equilibrio tra lavoro e vita. You need balance between work and life.
resistere	to resist; to hold on	Non resisto al cioccolato! I can't resist chocolate!
tranquillamente	calmly, peacefully	Dormo tranquillamente tutta la notte. I sleep peacefully all night.
addormentarsi	to fall asleep	Mi addormento sempre tardi. I always fall asleep late.
la fatica	effort; difficulty	Faccio fatica a svegliarmi. I find it hard to wake up.
la mente	mind	La mente{mente} ha bisogno di riposo. The mind needs rest.
affrontare	to face, to tackle	Affronto i problemi uno alla volta. I tackle problems one at a time.
cavarsela	to cope, to get by	Me la cavo con l'inglese. I get by in English.

pattern the reflexive in daily life: mi addormento, mi sono svegliata, rilassati

mi · ti · si **+ present** **mi sono · ti sei** **+ participle**

The reflexive pronoun comes before the verb in the present (mi addormento) and the passato prossimo takes essere (mi sono svegliata alle tre; Anna ed Elena si sono rilassate). The tu imperative attaches it: fermati, rilassati. In the infinitive the pronoun changes with the person: devo rilassarmi, devi rilassarti.

Mi addormento sempre tardi. I always fall asleep late.

Ti sei svegliata alle tre? Did you wake up at three?

Elena si è rilassata con un massaggio. Elena relaxed with a massage.

Se sei ansiosa, fermati un momento! If you're anxious, stop for a moment!

dialogue three in the morning

elena Anna, sono le tre di notte! Perché sei sveglia?
Anna, it's three in the morning! Why are you awake?

anna Non riesco ad addormentarmi. Scusa se ti disturbo: ho avuto un altro incubo, la scadenza del progetto.
I can't get to sleep. Sorry to bother you: I had another nightmare, about the project deadline.

elena Sei ansiosa? Questa settimana il lavoro è stato duro, lo so.
Are you anxious? Work has been hard this week, I know.

anna Sono esausta e ho i nervi a pezzi. Soffro di mal di testa e il cervello non si ferma mai. Lo stress è troppo: non resisto più!
I'm exhausted and my nerves are shot. I suffer from headaches and my brain never stops. The stress is too much: I can't take any more!

elena Dormi cinque ore al massimo: è troppo poco! A Toronto, con il freddo e la neve, non eri così nervosa, no? Stasera facciamo una serata tranquilla: abbassa la luce e spegni il telefono.
You sleep five hours at most: that's far too little! In Toronto, with the cold and the snow, you weren't so nervous, were you? Tonight we'll have a quiet evening: turn the light down and switch off your phone.

anna Il problema maggiore è il progetto: ogni giorno devo confrontare centinaia di numeri, e la scadenza è vicina.
The biggest problem is the project: every day I have to compare hundreds of numbers, and the deadline is close.

elena Calma. Al posto tuo mi fermerei: dovresti rilassarti, magari con un massaggio.
Calm down. If I were you I'd stop: you should relax, maybe with a massage.

anna Mi sembra giusto. Ma come ritrovo l'equilibrio? Faccio fatica a pensare ad altro.
That seems right. But how do I find my balance again? I find it hard to think about anything else.

elena La mente ha bisogno di riposo. Prova a dormire tranquillamente, e domani affronta i problemi uno alla volta.
The mind needs rest. Try to sleep peacefully, and tomorrow face the problems one at a time.

anna Spero di cavarmela: di solito reagisco bene, ma questa volta è difficile.
I hope I'll manage: I usually react well, but this time it's difficult.

elena Non è strano parlare con uno psicologo, se l'ansia aumenta: una breve terapia aiuta molte persone. Lo stress non è solo un problema mentale.
It isn't strange to talk to a psychologist if the anxiety grows: a short course of therapy helps many people. Stress isn't only a mental problem.

anna Prima proviamo con un tè e un po' di musica. Mentre mi rilasso, tu preparami un panino!
First let's try a tea and a little music. While I relax, make me a sandwich!

elena Va bene! Intanto non preoccuparti: ce la fai, come sempre.
All right! Meanwhile don't worry: you can do it, as always.

spell it cover the word, write it, check

stress	**lo stress**
anxiety	**l'ansia**
hard, tough	**duro**
to relax	**rilassarsi**
massage	**il massaggio**
psychologist	**lo psicologo**

good to know · Advice: dovresti + infinitive (you should), al posto tuo + conditional (if I were you), prova a + infinitive (try to), non preoccuparti (don't worry). Faccio fatica a + infinitive means 'I find it hard to…': faccio fatica ad addormentarmi (the a becomes ad before a vowel).

A bad night turned into a good conversation: you can now describe how you feel and give advice like a friend. Buonanotte!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 48 at the gym

Give and follow instructions at the gym with the imperative: fai, non saltare, vieni presto; and talk about sport and healthy habits.

The imperative is the voice of coaches, recipes, signs and friends: Mantieni la forma, Non saltare l'allenamento, Venga pure. Today you meet the tu forms, the negative form and the polite Lei form together.

words

word	meaning	example
la forma	shape; fitness	Sono in forma: corro tutti i giorni. I'm fit: I run every day.
saltare	to jump; to skip	I bambini saltano sul letto. The children jump on the bed.
pesare	to weigh	Quanto pesa{pesare} la valigia? How much does the suitcase weigh?
la corsa	run, running	La corsa nel parco è bella. The run in the park is nice.
l'allenamento	training, workout	L'allenamento è alle sette. The workout is at seven.
il salto	jump	Il salto è molto alto. The jump is very high.
l'attrezzatura	equipment	L'attrezzatura è nuova. The equipment is new.
praticare	to practise, to do (a sport)	Pratico{praticare} il nuoto da anni. I have been swimming for years.
regolarmente	regularly	Vado in piscina regolarmente. I go to the swimming pool regularly.
il record	record (pl. record)	È un nuovo record. It's a new record.
la medaglia	medal	Il campione vince una medaglia. The champion wins a medal.
finale	final	La finale è domenica. The final is on Sunday.
prevenire	to prevent	Lo sport aiuta a prevenire i problemi. Sport helps to prevent problems.
la bilancia	scales	La bilancia dice 60 chili. The scales say 60 kilos.
la pallacanestro	basketball (pl. pallacanestro)	Gioco a pallacanestro con gli amici. I play basketball with my friends.
l'alimentazione	diet, nutrition	Una buona alimentazione è importante. A good diet is important.
vegetariano	vegetarian	Mia sorella è vegetariana. My sister is vegetarian.
mantenere	to keep, to maintain	Mantieni la calma! Keep calm!
lo shampoo	shampoo (pl. shampoo)	Ho finito lo shampoo. I've run out of shampoo.

pattern the imperative: fai, non saltare, vieni / entri, venga

tu | **fai · vieni · mangia** | **non + infinitive** | **Lei: entri · venga**

Tu imperative: -a for -are verbs (mangia), -i for the others (vieni), plus a few short irregulars (fai, vai, di'). The negative is non + infinitive (non saltare). To a stranger or a customer use the Lei form: entri, venga, compili. Pronouns attach to the tu imperative (dimmi, fermati) and come before the Lei form (mi dica).

Mantieni la forma: vai a correre regolarmente. Keep fit: go running regularly.

Non saltare l'allenamento: è importante! Don't skip the workout: it's important!

Signora, entri pure: la palestra è aperta. Madam, do come in: the gym is open.

Marco, vieni presto: l'allenamento comincia alle sette. Marco, come early: the workout starts at seven.

dialogue first day at the gym

elena Anna, la caviglia sta meglio? Domani cominciamo l'allenamento in palestra!
Anna, is the ankle better? Tomorrow we start training at the gym!

anna Sì, ma non esagerare: dopo la caduta per ora niente salti, per favore.
Yes, but don't overdo it: after the fall, no jumping for now, please.

elena Prima ti pesi: la bilancia è all'ingresso. Poi la corsa leggera. Non fermarti!
First you weigh yourself: the scales are at the entrance. Then a light run. Don't stop!

anna Io pratico poco sport e faccio fatica a correre: dovrei farlo regolarmente, per prevenire i problemi alla schiena.
I do little sport and I struggle to run: I should do it regularly, to prevent back problems.

elena Alleniamo principalmente le gambe: il muscolo della coscia aiuta la caviglia e il cuore lavora meglio. Lo sport è il rimedio migliore per lo stress: ti rilassa e dormi tranquillamente.
We mainly train the legs: the thigh muscle helps the ankle and the heart works better. Sport is the best remedy for stress: it relaxes you and you sleep peacefully.

anna Prima mi faccio un massaggio alla caviglia, che mi fa ancora un po' male.
First I'll massage my ankle, which still hurts a little.

elena Giusto. Ascolta il corpo e non saltare nessun allenamento. L'inizio è duro, ma resisti: affronta un esercizio alla volta. Pensa ai campioni: la medaglia arriva dopo anni.
Right. Listen to your body and don't skip any training. The start is tough, but hold on: tackle one exercise at a time. Think of the champions: the medal comes after years.

anna Ieri ho guardato la finale di pallacanestro: un nuovo record di punti!
Yesterday I watched the basketball final: a new points record!

elena Io giocavo da ragazza! L'alimentazione è importante quanto l'allenamento: mangia più verdura, per il cuore e anche per il fegato, e un pasto vegetariano ogni tanto.
I used to play as a girl! Diet is as important as training: eat more vegetables, for your heart and your liver too, and a vegetarian meal now and then.

anna Va bene. La mia attrezzatura è pronta: scarpe, zaino, asciugamano, shampoo, un fazzoletto e un cerotto per la caviglia.
OK. My kit is ready: shoes, bag, towel, shampoo, a tissue and a plaster for the ankle.

elena Non dimenticare l'acqua! E vieni presto: alle sette la palestra è vuota.
Don't forget the water! And come early: at seven the gym is empty.

anna Va bene, capo! Domani mi alzo alle sei… ma stasera vado a letto presto: sono esausta!
All right, boss! Tomorrow I'll get up at six… but tonight I'm going to bed early: I'm exhausted!

spell it cover the word, write it, check

shape; fitness	**la forma**
to jump; to skip	**saltare**
to weigh	**pesare**
run, running	**la corsa**
training, workout	**l'allenamento**
jump	**il salto**

good to know · Tu imperative: -are verbs end in -a (parla), -ere and -ire verbs in -i (scrivi, parti). Irregular: fai or fa', vai or va', dai or da', stai or sta', and di' (say). Negative tu imperative = non + infinitive: Non saltare! Non dimenticare! For Lei the vowel changes: parla becomes parli, scrivi becomes scriva; common ones are venga, dica, faccia, vada.

Ordering, advising, encouraging: the imperative is the verb of action. Domani, palestra!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 49 mission: a healthy month

Italian B1 in 73 days
unit 8 · health

Follow a month of health in Italian: an injured ankle, the doctor, a ward in Rome, a stressful week and a first gym session, then talk about your own habits.

All of unit 8 in one story: reflexive verbs, pronouns attached to the verb and the imperative in real situations. If you can follow Anna's month, you can talk about your own health at the doctor's, in the gym and with friends.

chapter 1 a bad landing

marco Anna, ho saputo tutto da Elena! Come va la caviglia destra?
Anna, I heard everything from Elena! How's the right ankle?

anna Mi fa ancora male. Dopo la caduta mi fa male anche il muscolo della coscia.
It still hurts. Since the fall my thigh muscle hurts too.

marco Hai il viso pallido, un po' di sangue sul labbro e la guancia rossa. Ti sei ferita?
Your face is pale, there's a little blood on your lip and your cheek is red. Did you hurt yourself?

anna È solo una piccola ferita: Elena mi ha messo un cerotto. Nessun osso è rotto, per fortuna.
It's only a small wound: Elena put a plaster on it. No bone is broken, luckily.

elena Anna deve curarsi: ghiaccio e riposo. Si rimette presto, ma deve fare attenzione.
Anna has to look after herself: ice and rest. She'll recover soon, but she must be careful.

marco Hai avuto paura, vero?
You were scared, weren't you?

chapter 2 the doctor's orders

elena Allora, che cosa ha detto il dottore? Non è un'infezione, vero?
So, what did the doctor say? It isn't an infection, is it?

anna No, è un virus. Mi ha chiesto: «È allergica a qualche farmaco?» Devo fare delle analisi, e per la caviglia vedere uno specialista.
No, it's a virus. He asked me: “Are you allergic to any medicine?” I have to have some tests, and see a specialist for the ankle.

elena E per il virus? Una cura con sciroppo, gocce e una pillola?
And for the virus? A treatment with syrup, drops and a pill?

anna Sì. Lo sciroppo devo prenderlo tre volte al giorno. La pillola, prendila dopo cena e non dimenticarla, ha detto.
Yes. I have to take the syrup three times a day. The pill, take it after dinner and don't forget it, he said.

elena In borsa porta i fazzoletti. Soffri molto? Dimmi se vuoi un rimedio della nonna.
Take tissues in your bag. Are you suffering a lot? Tell me if you want a granny's remedy.

anna Un tè caldo, grazie. Poi chiamo la clinica per l'appuntamento: non voglio aspettare molto.
A hot tea, thanks. Then I'll call the clinic for the appointment: I don't want to wait long.

elena Brava. In ospedale spesso si aspetta, ma l'ambulatorio vicino a casa è veloce.
Good. At the hospital you often wait, but the clinic near home is quick.

chapter 3 news from the ward

giulia Ciao Anna! Sono nel mio reparto: oggi ho un bambino con l'asma e un pompiere con una ferita, ma nessuno è grave.
Hi Anna! I'm in my ward: today I have a child with asthma and a firefighter with a wound, but nobody is serious.

anna Il pompiere si è ferito gravemente?
Was the firefighter seriously hurt?

giulia No, per fortuna! Il pediatra dice che il bambino ha bisogno di una terapia tutti i giorni.
No, luckily! The paediatrician says the child needs a therapy every day.

anna Mandami una foto del reparto! E dimmi come stai dopo i turni di notte.
Send me a photo of the ward! And tell me how you are after the night shifts.

giulia Un po' stanca, ma sto bene! Dopo le feste anche il fegato è stanco. Vieni a trovarmi a Roma!
A bit tired, but I'm fine! After the holidays even my liver is tired. Come and visit me in Rome!

chapter 4 too much stress

elena Anna, perché non dormi? Sei sveglia da ore.
Anna, why aren't you sleeping? You've been awake for hours.

anna Non riesco ad addormentarmi: ho l'ansia e un incubo ogni notte. Sono esausta e ansiosa.
I can't fall asleep: I have anxiety and a nightmare every night. I'm exhausted and anxious.

elena Lo stress è duro, ma devi rilassarti: un massaggio, un tè, un po' di musica. La mente ha bisogno di equilibrio.
Stress is hard, but you must relax: a massage, a tea, some music. The mind needs balance.

anna Faccio fatica a resistere: ho i nervi a pezzi. Ma di solito me la cavo.
I find it hard to hold on: my nerves are shot. But I usually manage.

elena Affronta un problema alla volta. E se l'ansia aumenta, uno psicologo ti può aiutare: la salute mentale è importante.
Face one problem at a time. And if the anxiety grows, a psychologist can help you: mental health is important.

anna Hai ragione. Adesso torno a letto, spero di dormire tranquillamente.
You're right. Now I'm going back to bed, I hope to sleep peacefully.

chapter 5 keep fit

elena Siamo in palestra. Leggi l'avviso: «Gentili clienti, l'allenamento comincia alle sette. La bilancia e l'attrezzatura sono al primo piano, le docce al piano terra. Non saltate l'allenamento: un'alimentazione sana e lo sport fatto regolarmente vi mantengono in forma.»

We're at the gym. Read the notice: "Dear customers, training starts at seven. The scales and the equipment are on the first floor, the showers on the ground floor. Don't skip your workout: a healthy diet and regular sport keep you fit."

anna Dopo la caduta non faccio salti: pratico la corsa leggera, ma regolarmente, per prevenire altri problemi.

After the fall I won't jump: I do light running, but regularly, to prevent other problems.

elena Brava. Mi peso io per prima: la bilancia dice che sono in forma! Ieri ho guardato la finale di pallacanestro: un nuovo record!

Well done. I'll weigh myself first: the scales say I'm in shape! Yesterday I watched the basketball final: a new record!

anna I campioni hanno una medaglia, noi abbiamo un caffè. Non fermarti, Elena!

Champions get a medal, we get a coffee. Don't stop, Elena!

elena Per cena un pasto vegetariano? Cucino io! E dopo la palestra, doccia a casa: lo shampoo ce l'ho io.

A vegetarian meal for dinner? I'll cook! And after the gym, a shower at home: I've got the shampoo.

chapter 6 a little sport every day

ms moretti Leggiamo un articolo di una rivista: «Un po' di sport ogni giorno».

Let's read an article from a magazine: "A little sport every day".

ms moretti Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport. Tuttavia, secondo i medici, bastano trenta minuti di sport al giorno per stare meglio.

Many people say they have no time for sport. However, according to doctors, thirty minutes of sport a day are enough to feel better.

ms moretti Chi cammina ogni giorno dorme meglio e ha meno stress. Non serve andare in palestra: si può andare al lavoro a piedi o salire le scale.

Whoever walks every day sleeps better and has less stress. There is no need to go to the gym: you can walk to work or climb the stairs.

ms moretti Se all'inizio fai fatica, non ti preoccupare. Comincia con dieci minuti e aumenta un po' ogni settimana. Il corpo si abitua presto, ma devi continuare ogni giorno.

If you find it hard at the beginning, don't worry. Start with ten minutes and add a little more every week. The body gets used to it quickly, but you must keep going every day.

ms moretti Un consiglio: scegli uno sport che ti piace, perché se ti diverti, continui più volentieri.

One piece of advice: choose a sport you like, because if you enjoy yourself, you keep going more willingly.

A fall, a diagnosis, a video call, a sleepless night and a first workout: you followed Anna's whole month in Italian. Unit 8 done. Che salute!
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**