wishyou.today learning

day 25 when you feel better

Spanish B1
unit 5 · body & health

Say what will happen ‘when’ something else has happened, using cuando + subjunctive, and name the parts of the body.

Cuando takes the subjunctive when you talk about the future, and the indicative for habits and the past. Add the body words, and you can explain a bump, a pain or a fall without pointing.

words

word	meaning	example
el hombro	shoulder (pl. hombros)	Me duele el hombro derecho. My right shoulder hurts.
la rodilla	knee (pl. rodillas)	Me duele la rodilla cuando bajo las escaleras. My knee hurts when I go down the stairs.
el codo	elbow (pl. codos)	Tengo un golpe en el codo. I’ve got a bump on my elbow.
la muñeca	wrist (pl. muñecas)	Me duele la muñeca de tanto escribir. My wrist hurts from so much typing.
el tobillo	ankle (pl. tobillos)	Se cayó y ahora le duele el tobillo. He fell and now his ankle hurts.
la cintura	waist (pl. cinturas)	Este pantalón me aprieta la cintura. These trousers are tight on my waist.
el pecho	chest (pl. pechos)	Me duele el pecho cuando corro. My chest hurts when I run.
el hueso	bone (pl. huesos)	Creo que tengo un hueso roto. I think I’ve got a broken bone.
el músculo	muscle (pl. músculos)	Cuando haces deporte, trabajas los músculos. When you play sport, you work your muscles.
el cerebro	brain (pl. cerebros)	El cerebro es el órgano más importante. The brain is the most important organ.
el nervio	nerve (pl. nervios)	Un nervio del cuello me duele. A nerve in my neck hurts.
la mejilla	cheek (pl. mejillas)	Me dio un beso en la mejilla. He gave me a kiss on the cheek.
la uña	fingernail, toenail (pl. uñas)	Me corto las uñas los domingos. I cut my nails on Sundays.
la muela	molar, back tooth (pl. muelas)	Me duele una muela desde ayer. A tooth has been hurting since yesterday.
corporal	of the body, bodily	Cuando haces ejercicio, la temperatura corporal sube. When you exercise, your body temperature goes up.
el golpe	blow, bump, knock (pl. golpes)	Tengo un golpe en la rodilla. I’ve got a bump on my knee.
la caída	fall (pl. caídas)	Ha sido una caída muy fuerte. It was a really hard fall.
temblar	to tremble, to shake	Me tiemblan las manos de frío. My hands are shaking with cold.
el ombligo	belly button (pl. ombligos)	El bebé tiene un ombligo muy pequeño. The baby has a very small belly button.
delantero	front; (noun) forward	La parte delantera de la rodilla me duele. The front of my knee hurts.

pattern cuando llegues, llámame

cuando + subjunctive → future | **cuando** + indicative → habit or past

Use cuando + the subjunctive when the action has not happened yet: cuando llegues, te llamo (when you arrive, I'll call). Use cuando + the indicative for habits and for the past: cuando llego, ceno; cuando llegué, cené. Ask yourself: has it happened or does it always happen? Then indicative. If it's still to come, subjunctive. En cuanto (as soon as) works the same way.

Cuando llegues, llámame. When you arrive, call me.

Cuando llego, ceno. When I get home, I have dinner.

Ayer, cuando salí, me caí. Yesterday, when I came out, I fell.

En cuanto termine, te llamo. As soon as I finish, I'll call you.

dialogue a fall on the pitch

javier ¡Diego! ¿Estás bien? Dame la mano. ¿Qué ha pasado? Ha sido una caída muy fuerte.
Diego! Are you OK? Give me your hand. What happened? That was a really hard fall.

diego Me dio un golpe un jugador del otro equipo. Me duelen la rodilla y el tobillo, ambos por la parte delantera.
A player from the other team hit me. My knee and my ankle hurt, both at the front.

inés A ver. Siéntate en el borde del campo. Cuando termine el partido, te miro la rodilla. ¿Puedes girar el tobillo?
Let's see. Sit on the edge of the pitch. When the match is over, I'll look at your knee. Can you turn your ankle?

diego Sí, pero me tiemblan las manos y me duelen el hombro y la punta del pie. No tengo ningún hueso roto, ¿verdad?
Yes, but my hands are shaking and my shoulder and the tip of my foot hurt. I haven't got a broken bone, have I?

inés No creo. Cuando llegues a casa, ponte hielo envuelto en una toalla y eleva la pierna. Y cuando te levantes mañana, mueve el codo y la muñeca para ver si te duelen.
I don't think so. When you get home, put some ice wrapped in a towel on it and raise your leg. And when you get up tomorrow, move your elbow and your wrist to see whether they hurt.

javier ¿Te duele algo más? ¿El pecho, el ombligo…? Cuando salgas del trabajo mañana, voy contigo al médico: insisto.
Does anything else hurt? Your chest, your belly button…? When you leave work tomorrow, I'll go to the doctor with you: I insist.

diego Me duelen los músculos como después de la mudanza, y la mejilla también, ¡y hasta una uña! Me di con el suelo. Es normal tener nervios antes del partido grande.
My muscles hurt like after the move, and my cheek too, and even a nail! I hit the floor. It's normal to have nerves before the big match.

inés Con tanto estrés, hasta el cerebro está cansado. Eres capaz de jugar con dolor, pero no debes. Cuando te encuentres mejor, descansa y haz ejercicio con tranquilidad.
With so much stress even your brain is tired. You're able to play through pain, but you shouldn't. When you feel better, rest and do your exercise gently.

javier Y cuando termine la semana, ¡a descansar de verdad, sin líos!
And when the week is over, a proper rest, no hassle!

diego Cuando se me quite el dolor, los invito a todos a cenar, sin lujos, eso sí.
When the pain's gone, I'll treat you all to dinner, no luxuries, mind you.

spell it cover the word, write it, check

shoulder	**el hombro**
knee	**la rodilla**
elbow	**el codo**
wrist	**la muñeca**
ankle	**el tobillo**
waist	**la cintura**

good to know · Say the body part with el, la, los or las, not mi: me duele la rodilla (not ‘mi rodilla’), me duelen los pies. The me already says whose body. Cuando + subjunctive looks forward: cuando vengas, cuando tenga tiempo, cuando sea mayor. Cuando + indicative describes what is, was or always happens. In Spain two kisses (dos besos), one on each mejilla, is the greeting between friends. In Mexico and Argentina it is often just one.

Cuando te encuentres mejor, repasa las partes del cuerpo. Next: the doctor and the pharmacy.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 26 until the fever goes down

Spanish B1
unit 5 · body & health

Say how long or until when something goes on, using hasta que, antes de que and después de que.

At the doctor's you hear 'stay in bed until the fever goes down' and 'before you leave, book another appointment'. These little words need the subjunctive when the action is still to come.

words

word	meaning	example
la clínica	clinic, private hospital (pl. clínicas)	La clínica está al lado de la farmacia. The clinic is next to the pharmacy.
la consulta	appointment; doctor's office; question (pl. consultas)	Tengo consulta{consulta} con el médico a las cinco. I have an appointment with the doctor at five.
el enfermero	nurse (pl. enfermeros)	El enfermero es muy simpático y habla poco. The nurse is really nice and doesn't talk much.
el/la dentista	dentist (pl. dentistas)	Tengo cita con el dentista el martes. I have an appointment with the dentist on Tuesday.
la pastilla	pill, tablet (pl. pastillas)	Tomo una pastilla después de comer. I take a pill after eating.
recetar	to prescribe	El médico me recetará unas pastillas. The doctor will prescribe me some pills.
la alergia	allergy (pl. alergias)	Tengo alergia a los perros. I'm allergic to dogs.
la tos	cough (pl. toses)	Tengo tos desde hace una semana. I've had a cough for a week.
la infección	infection (pl. infecciones)	Es una infección, no es grave. It's an infection, it's not serious.
el virus	virus	Hay un virus en el colegio. There's a virus going round the school.
contagiar	to infect, to pass on	No quiero contagiar a mis amigos. I don't want to pass it on to my friends.
padecer	to suffer from	Mi abuelo padece de la rodilla desde hace años. My grandfather has suffered from his knee for years.
la herida	wound, injury (pl. heridas)	Tengo una herida en la mano. I've got a wound on my hand.
herido	injured, hurt; an injured person	La persona herida{herido} espera en la clínica. The injured person is waiting at the clinic.
la cura	cure, treatment (pl. curas)	Una cura de descanso es lo mejor. A course of rest is the best thing.
curar	to cure, to heal; to dress (a wound)	Voy a curar la herida ahora. I'm going to dress the wound now.
débil	weak	Estoy muy débil después de la infección. I'm very weak after the infection.

la baja	sick leave (pl. bajas)	Mi hermano está de baja{baja} por la rodilla. My brother is on sick leave because of his knee.
medicinal	medicinal	Esta hierba es medicinal. This herb is medicinal.
concertar	to arrange, to book (an appointment)	Voy a concertar una cita con el médico. I'm going to arrange an appointment with the doctor.

pattern hasta que, antes de que, después de que

hasta que **antes de que** **después de que** **+ subjunctive**

(if it hasn't happened yet)

After hasta que and después de que, use the subjunctive for something still to come (hasta que baje la fiebre) and the indicative for the past or a habit (esperé hasta que llegó). Antes de que always takes the subjunctive. If the subject is the same, drop the que and use the infinitive: antes de salir, después de comer.

Quédate aquí hasta que llegue el médico. Stay here until the doctor arrives.

Esperé hasta que llegó el médico. I waited until the doctor arrived.

Antes de que te vayas, toma la pastilla. Before you go, take the pill.

Después de que te vea el médico, vuelves a casa. After the doctor sees you, you go home.

dialogue at the health centre

inés Buenos días, Elena, es tu turno. ¿Qué tal la rodilla? Y tú, Anna, ¿vienes de visita?
Good morning, Elena, it's your turn. How's the knee? And you, Anna, have you come to visit?

elena Mal, hija. Me duelen la rodilla y el pecho, y tengo tos desde hace una semana. No soporto esta tos, y estoy harta de quejarme. Creo que es un virus, pero temo que sea algo peor.
Not good, dear. My knee and my chest hurt, and I've had a cough for a week. I can't stand this cough, and I'm fed up with complaining. I think it's a virus, but I'm afraid it's something worse.

inés Seré sincera: parece una infección. ¿Tienes fiebre? Quédate en casa hasta que baje la fiebre y vigila la temperatura. No salgas con este frío y lávate las manos con jabón.
I'll be honest: it looks like an infection. Have you got a temperature? Stay at home until the fever goes down and keep an eye on your temperature. Don't go out in this cold, and wash your hands with soap.

anna Elena, no puedes contagiar a todo el edificio. Yo hago la compra hasta que te encuentres mejor. Lo hago con cariño.
Elena, you can't pass it on to the whole building. I'll do the shopping until you feel better. I'm happy to do it.

elena Es verdad, estoy muy débil y agotada. Ya soy una anciana, y una caída es un peligro. Y tengo una herida en la mano y un golpe en el codo: me caí el lunes.
True, I'm very weak and exhausted. I'm an old lady now, and a fall is a danger. And I've got a wound on my hand and a bump on my elbow: I fell on Monday.

inés A ver. No es grave: voy a curar la herida ahora. Antes de que te vayas, concierto una consulta con el médico para mañana. La secretaría te dará las instrucciones por escrito.
Let's see. It's not serious: I'll dress the wound now. Before you go, I'll book an appointment with the doctor for tomorrow. The office will give you the instructions in writing.

elena ¿Y la alergia, eh? En primavera siempre tengo alergia, y padezco de la rodilla desde que me jubilé: no me acostumbro al dolor.
And the allergy, eh? In spring I always have an allergy, and I've suffered from my knee since I retired: I can't get used to the pain.

inés El médico te recetará pastillas para la tos y para la alergia. Después de que te vea, decidimos qué hacemos con la rodilla.
The doctor will prescribe pills for the cough and the allergy. After he sees you, we'll decide what to do about the knee.

elena Mi madre, viuda desde muy joven, decía que una cura con una hierba medicinal lo cura todo.
My mother, a widow from a very young age, used to say that a treatment with a medicinal herb fixes everything.

inés Las hierbas ayudan, pero las pastillas curan. El enfermero te llamará mañana para la revisión. Y si Hugo tiene dolor de muela, que vaya a la clínica del dentista más cercana.
Herbs help, but pills cure. The nurse will phone you tomorrow for the check-up. And if Hugo has toothache, he should go to the nearest dentist's clinic.

spell it cover the word, write it, check

clinic, private hospital	**la clínica**
appointment; doctor's office; question	**la consulta**
nurse	**el enfermero**
dentist	**el/la dentista**
pill, tablet	**la pastilla**
to prescribe	**recetar**

good to know · After hasta que, antes de que and después de que, ask: has it happened yet? If not, use the subjunctive: hasta que baje, antes de que te vayas, después de que te vea. Estar de baja means being on sick leave from work: estoy de baja desde el lunes. You get a parte de baja from the doctor. The pharmacist in Spain (el farmacéutico) can advise you on small problems. A green cross on a white wall tells you where the pharmacy is.

Hasta que te encuentres mejor, practise this. Next: what happens after an operation.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 27 after the operation

Spanish B1
unit 5 · body & health

Say ‘on doing’ something with al + infinitive, and talk about an operation and recovery.

Al + infinitive is a short way to say ‘when’ or ‘on doing’: al salir, al llegar, al despertarme. You hear it everywhere, and it keeps your sentences light and natural.

words

word	meaning	example
la operación	operation, surgery (pl. operaciones)	La operación es mañana por la mañana. The operation is tomorrow morning.
el tratamiento	treatment (pl. tratamientos)	El tratamiento dura seis semanas. The treatment lasts six weeks.
la recuperación	recovery (pl. recuperaciones)	La recuperación es larga, pero segura. The recovery is long, but sure.
recuperar	to recover, to get back	Quiero recuperar la fuerza en la pierna. I want to get the strength back in my leg.
el cáncer	cancer (pl. cánceres)	El domingo hay una carrera contra el cáncer. On Sunday there’s a race against cancer.
el psicólogo	psychologist (pl. psicólogos)	Hablo con un psicólogo una vez por semana. I talk to a psychologist once a week.
el/la especialista	specialist (pl. especialistas)	El especialista llega mañana. The specialist arrives tomorrow.
el análisis	test, analysis	Los análisis de sangre están bien. The blood tests are fine.
la sesión	session (pl. sesiones)	La sesión dura una hora. The session lasts an hour.
el laboratorio	laboratory (pl. laboratorios)	El laboratorio abre a las ocho. The laboratory opens at eight.
medir	to measure	La enfermera mide la fiebre. The nurse takes the temperature.
la muestra	sample; display (pl. muestras)	Necesito una muestra de sangre. I need a blood sample.
previo	previous, prior	Necesito una cita previa. I need an appointment first.
inmediato	immediate	La mejora es inmediata. The improvement is immediate.
estable	stable	Su estado es estable. His condition is stable.
profundo	deep	Es un lago muy profundo. It’s a very deep lake.
el doctor	doctor (title) (pl. doctores)	El doctor llega a las cinco. The doctor arrives at five.
determinar	to determine, to decide	El médico va a determinar el tratamiento. The doctor is going to determine the treatment.
superar	to overcome, to get over	Quiero superar el miedo. I want to overcome the fear.
la cruz	cross (pl. cruces)	La Cruz Roja ayuda a mucha gente. The Red Cross helps a lot of people.

pattern al llegar: when, on doing...

al **+ infinitive** **→ when / on ...ing**

Al + an infinitive means ‘at the moment when’: al llegar = when I (you, he...) arrive(s), al salir del hospital = on leaving hospital. It works like cuando + the indicative, but shorter, and it can be about the past, the present or the future. The person who does the second action is usually the one who does the first.

Al salir del hospital, llámame. When you leave the hospital, call me.

Al entrar, saluda al portero. On going in, say hello to the porter.

Al despertarme, me duele la rodilla. When I wake up, my knee hurts.

Al terminar la operación, el doctor habló con la familia. When the operation ended, the doctor talked to the family.

dialogue after the operation

anna Elena, ¿cómo te encuentras? Al entrar en la habitación te veo mucho mejor. Las enfermeras te tienen mucha simpatía.
Elena, how do you feel? Coming into the room, I can see you're much better. The nurses are very fond of you.

elena Al despertarme no sentía la pierna ni el tobillo, hija, y estaba asustada. Pero la operación salió bien, ¿verdad, Inés?
On waking up I couldn't feel my leg or my ankle, dear, and I was frightened. But the operation went well, didn't it, Inés?

inés Sí, no hay peligro: el hueso está bien. Al terminar la operación, la doctora dijo que tu estado es estable. Mañana viene un especialista para hablar del tratamiento.
Yes, there's no danger: the bone is fine. When the operation ended, the doctor said your condition is stable. Tomorrow a specialist is coming to talk about the treatment.

hugo Abuela, nada de tristeza: al salir del hospital vas a necesitar una recuperación larga. Yo te ayudo con todo, y en casa nunca vas a estar sola.
Gran, no sadness: on leaving hospital you're going to need a long recovery. I'll help you with everything, and you'll never be alone at home.

elena Tú tienes tus clases, Hugo: la juventud es para estudiar. Pero gracias. Para recuperar la fuerza haré lo que me digan, como en mi infancia: sin discutir.
You have your classes, Hugo: youth is for studying. But thank you. To get my strength back I'll do whatever they tell me, as in my childhood: without arguing.

inés Los análisis previos están bien. Para el próximo análisis solo necesitamos una muestra pequeña de sangre, y cada mañana te medimos la fiebre.
The earlier tests are fine. For the next test we only need a small blood sample, and every morning we take your temperature.

elena Una amiga mía superó un cáncer hace años. Al salir del hospital fue a un psicólogo por una depresión, y tenía una sesión cada semana.
A friend of mine got over cancer years ago. On leaving hospital she went to a psychologist for depression, and had a session every week.

inés Sí. Y al principio el dolor es profundo, pero con el tratamiento la mejora es inmediata. Hay que respirar y relajarse. El especialista va a determinar cuántas sesiones necesitas.
Yes. And at first the pain is deep, but with the treatment the improvement is immediate. You have to breathe and relax. The specialist will decide how many sessions you need.

hugo Abuela, adivina: en abril hay una carrera de la Cruz Roja contra el cáncer. Cuando te recuperes, ¡vamos juntos y con buen humor!
Gran, guess what: in April there's a Red Cross race against cancer. When you've recovered, we'll go together, in good spirits!

elena Yo, correr... De muchacha era muy rápida, ¡pero ahora me cuesta andar! ¡Qué imaginación tienes! Pero iré con vosotros.
Me, running... As a girl I was very fast, but now I find walking hard! What an imagination you have! But I'll come along with you.

spell it cover the word, write it, check

operation, surgery	**la operación**
treatment	**el tratamiento**
recovery	**la recuperación**
to recover, to get back	**recuperar**
cancer	**el cáncer**
psychologist	**el psicólogo**

good to know · Al + infinitive is al = a + el, always in that form: al llegar, al salir. Never write ‘a la llegar’ or ‘a el salir’. The subject of the infinitive is usually the same as the main verb: al salir, llamo. If it is different, put the subject after the infinitive: al llegar Hugo, nos fuimos. In Spain el doctor / la doctora is a title for any physician, but in speech most people say el médico. A cirujano is the surgeon who operates.

Al terminar el día, repasa tu primer verbo con al. Next: advice about food and health.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 28 i recommend you...

Give advice and make requests with te recomiendo que, te aconsejo que and te pido que, and talk about food and diets.

Advice is everywhere: from your doctor, your mum, your friends. In Spanish it takes que + the subjunctive: te recomiendo que descanses. This day also gives you the words for a healthy kitchen.

words

word	meaning	example
la vitamina	vitamin (pl. vitaminas)	La fruta tiene muchas vitaminas. Fruit has lots of vitamins.
la proteína	protein (pl. proteínas)	La carne y el pescado tienen proteínas. Meat and fish have protein.
la fibra	fibre (pl. fibras)	Los cereales tienen mucha fibra. Cereals have a lot of fibre.
engordar	to put on weight, to be fattening	Comer dulces por la noche engorda. Eating sweets at night is fattening.
adelgazar	to lose weight	Quiero adelgazar cinco kilos. I want to lose five kilos.
el régimen	diet (to lose weight) (pl. regímenes)	Mi hermano está a régimen desde enero. My brother has been on a diet since January.
vegetariano	vegetarian	Mi amiga es vegetariana y no come carne. My friend is vegetarian and doesn't eat meat.
lácteo	dairy	El queso y el yogur son productos lácteos. Cheese and yogurt are dairy products.
el cereal	cereal; grain (pl. cereales)	Desayuno cereales con leche. I have cereal with milk for breakfast.
el yogur	yogurt (pl. yogures)	Tomo un yogur después de comer. I have a yogurt after lunch.
la mantequilla	butter (pl. mantequillas)	Pongo mantequilla en el pan. I put butter on the bread.
crudo	raw	No me gusta el pescado crudo. I don't like raw fish.
amargo	bitter	El café sin azúcar es amargo. Coffee without sugar is bitter.
picante	spicy, hot	La comida mexicana es muy picante. Mexican food is very spicy.
sabroso	tasty	Esta sopa es muy sabrosa. This soup is really tasty.
alimentar	to feed	Hay que alimentar bien a los niños. Children have to be fed well.
frecuente	frequent, common	Es frecuente comer demasiado cuando hay estrés. It's common to eat too much when there's stress.

pattern te recomiendo que, te aconsejo que, te pido que

te **recomiendo** **que** **comas** **(subjunctive)**

Advice, requests and orders to another person take que + the subjunctive: te recomiendo que comas más fruta, te pido que me llames. The same goes for aconsejar, sugerir, pedir and decir (when it means 'tell someone to'). For general advice to nobody in particular, use the infinitive: recomiendo comer más fruta. With recomendar and aconsejar both work: me recomienda comer menos sal = me recomienda que coma menos sal. The person you advise is the pronoun before the verb: te, le, os, les.

Te recomiendo que comas más fruta. I recommend that you eat more fruit.

Le aconsejo que descanse. I advise you to rest (formal).

Te pido que me llames. I'm asking you to call me.

El médico dice que no beba café. The doctor says I shouldn't drink coffee.

dialogue advice for diego

diego Tengo un partido importante en dos semanas y quiero adelgazar un poco, sobre todo de cintura, pero temo no llegar a tiempo. ¿Qué me recomiendas, Javier?
I have an important match in two weeks and I want to lose a bit of weight, especially round the waist, but I'm afraid I won't make it in time. What do you recommend, Javier?

javier Te recomiendo que no hagas un régimen muy duro: es un sacrificio, te aleja del objetivo y no dura. Es mejor que comas de todo, pero con tranquilidad.
I recommend that you don't go on a very strict diet: it's a sacrifice, it takes you away from your goal and it doesn't last. It's better that you eat a bit of everything, but calmly.

diego ¿Y si como solo verduras? Un amigo vegetariano dice que se siente mejor y casi me convence.
And if I eat only vegetables? A vegetarian friend says he feels better and almost convinces me.

inés Te aconsejo que hables con el médico antes de cambiar. Para el deporte y los músculos necesitas proteínas, fibra, hierro y vitaminas.
I advise you to talk to the doctor before changing. For sport and your muscles you need protein, fibre, iron and vitamins.

javier En mi restaurante se come sano, con mucha variedad: cereales por la mañana, yogur sin azúcar y poca mantequilla. Los productos lácteos son buenos, pero con medida.
In my restaurant people eat healthily, with plenty of variety: cereals in the morning, yogurt without sugar and little butter. Dairy products are good, but in moderation.

diego Por curiosidad, ¿y la comida picante? Me fascina el picante mexicano.
Out of curiosity, what about spicy food? I love Mexican chilli.

javier Te pido que no comas demasiado picante antes del partido: te puede molestar en el estómago. Y la fruta cruda es mejor que el zumo.
I'm asking you not to eat too much spicy food before the match: it can upset your stomach. And raw fruit is better than juice.

anna Yo te sugiero que pruebes el café amargo, sin azúcar. Es sabroso, un verdadero placer, y no engorda.
I suggest you try bitter coffee, without sugar. It's tasty, a real pleasure, and it isn't fattening.

inés Hay que alimentarse bien y cinco veces al día, y controlar lo que se come. Es frecuente comer demasiado cuando hay estrés: es la mente la que pide comida, no el estómago. Al comer tranquilo, comes menos.
You have to eat well and five times a day, and keep an eye on what you eat. It's common to eat too much when there's stress: it's the mind asking for food, not the stomach. When you eat calmly, you eat less.

diego Gracias a todos. Hasta que llegue el partido, ajusto la dieta y no me burlo más de las verduras. ¡Pero un yogur con cereales, solo si es sabroso, eh!
Thanks, everyone. Until the match, I'll adjust my diet and stop making fun of vegetables. But a yogurt with cereal only if it's tasty, eh!

spell it cover the word, write it, check

vitamin	**la vitamina**
protein	**la proteína**
fibre	**la fibra**
to put on weight, to be fattening	**engordar**
to lose weight	**adelgazar**
diet (to lose weight)	**el régimen**

good to know · Compare: quiero que vengas (I want you to come, different subject) with quiero venir (I want to come, same subject). The same rule works for recomendar, aconsejar and pedir. The Mediterranean diet is Spain's famous way of eating: olive oil, vegetables, fruit, pulses and fish. In Mexico, Diego grew up with beans, corn and chilli: picante. Decir has two meanings: dice que viene (he says he is coming: indicative) and dice que vengas (he tells you to come: subjunctive).

Te recomiendo que repases este día antes de comer. Next: what do you think of it? Opinions on sport.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 29 what do you think of it?

Spanish B1
unit 5 · body & health

Give your opinion about people and events with ¿qué te parece?, me parece bien que… and parece que…

Parecer is the verb of opinions. It works like gustar, it takes the subjunctive when you judge someone else's action, and it lets you say 'it seems that…'. Perfect for talking about sport, news and plans.

words

word	meaning	example
la gimnasia	gymnastics; keep-fit exercises	Hago gimnasia todas las mañanas. I do exercises every morning.
la natación	swimming	Mi hermana practica natación dos veces por semana. My sister swims twice a week.
el masaje	massage (pl. masajes)	Después del partido, un masaje me ayuda mucho. After the match, a massage helps me a lot.
el esquí	skiing; ski (pl. esquíes)	Me gusta el esquí en la sierra. I like skiing in the mountains.
escalar	to climb	Este verano vamos a escalar una montaña. This summer we're going to climb a mountain.
la escalada	climbing (the sport) (pl. escaladas)	La escalada es un deporte difícil. Climbing is a difficult sport.
el balón	ball (football, basketball) (pl. balones)	Javier lleva el balón a cada partido. Javier brings the ball to every match.
la pista	track, court; clue (pl. pistas)	La pista está al lado del parque. The court is next to the park.
el torneo	tournament (pl. torneos)	El torneo empieza el sábado a las diez. The tournament starts on Saturday at ten.
el campeonato	championship (pl. campeonatos)	Mi equipo gana el campeonato este año. My team wins the championship this year.
el récord	record (best result) (pl. récords)	Es el récord de la ciudad. It's the city record.
la medalla	medal (pl. medallas)	Ganó una medalla de oro. He won a gold medal.
el ganador	winner	El ganador recibe una medalla. The winner gets a medal.
el perdedor	loser	El perdedor también recibe un abrazo. The loser gets a hug too.
empatar	to draw, to tie	Si empatamos, jugamos otra vez. If we draw, we play again.
derrotar	to defeat, to beat	Queremos derrotar al mejor equipo. We want to beat the best team.
la victoria	victory, win (pl. victorias)	Es la tercera victoria del equipo. It's the team's third win.
el capitán	captain (pl. capitanes)	Diego es el capitán del equipo. Diego is the captain of the team.
el/la fan	fan (pl. fans)	Soy fan de este equipo. I'm a fan of this team.

el as	ace, star; a brilliant player (pl. ases)	Javier es un as con el balón. Javier is an ace with the ball.

pattern ¿qué te parece?, me parece bien que...

me / te / le | parece | bien / mal / genial | que + subjunctive

parece que + indicative

Parecer works like gustar: the person goes first (me, te, le, nos, os, les) and parecer agrees with what you are judging: me parece bien, me parecen buenos. To judge someone's action use que + the subjunctive: me parece bien que juegues. To say how something seems, use parece que + the indicative: parece que va a llover. ¿Qué te parece? asks for an opinion.

¿Qué te parece el torneo? What do you think of the tournament?

Me parece genial que vengas. I think it's great that you're coming.

Me parece mal que no ayudes. I think it's wrong that you don't help.

Parece que va a llover. It looks like it's going to rain.

dialogue the final

javier ¡Hemos ganado! ¿Qué os parece el torneo? ¡Hemos derrotado al mejor equipo!
We've won! What do you think of the tournament? We've beaten the best team!

diego Me parece genial. Aunque al empatar en el primer partido pensé que perdíamos y casi me deprimo; supongo que fueron los nervios.
I think it's great. Although when we drew in the first match I thought we were losing and I almost got depressed; I suppose it was nerves.

anna En mi opinión, fue un campeonato muy bonito. Y me parece genial que juegues otra vez, Diego: se te nota la satisfacción en la cara.
In my opinion, it was a really nice championship. And I think it's great that you're playing again, Diego: the satisfaction shows on your face.

lucía Yo soy fan de este equipo: ¡qué entusiasmo! Y Javier es un as con el balón; siento mucha admiración por él.
I'm a fan of this team: what enthusiasm! And Javier is an ace with the ball; I really admire him.

martina ¿Qué te parece la pista? A mí me encanta. Parece que en Madrid viene más público que en Buenos Aires, aunque extraño mi ciudad.
What do you think of the pitch? I love it. It looks like more people come in Madrid than in Buenos Aires, although I miss my city.

javier El otro equipo es el perdedor de hoy, pero es un equipo respetuoso y educado. Y Diego es nuestro capitán.
The other team is today's loser, but it's a respectful, well-mannered team. And Diego is our captain.

anna Una medalla para el capitán y un récord para el equipo: si sumamos todo el año, ¡como mínimo cuatro victorias!
A medal for the captain and a record for the team: if we add up the whole year, at least four wins!

diego Me parece bien que celebremos, pero mañana vuelvo a hacer gimnasia y natación. Y quiero probar el esquí y la escalada: me gustaría escalar en la sierra. Soy espontáneo y un poco ridículo, ya lo saben.
I think it's fine for us to celebrate, but tomorrow I go back to exercises and swimming. And I want to try skiing and climbing: I'd like to climb in the mountains. I'm spontaneous and a bit ridiculous, as you know.

inés Parece que lo que necesitas es un masaje en el hombro, Diego. Al llegar a casa, descansa: se nota el cansancio.
It looks like what you need is a shoulder massage, Diego. When you get home, rest: the tiredness shows.

javier ¡Pues a celebrarlo! ¿Qué os parece si cenamos en mi restaurante? Hoy es gratis para los ganadores.
Then let's celebrate! What do you think of having dinner at my restaurant? Tonight it's free for the winners.

spell it cover the word, write it, check

gymnastics; keep-fit exercises	**la gimnasia**
swimming	**la natación**
massage	**el masaje**
skiing; ski	**el esquí**
to climb	**escalar**
climbing (the sport)	**la escalada**

good to know · Me parece que + indicative gives your opinion (me parece que es buena idea); no me parece que + subjunctive denies it (no me parece que sea buena idea). That is the same rule as creo que / no creo que. Parecer works like gustar: me parece bueno el torneo, me parecen buenos los jugadores. Don't say 'yo parezco' for an opinion. In Spain football is el fútbol, and a small pitch for five-a-side is la pista. In Argentina Martina would say cancha for a pitch and ¡bárbaro! for 'great'.

Me parece genial que ya puedas dar tu opinión. Next: the mission about Elena's knee, with all the health words.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 30 mission: elena's new knee

Spanish B1
unit 5 · body & health

Follow Anna's sore wrist, Elena's operation and recovery and Diego's medal: cuando and hasta que with the subjunctive, al + infinitive, advice, opinions and the words for body and health.

The whole unit in one story. If you can follow a visit to the doctor, a recovery and a tournament, you can talk about your own health and give advice with confidence.

chapter 1 too many hours at the computer

anna Ay, me duele la muñeca. Llevo seis horas con el ratón y el ordenador.
Ouch, my wrist hurts. I've been six hours with the mouse and the computer.

diego Te aconsejo que no uses el ratón hasta que baje el dolor. A veces el problema es un nervio del codo o del hombro.
I advise you not to use the mouse until the pain goes down. Sometimes the problem is a nerve in the elbow or the shoulder.

martina Cuando termines de trabajar, hacé gimnasia para los músculos del hombro y de la muñeca. Es frecuente tener un dolor corporal así por el estrés.
When you finish work, do some exercises for the muscles of your shoulder and wrist. It's common to have a pain like that from stress.

anna Mañana voy a la clínica de la esquina. Antes de que sea tarde, concierto una consulta por teléfono. Al llegar, pido ver a un especialista, y también quiero ver al dentista por esta muela.
Tomorrow I'm going to the clinic on the corner. Before it gets too late, I'll book an appointment by phone. When I get there, I'll ask to see a specialist, and I also want to see the dentist about this tooth.

diego Cuidado con la muñeca. El año pasado me caí en la pista, me dolía el tobillo y me temblaba la pierna. Era una caída pequeña, pero estuve una semana de baja. El hueso estaba bien.
Careful with that wrist. Last year I fell on the court, my ankle hurt and my leg was shaking. It was a small fall, but I was off sick for a week. The bone was fine.

diego Si te recetan pastillas, tómalas con comida. Y si es una infección, no vayas a trabajar hasta que baje la fiebre.
If they prescribe pills, take them with food. And if it's an infection, don't go to work until the fever goes down.

martina Probá esta crema medicinal: a mí me cura cualquier golpe. Y si te duele el pecho al respirar o tenés tos y fiebre, puede ser un virus, no una alergia: no contagies a nadie.
Try this medicinal cream: it cures any bump for me. And if your chest hurts when you breathe or you have a cough and a fever, it may be a virus, not an allergy: don't pass it on to anyone.

chapter 2 a good operation

anna Elena, ¿cómo te encuentras? Al entrar en la habitación te veo mucho mejor.
Elena, how are you? Coming into the room I see you much better.

elena Al despertarme no sentía la pierna, hija. Pero la operación salió bien, ¿verdad, Inés?
On waking up I couldn't feel my leg, dear. But the operation went well, didn't it, Inés?

inés Sí. Al terminar la operación, la doctora dijo que tu estado es estable. Los análisis previos están bien, y cada mañana te medimos la fiebre.
Yes. When the operation ended, the doctor said your condition is stable. The earlier tests are fine, and every morning we take your temperature.

hugo Abuela, al salir del hospital vas a necesitar una recuperación larga. Yo te ayudo con la compra y con los ejercicios. No necesitas un régimen ni adelgazar: solo alimentarte bien. Un amigo vegetariano me dice que los lácteos y los cereales tienen proteínas.
Gran, on leaving hospital you're going to need a long recovery. I'll help you with the shopping and the exercises. You don't need a diet or to lose weight: just to eat well. A vegetarian friend tells me that dairy and cereals have protein.

inés El especialista va a determinar el tratamiento. Al principio el dolor es profundo, pero la mejora es inmediata. Y para recuperar la fuerza necesitas hacer sesiones de gimnasia.
The specialist will decide the treatment. At first the pain is deep, but the improvement is immediate. And to get your strength back you need to do exercise sessions.

elena Tengo miedo de caerme otra vez, pero quiero superarlo. Una amiga mía superó un cáncer y fue a un psicólogo: me parece buena idea que yo también hable con alguien.
I'm afraid of falling again, but I want to get over it. A friend of mine got over cancer and went to a psychologist: I think it's a good idea for me to talk to someone too.

hugo Cuando te recuperes, abuela, vamos juntos a la carrera de la Cruz Roja en abril.
When you've recovered, Gran, we'll go together to the Red Cross race in April.

chapter 3 the nurse's instructions

hugo Anna, mira: Inés ha dejado una hoja con las instrucciones. Escucha: «Para la señora Elena. Tome una pastilla por la mañana y otra por la noche, después de comer. Si tiene fiebre o tos, llame al enfermero. No cargue peso y no suba escaleras hasta que lo diga el especialista. Haga gimnasia suave todos los días para recuperar los músculos de la rodilla. Coma yogur, cereales y fruta: tienen fibra y vitaminas. Tiene cita en el laboratorio el martes.»

Anna, look: Inés has left a sheet with the instructions. Listen: "For Mrs Elena. Take one pill in the morning and another at night, after eating. If you have a fever or a cough, call the nurse. Don't carry weight and don't go up stairs until the specialist says so. Do gentle exercises every day to recover the muscles of the knee. Eat yogurt, cereal and fruit: they have fibre and vitamins. You have an appointment at the laboratory on Tuesday."

elena Es mucho, hijo. Antes de que lo olvide, ¿me das las pastillas? Y no me traigas mantequilla ni cosas picantes: el médico dice que no es bueno para mí.

It's a lot, dear. Before I forget, will you give me the pills? And don't bring me butter or spicy things: the doctor says it's not good for me.

anna Dámelas a mí y yo las pongo en un recipiente. Te preparo yogur con cereales y fruta cruda: es sabroso y no engorda. ¿Qué te parece?

Give them to me and I'll put them in a container. I'll make you yogurt with cereal and raw fruit: it's tasty and not fattening. What do you think?

elena Me parece muy bien. Pero no me gusta el café amargo: pónmelo con leche.

Sounds very good. But I don't like bitter coffee: put it with milk for me.

hugo Abuela, el enfermero llamó: dice que la herida va muy bien. Mañana viene a verla.

Gran, the nurse called: he says the wound is going very well. He's coming to see it tomorrow.

elena Qué bien. Hasta que pueda nadar otra vez, me hacéis compañía con gimnasia. ¿Un masaje, Anna?

Good. Until I can swim again, you keep me company with the exercises. A massage, Anna?

anna Cuando termines tu gimnasia, te lo hago. Pero antes tienes que descansar: estás débil.

When you finish your exercises, I'll give you one. But first you have to rest: you're weak.

chapter 4 diego's medal

javier ¡Diego, el capitán! Mira: ¡la medalla es para ti! Hemos derrotado a los mejores y es un récord para el torneo.
Diego, the captain! Look: the medal is for you! We've beaten the best and it's a record for the tournament.

diego Me parece genial. Hace dos semanas, con aquel golpe en la rodilla, no podía ni caminar. Hoy soy un ganador.
I think it's great. Two weeks ago, with that knock on the knee, I couldn't even walk. Today I'm a winner.

anna Te mereces la victoria, Diego. Al empatar el primer partido, nadie pensó que ibais a ganar el campeonato.
You deserve the win, Diego. When we drew the first match, nobody thought you were going to win the championship.

lucía Soy fan del equipo. Parece que el balón te quiere, Javier. ¡Eres un as!
I'm a fan of the team. It looks like the ball loves you, Javier. You're an ace!

javier El delantero del otro equipo es el gran perdedor de hoy, pero ha jugado muy bien. Dale un abrazo, Diego.
The other team's forward is today's big loser, but he played really well. Give him a hug, Diego.

diego ¡Tengo el corazón a mil! Me parece que escalar una montaña es más fácil que ganar un torneo.
My heart is racing! I reckon climbing a mountain is easier than winning a tournament!

inés Hoy, si hay algún herido, aquí está la enfermera. Y a ti, Diego, te recomiendo que hagas natación y escalada y que dejes el esquí por ahora. Te pido que cuides esa rodilla.
Today, if anyone gets hurt, the nurse is here. And you, Diego, I recommend that you do swimming and climbing and leave skiing for now. I'm asking you to look after that knee.

diego Está bien, doctora. Pero hoy celebramos: ¡a cenar!
All right, doctor. But today we celebrate: let's eat!

chapter 5 elena tells how it went

elena Hola, hijo. Te cuento cómo fue mi operación. Como sabes, padezco de la rodilla desde hace años, y por fin fui al hospital.
Hello, son. Let me tell you how my operation went. As you know, I have suffered with my knee for years, and in the end I went into hospital.

elena Primero el médico tomó una muestra de sangre. Me explicó que no había otra cura: era necesaria una operación.
First the doctor took a blood sample. He explained to me that there was no other treatment: an operation was necessary.

elena Al despertarme después de la operación, no sentía nada de la cintura para abajo, y tenía fiebre y la cara muy roja. Tuve mucho miedo.
When I woke up after the operation, I couldn't feel anything from the waist down, and I had a fever and a very red face. I was very scared.

elena Pero Inés fue mi enfermera. Cada día me cuidaba, y cuando me levanté por primera vez, me ayudó con mucha paciencia.
But Inés was my nurse. Every day she looked after me, and when I got up for the first time, she helped me with great patience.

elena Ahora hago los ejercicios con Anna y con Hugo. Cuando termine la recuperación, voy a nadar otra vez cada mañana.
Now I do the exercises with Anna and with Hugo. When my recovery is over, I am going to swim again every morning.

elena Lo que aprendí es sencillo: hay que ir al médico pronto y no esperar hasta que el dolor sea muy fuerte.
What I learned is simple: you must go to the doctor early and not wait until the pain is very strong.

You can now follow a day at the doctor's, give advice and share an opinion. Next: the news, and what people say about it.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**