

15 TYGODNI DO MATURY

TYDZIEŃ 7: SPORT

ARTYKUŁ

stuck - utknać

prolonged period - przez dłuższy czas

chronic - chroniczny

take action - podjąć działanie

sweaty - spocone

pound - bić, walić (o sercu)

automatic response - automatyczna

reakcja/odpowiedź

ancestor - przodek

predator - drapieżnik

threat - zagrożenie

kick into gear - rozpocząć, wrzucić na

szybszy bieg

flood - zalać

hormones - hormony

elevate - podnosić, zwiększać

heart rate - tętno

blood pressure - ciśnienie tętnicze

multiple - liczne

juggle - żonglować, przenośnie -

“ogarniać”

fight or flight - walczyć lub uciekać

short-lived - krótkotrwały

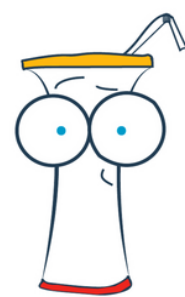
minor - drobny

impact - wpływ



15 TYGODNI DO MATURY

TYDZIEŃ 8: ZDROWIE ARTYKUŁ



acute - ostry, silny

trigger - wywołać

heart attack - zawał serca

arrhythmia - arytmia

heart disease - choroba serca

interfere - przeszkadzać, utrudniać

fatigue - zmęczenie

irritable - zdenerwowany

wear and tear - przerośnięcie: normalne zużycie, zmęczenie materiału

participant - uczestnik

headache - ból głowy

overeating - objadanie się

cope with stress - radzić sobie ze stresem

decision-making latitude - możliwości podejmowania decyzji, kontroli

coronary disease - choroba wieńcowa

cardiovascular risk - ryzyko dolegliwości układu sercowo-naczyniowego

recover - wracać do zdrowia

outcomes - rezultaty

one-point increase - wzrost o jeden punkt

drop by 22% - spaść o 22%

recommend - zalecać

reduce - redukować

state of mind - stan umysłu

bother - przeszkadzać, dokuczać

hostile - wrogie

buffer - bufor

tackle - wziąć się za coś

mood-booster - poprawiacz nastroju

cut back on sth - zmniejszyć ilość czegoś

distraction - dystraktor, rozpraszacz

immune functioning - funkcjonowanie układu odpornościowego

overwhelmed - przeciążony, zmęczony, przytłoczony