

# Språkglosor

**Stadie:** Gymnasiet

**Ämne:** La santé et le bien-être

**Tema:** Hälsa och välbefinnande

Att känna till olika ord och begrepp som rör hälsa och välbefinnande är avgörande för att förstå och delta i diskussioner om detta viktiga ämne. Genom att lära sig relevanta glosor kan eleverna bättre uttrycka sina känslor, åsikter och erfarenheter kring hälsa, livsstil och psykiskt välbefinnande. Glosorna hjälper dessutom till att bygga en stark grund för både skriftliga och muntliga uppgifter i ämnet.

## Les habitudes alimentaires

- **nutritif**  
Översättning: näringsrik  
Exempelmening: Une alimentation nutritive est essentielle pour rester en bonne santé.
- **équilibré**  
Översättning: balanserad  
Exempelmening: Il est important de suivre une alimentation équilibrée.
- **protéines**  
Översättning: proteiner  
Exempelmening: Les légumes et les légumineuses sont de bonnes sources de protéines.
- **sucre**  
Översättning: socker  
Exempelmening: Une consommation excessive de sucre peut nuire à la santé.
- **calorique**  
Översättning: kaloriinnehåll  
Exempelmening: Il est important de surveiller le contenu calorique des aliments.

## L'exercice physique

- **activité physique**  
Översättning: fysisk aktivitet  
Exempelmening: L'activité physique régulière est bénéfique pour le corps et l'esprit.
- **tension artérielle**  
Översättning: blodtryck  
Exempelmening: L'exercice peut aider à réguler la tension artérielle.

- **cardiovasculaire**

Översättning: kardiovaskulär

Exempelmening: L'exercice cardiovasculaire est important pour la santé du cœur.

- **flexibilité**

Översättning: smidighet

Exempelmening: Le yoga améliore la flexibilité et la concentration.

- **endurance**

Översättning: uthållighet

Exempelmening: La course à pied augmente votre endurance.

## Le bien-être mental

- **stress**

Översättning: stress

Exempelmening: Le stress est un facteur courant dans notre vie quotidienne.

- **anxiété**

Översättning: ångest

Exempelmening: La méditation peut aider à réduire l'anxiété.

- **méditation**

Översättning: meditation

Exempelmening: La méditation est utilisée pour améliorer le bien-être mental.

- **bienveillance**

Översättning: omtanke

Exempelmening: La bienveillance envers soi-même est essentielle pour le bien-être.

- **confiance en soi**

Översättning: självförtroende

Exempelmening: Un bon équilibre de vie renforce la confiance en soi.

## Les habitudes de vie

- **sommeil**

Översättning: sömn

Exempelmening: Il est essentiel d'avoir un bon sommeil pour la santé.

- **hydratation**

Översättning: hydrering

Exempelmening: Une bonne hydratation est vitale pour le bon fonctionnement du corps.

- **tabagisme**

Översättning: rökning

Exempelmening: Le tabagisme a de graves conséquences sur la santé.

- **alcool**

Översättning: alkohol

Exempelmening: La consommation excessive d'alcool peut nuire à la santé.

- **équilibre vie-travail**

Översättning: balans mellan liv och arbete

Exempelmening: L'équilibre vie-travail est important pour une vie saine.

## Les maladies courantes

- **diabète**

Översättning: diabetes

Exempelmening: Le diabète nécessite une attention particulière à l'alimentation.

- **dépression**

Översättning: depression

Exempelmening: La dépression est une maladie mentale sérieuse qui nécessite un traitement.

- **obésité**

Översättning: fetma

Exempelmening: L'obésité est un problème de santé publique croissant.

- **allergies**

Översättning: allergier

Exempelmening: Les allergies saisonnières peuvent causer beaucoup de désagréments.

- **infections**

Översättning: infektioner

Exempelmening: Les infections peuvent être évitées grâce à une bonne hygiène.

Tags: [Franska](#), [Gymnasiet](#), [Okategoriserade](#)