

Lidé říkají „aspoň že jsme zdraví“ a „ještě že jsme zdraví“ a „zdraví je hlavní“.	<i>zdraví</i> - health
Já jsem teďka (teď) na podzim byla docela dost nemocná. Nebývám nemocná, nejsem na to zvyklá, takže mě to docela složilo, ale během vlastně té mé (své) nemoci jsem si uvědomila spoustu věcí.	<i>docela</i> - quite <i>dost</i> - enough <i>bývat</i> - to tend to be <i>zvyklý</i> - to be used to <i>složít</i> - to lay (someone) down,
Já jsem člověk, který nerad ruší nějaké závazky, takže i přestože mi třeba bylo blbě (špatně), tak jsem furt (pořád) chtěla do té práce. Nechtěla jsem rušit ty závazky, protože jsem si říkala „já to zruším a vlastně přijdu o peníze, někoho za mě budou muset najít, vlastně přidělávám někomu práci a tak dále. Takže furt (pořád) jsem chtěla do té práce chodit, i když mi nebylo dobře, ale pak jsem si prostě řekla „Stop“. Už to není možné, to tělo opravdu potřebuje pauzu.	<i>rušit</i> - to cancel, break <i>závazek</i> - obligation <i>přestože</i> - despite the fact that <i>třeba</i> - for example <i>furt</i> - constantly <i>přijdu o peníze</i> - I'll lose money <i>budou muset najít</i> - they will have to find <i>přidělávat</i> - to make, add on <i>přidělávám někomu práci</i> - I'm giving someone extra work <i>i když</i> - even though <i>řekl(a)</i> - said (past tense of říct 'to say') <i>tělo</i> - body <i>potřebovat</i> - to need <i>pauza</i> - a break
Samozřejmě zkuste předcházet té nemoci. Žijte zdravě. A jezte zdravě. Pijte hodně vody, spěte, nestresujte se, chodte na procházky, cvičte a je to určitě důležitý (důležité). Já vím, že se to lehce řekne, ale je to určitě důležitý (důležité) a samozřejmě není důležitý (důležité) jenom fyzický (fyzické) zdraví, ale samozřejmě i to psychický (psychické), to mentální. Zkuste se opravdu nestresovat. Kdo má rád třeba meditace, zkuste meditovat. Kdo má rád deníky, tak zkuste se vypovídat do vašich deníků, ať máte hned dobré třeba a pozitivní ráno nebo	<i>předcházet</i> - to avoid, prevent <i>žijte</i> - live! (imperative form) <i>jezte</i> - eat! (imperative form) <i>cvičte</i> - exercise! (imperative form) <i>stresovat se</i> - to stress (out) <i>meditace</i> - meditation

celkově ten den. Ta vaše mysl se zklidní, uvolní. Nebo zkuste různé cviky, různé dýchací cviky, což je úplně supr (super), takže opravdu zkuste klást důraz na to vaše zdraví.

zkuste - try (imperative form)

deník - diary, journal

vypovídat - to relate, tell

mysl - mind, brain

uvolnit se - to unwind

ať - so that, so that (it may be)

různý - various

cvik - exercise

dýchací cviky - breathing exercises

což - which

klást - place, put

důraz - emphasis