

he tenido una semana muy ocupada = I have had a very busy week
lo siento muchísimo = I am very sorry
un primo mío que vive en Inglaterra murió = A cousin of mine who lives in England passed away
asistiremos a su funeral la semana que viene = We will attend his funeral next week
en qué parte vive? = In what part does he live?
está cerca de Luton = He is near Luton
Gales - = Wales -
en España el funeral es el día siguiente = In Spain, the funeral is the next day

es normalmente pasa mucho tiempo en Inglaterra = He usually spends a lot of time in England
desde que una persona muere hasta el funeral = From when a person dies until the funeral
cuánto tiempo pasa? = How much time passes?
es como planificar la celebración de la vida = It is like planning the celebration of life
el próximo verano = Next summer
el próximo verano vamos a estar en el lago = Next summer we will be at the lake

recordatorio del aniversario = Anniversary reminder
dos años después = Two years later
en Irlanda en quizás 1 o 2 días = In Ireland, maybe 1 or 2 days
normalmente 2 o 3 días = Normally 2 or 3 days
depende de la familia y la iglesia = It depends on the family and the church
hay menos SACERDOTES = There are fewer PRIESTS
SACERDOTES = priests = PRIESTS
especialmente en enero hay muchos funerales = Especially in January, there are many funerals
este momento del año hay más funerales = This time of year, there are more funerals
LA CELEBRACIÓN DE LA VIDA = THE CELEBRATION OF LIFE
creo que es normal - es una tradición cuando los países son muy cálidos = I think it is normal - it is a tradition when countries are very warm
en Irlanda a veces tenemos un VELATORIO (wake) = In Ireland, sometimes we have a WAKE
es menos común ahora en los Estados Unidos = It is less common now in the United States
no hay un cuerpo = There is no body
después de muerto, hay una cremación = After death, there is a cremation
es menos común que haya un cuerpo = It is less common for there to be a body
India - todos los cuerpos son cremados = India - all bodies are cremated
Perdón, qué pago en el libro es este ejército? = Sorry, what page in the book is this army?
los ojos - no puedo ver cosas de cerca = The eyes - I can't see things up close

no puedo ver cosas de lejos = I can't see things far away
LEJOS = far away = FAR AWAY
te recomiendo llevar gafas = I recommend you wear glasses
te recomiendo ir a la óptica = I recommend you go to the optician
lentes de contacto = contact lenses
tengo cataratas = I have cataracts
el pelo----- un problema posible = Hair----- a possible problem

el pelo se cae = The hair falls out
CALVO = bald = BALD
tengo el pelo seco = I have dry hair
CAÍDA de pelo (to fall, to lose) = HAIR LOSS (to fall, to lose)
CAÍDA de pelo = HAIR LOSS
tengo el pelo gris o blanco = TENER CANAS = I have gray or white hair = TO HAVE GRAY HAIR
tengo las puntas abiertas = split ends = I have split ends
tengo caspa = dandruff = I have dandruff
cuando hace mucho frío, tengo las manos azules y frías = When it's very cold, my hands turn blue and cold
tienes que = you have to
hay que llevar guantes = You have to wear gloves
hombros dislocado = out of place = Dislocated shoulders
me he roto una pierna = I have broken a leg
las piernas = the legs = The legs
dolor de uñas = Nail pain
espalda rígida -no puedo moverla = Stiff back - I can't move it
una hernia discal = A herniated disc
TE RECOMIENDO hacer yoga todos los días = I RECOMMEND you do yoga every day
la hago sola en casa = I do it alone at home
los brazos y los hombros = The arms and shoulders
qué problema puedes tener? = What problem can you have?
dolor de hombros = Shoulder pain
no puedo moverlo = I can't move it
tienes que visitar el fisio = You have to visit the physiotherapist
los dedos = fingers = The fingers
los dedos de las manos = fingers = The fingers of the hands
la piel está más seca = The skin is drier
porque te pones hidratante todos los días = Because you put on moisturizer every day
es malo para LA PIEL = It is bad for THE SKIN
siempre me pongo hidratante después de ducharme = I always put on moisturizer after showering
no en todo el cuerpo, pero la pongo en los brazos y en las piernas = Not on the whole body, but I put it on my arms and legs
en Namibia el clima es muy seco = In Namibia, the climate is very dry
en Irlanda no tienes que hacerlo = In Ireland, you don't have to do it
cuando eres más mayor, es más importante que ahora = When you are older, it is more important than now
pienso que tengo buena suerte con la piel, porque no es muy seca = I think I am lucky with my skin because it is not very dry
deberías esperar a que la crema esté seca antes de vestirme = You should wait for the cream to dry before getting dressed
REMO = rowing = ROWING
la natación = the swimming = SWIMMING
deberías cortarte las uñas siempre con un corte recto = You should always cut your nails straight
yo me corto las uñas siempre.... = I always cut my nails....
tengo callos = I have calluses
para fortalecer la columna = To strengthen the spine
me pongo gafas de sol = I wear sunglasses
me pongo siempre, todos los días = I always wear them, every day
en la piscina lleva gafas protectoras contra el cloro = In the pool, wear

protective goggles against chlorine

también para las orejas, me pongo un gorro = Also for the ears, I wear a cap

UNOS TAPONES = Some earplugs

TAPONES = earplugs = EARPLUGS

antes de levantarme, hago yoga en la cama = Before getting up, I do yoga in bed

también hago yoga, VA BIEN para la espalda = I also do yoga, IT'S GOOD for the back

siempre me pongo gafas de sol en verano = I always wear sunglasses in summer

mis ojos son muy sensibles a la luz, especialmente en Namibia porque hay mucha luz = My eyes are very sensitive to light, especially in Namibia because there is a lot of light

aquí también en Torrem a veces hay calima = Here also in Torrem, sometimes there is haze

es un aire muy malo para respirar = It is very bad air to breathe

es polvo del Sahara en el aire = It is Sahara dust in the air

me pongo calzado cómodo = I wear comfortable shoes

porque trabajé de pie todo el tiempo = Because I worked standing all the time

me pongo crema hidratante = I put on moisturizer

y tú Liam? = And you, Liam?

cuando voy a caminar por la mañana, normalmente es una hora = When I go for a walk in the morning, it is usually an hour

camino 10 kms al día como mínimo = I walk at least 10 km a day

VA muy BIEN para las piernas = It is very GOOD for the legs

hace buen tiempo = The weather is good

suavizar = to soften

hinchazón = the swell

ENVEJECIMIENTO = the aging

ESTRÍAS = stretch marks

DEPILACIÓN = quitar el pelo = HAIR REMOVAL = to remove hair