



23 - DIALOGUE TWENTY-THREE AT THE GYM



1	A	Do you come to the gym often?	Vieni spesso in palestra?
2	B	Usually at least three times a week. How about you?	Di solito almeno tre volte a settimana. E tu?
3	A	I'm just getting back into it .	Io sto appena riprendendo.
4		It's pretty rough after taking such a long break.	È piuttosto dura dopo una pausa così lunga.
4	B	I get that . The first couple of weeks are always the toughest ,	Lo capisco. Le prime due settimane sono sempre le più dure,
5		but it gets easier once you find your rhythm.	ma diventa più facile una volta trovato il ritmo.
6	A	Do you have any tips for someone starting out again ?	Hai qualche consiglio per chi ricomincia?
7	B	Consistency is the key.	La costanza è la chiave.
8		Don't push yourself too hard right away.	Non sforzarti troppo subito.
9	A	Thanks. I tend to overdo it when I'm motivated, and then I burn out .	Grazie. Tendo a esagerare quando sono motivato, e poi mi esaurisco.
10	B	It happens to a lot of people.	Succede a molte persone.
11		Just pace yourself , and you'll see progress sooner than you think.	Procedi con calma e vedrai i progressi prima di quanto pensi.
12	A	Thanks, I really appreciate the encouragement .	Grazie, apprezzo molto l'incoraggiamento.
13	B	Stick with it , and you'll be back in shape before you know it .	Persevera e tornerai in forma prima che tu te ne accorga.
14		See you around!	Ci vediamo in giro!

Pronunciation:

'daɪələg 'twenti-θri:

1 du: ju: kʌm tu: ðə dʒɪm 'ɒfən? – 2 'ju:ʒuəli æt li:st θri: taɪmz ə wi:k. haʊ ə'baʊt ju:? – 3 aɪm dʒʌst 'ɡetɪŋ bæʃk 'ɪntu: ɪt. – 4 ɪts 'prɪti rʌf 'ɑ:ftə 'teɪkɪŋ sʌf ə lɒŋ breɪk. aɪ ɡet ðæt. ðə fɜ:st 'kʌpəl ɒv wi:kz ɑ:r 'ɔ:lweɪz ðə 'tʌfɪst, – 5 bʌt ɪt ɡets 'i:ziə wʌns ju: faɪnd ʃo: 'rɪðəm. – 6 du: ju: hæv 'eni tɪps fɔ: 'sʌmwʌn 'stɑ:ɪŋ aʊt ə'ɡen? – 7 kən'sɪstənsɪz ðə ki:. – 8 dəʊnt pʊʃ ʃo: 'self tu: hɑ:d raɪt ə'weɪ. – 9 θæŋks. aɪ tænd tu: 'əʊvə'du: ɪt wən aɪm 'məʊtɪveɪtɪd, ænd ðen aɪ bɜ:n aʊt. – 10 ɪt 'hæpənz tu: ə lɒt ɒv 'pi:pəl. – 11 dʒʌst peɪs ʃo: 'self, ænd ju:l si: 'prəʊɡres 'su:nə ðæn ju: θɪŋk. – 12 θæŋks, aɪ 'rɪəli ə'pri:ʃɪt ðɪ ɪn'kʌrɪdʒmənt. – 13 stɪk wɪð ɪt, ænd ju:l bi: bæʃk ɪn ʃeɪp bɪ'fɔ: ju: nəʊ ɪt. – 14 si: ju: ə'raʊnd!