TRANSCRIPT · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

54 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Julia, you look a little tired today.

Julia, hoy pareces un poco cansada.

I am getting over a cold.

Me estoy recuperando de un resfriado.

I hope you will be back on your feet soon.

Espero que pronto vuelvas a estar recuperada.

Thank you, and welcome to Idiom Toolbox Lesson 15.

Gracias, y bienvenidos a la lección 15 de Idiom Toolbox.

Today we are learning five idioms about health and energy.

Hoy vamos a aprender cinco modismos sobre salud y energía.

The first one is under the weather.

La primera es under the weather.

If you are under the weather, you feel slightly ill.

Si estás under the weather, te encuentras un poco mal.

It is a gentle, everyday expression.

Es una expresión cotidiana y poco alarmante.

You might say, I am feeling a bit under the weather today.

Podrías decir: «Hoy me encuentro un poco mal».

It usually suggests something mild, not a serious diagnosis.

Normalmente sugiere algo leve, no un diagnóstico grave.

The second phrase is back on your feet.

La segunda expresión es back on your feet.

It means recovered enough to return to normal activities.

Significa haberte recuperado lo suficiente para volver a tus actividades normales.

After a week of rest, I was back on my feet.

Después de una semana de descanso, volví a estar recuperado.

You can use it after illness or a difficult setback.

Puedes usarla después de una enfermedad o de un contratiempo difícil.

It does not promise that every symptom has disappeared.

No significa que hayan desaparecido todos los síntomas.

Our third idiom is fit as a fiddle.

Nuestro tercer idiom es fit as a fiddle.

It means healthy and physically well.

Significa estar sano y en buena forma física.

It sounds cheerful and a little old-fashioned.

Suena alegre y un poco anticuada.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

Mi abuelo tiene ochenta años y sigue como un roble.

You can also use it humorously about yourself.

También puedes decirla en broma hablando de ti.

I feel fit as a fiddle after a good walk.

Me encuentro estupendamente después de dar un buen paseo.

The fourth phrase is run down.

La cuarta expresión es run down.

If you feel run down, you feel tired and low in energy.

Si te sientes run down, estás cansado y con poca energía.

It can happen after too much work and too little rest.

Puede pasar después de trabajar demasiado y descansar poco.

I have been feeling run down this week.

Esta semana me he sentido agotado.

The final phrase is recharge your batteries.

La última expresión es recharge your batteries.

It means rest and do something to recover your energy.

Significa descansar y hacer algo para recuperar la energía.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

Un fin de semana tranquilo me ayudó a recargar las pilas.

It is a metaphor, not a medical treatment.

Es una metáfora, no un tratamiento médico.

These idioms describe everyday feelings, not a doctor's diagnosis.

Estos idioms describen sensaciones cotidianas, no son diagnósticos médicos.

If your colleague says she feels run down, you can ask if she needs a break.

Si un compañero te dice que está agotado, puedes preguntarle si necesita descansar.

If someone has been ill, you can wish them a quick recovery.

Si alguien ha estado enfermo, puedes desearle una pronta recuperación.

When they are almost well, you might say, I hope you are back on your feet soon.

Cuando ya casi se encuentra bien, puedes decirle: «Espero que pronto vuelvas a estar recuperado».

Fit as a fiddle is more positive and usually describes someone's general condition.

Fit as a fiddle es más positivo y suele describir el estado general de una persona.

Recharge your batteries often suggests taking a proper rest before you feel completely exhausted.

Recharge your batteries suele sugerir un descanso de verdad antes de que estés completamente agotado.

The picture is a battery that needs energy again.

La imagen mental es la de una batería que necesita volver a cargarse.

But in conversation, the phrase simply means rest and recover.

Pero en una conversación, solo significa descansar y recuperar la energía.

Let us review.

Repasemos.

Under the weather means slightly ill.

Under the weather significa encontrarse un poco mal.

Back on your feet means recovered enough for normal life.

Back on your feet significa haberte recuperado lo suficiente para retomar la vida normal.

Fit as a fiddle means healthy and well.

Fit as a fiddle significa estar sano y encontrarse bien.

Run down means tired, and recharge your batteries means recover your energy.

Run down significa cansado, y recharge your batteries significa recuperar la energía.

Which phrase describes feeling slightly ill?

¿Qué expresión describe encontrarse un poco mal?

Under the weather.

Under the weather.

Which phrase means taking time to regain your energy?

¿Qué expresión significa tomarte tiempo para recuperar la energía?

Recharge your batteries.

Recharge your batteries.

Notice that these phrases describe different stages, not the same level of health.

Fíjate en que estas expresiones describen etapas distintas, no el mismo estado de salud.

Under the weather usually sounds mild, while run down focuses on low energy.

Under the weather suele sonar leve, mientras que run down se centra en la falta de energía.

For serious illness, say so clearly.

Si estás gravemente enfermo, dilo claramente.

After resting, you may be back on your feet, and later fit as a fiddle.

Después de descansar, quizá vuelvas a estar recuperado y, más adelante, en plena forma.

Which phrase describes feeling healthy again after an illness?

¿Qué expresión describe volver a encontrarse bien después de una enfermedad?

Back on your feet.

Volver a estar recuperado.

Continue with Lesson 15 in the free Idiom Toolbox course; it gives you more guided practice with these expressions.

Continúa con la lección 15 del curso gratuito Idiom Toolbox, donde encontrarás más práctica guiada con estas expresiones.

Take care of yourself, and keep your English moving.

Cuídate y sigue aprendiendo inglés.