Your English Toolbox

VOCABULARY · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

5 learning entries

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

1

under the weather

encontrarse un poco mal · estar pachucho

DEF

Feeling slightly ill or not quite well.

Informal and mild; it usually suggests a short, non-serious illness rather than a diagnosis.

ES

Sentirse algo enfermo o no encontrarse del todo bien.

Expresión informal y leve; suele sugerir una indisposición pasajera, no un diagnóstico.

I am feeling a bit under the weather today.

Hoy me encuentro un poco mal.

She stayed home because she was under the weather.

Se quedó en casa porque estaba pachucha.

2

back on your feet

volver a estar recuperado · volver a estar de pie

DEF

Recovered enough to return to your usual activities.

Used after illness, injury or a difficult setback; it does not claim that every problem has disappeared.

ES

Haberse recuperado lo suficiente para volver a las actividades habituales.

Se usa tras una enfermedad, lesión o contratiempo; no asegura que todos los problemas hayan desaparecido.

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

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

The team helped the shop get back on its feet.

El equipo ayudó a la tienda a recuperarse.

3

fit as a fiddle

estar en plena forma · estar como un roble

DEF

Very healthy and in good physical condition.

Cheerful and slightly old-fashioned; it often sounds playful when used about oneself.

ES

Estar muy sano y en buenas condiciones físicas.

Tiene un tono alegre y algo anticuado; puede sonar gracioso al hablar de uno mismo.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

Mi abuelo tiene ochenta años y sigue como un roble.

After that walk, I feel fit as a fiddle.

Después de ese paseo, estoy en plena forma.

4

run down

agotado · con poca energía

DEF

Tired and low in energy, often after too much effort or too little rest.

Often used with feel or look; it describes a general state and is not a medical diagnosis.

ES

Estar cansado y con poca energía, a menudo por esforzarse demasiado o descansar poco.

Suele usarse con feel o look; describe un estado general, no un diagnóstico médico.

I have been feeling run down this week.

Esta semana me he sentido agotado.

She looked run down after several late nights.

Parecía agotada después de varias noches acostándose tarde.

5

recharge your batteries

recargar las pilas · recuperar la energía

DEF

To rest and do something that helps you regain energy.

A familiar metaphor for recovery; it suggests taking a real break, not receiving medical treatment.

ES

Descansar y hacer algo que ayude a recuperar la energía.

Metáfora habitual de recuperación; sugiere tomarse un descanso de verdad, no recibir tratamiento médico.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

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

I need a short walk to recharge my batteries before the meeting.

Necesito dar un paseo corto para recargar las pilas antes de la reunión.