

Dì yī kè Wǒ yào jiǎnféi!

第一课 我要减肥!

Lesson 1 I want to lose weight!

Kè wén

课文 Text

Měili: Tiāna, wǒ xiànzài liùshí yī gōngjīn le!

美丽: 天哪, 我现在六十公斤了!

Yòu pàng le!

又胖了!

Měili: My God! I'm 60kg now. I'm gaining weight again.

Andy: Qīn' àide, méiguānxi. Nǐ shì zuì piàoliang

Andy: 亲爱的, 没关系。你是最漂亮

de nǚrén.

的女人。

Andy: Honey, it doesn't matter. You still are the most beautiful woman.

Měili: Bù xíng, wǒ yào jiǎnféi!

美丽: 不行, 我要减肥!

Měili: No. I want to lose weight.

Andy: Nǐ dǎsuan zěnmē jiǎnféi?

Andy: 你打算怎么减肥?

Andy: How do you plan to lose weight?

Měili: Cóng xiànzài kāishǐ, wǒ bù chī mǐfàn le,

美丽: 从现在开始, 我不吃米饭了,

měitiān zhǐ chī shuǐguǒ héshūcài .

每天只吃水果和蔬菜。

Měili: From now on, I will not eat rice, only fruits and vegetables every day.

Andy: Zhèyàng duì shēntǐ bù hǎo.

Andy: 这样对身体不好。

Yùndòng jiǎnféi gèng jiànkāng.

运动减肥更健康。

Andy: It's not good for your health this way. It's healthier to lose weight by doing sports.

Měili: Hǎo, wǒ shìshì ba.

美丽: 好, 我试试吧。

Měili: Ok. I'll have a try.

Shēngcí

生词: New words

1	天哪	tiāna	my god
2	公斤	gōngjīn	kilogram
3	又	yòu	again
4	胖	pàng	fat
5	亲爱的	qīn' àide	honey
6	漂亮	piàoliang	beautiful
7	女人	nǚrén	woman
8	行	xíng	ok
9	减肥	jiǎnféi	lose weight
10	开始	kāishǐ	to begin
11	每天	měitiān	everyday
12	只	zhǐ	only
13	水果	shuǐguǒ	fruit
14	蔬菜	shūcài	vegetable
15	这样	zhèyàng	in this way
16	对	duì	to; toward
17	身体	shēntǐ	body
18	更	gèng	more
19	健康	jiànkāng	health; healthy

语法 Grammar

1. 又 **yòu** again

- Tiāna! Wǒ **yòu** pàng le!
1) 天 哪! 我 又 胖 了!
Zhēn gāoxìng! Wǒmen **yòu** jiànmiàn le!
2) 真 高兴! 我们 又 见面 了!
Andy jīntiān **yòu** chídào le.
3) Andy 今天 又 迟到了。

2. 了 **le** the modal particle “le” sometimes indicates that the situation has changed.

- Tā pàng le.
1) 她 胖 了。
Zhè ge yuè wǒ bù máng le.
2) 这个 月 我 不 忙 了。
Xiàyǔ le.
3) 下 雨 了。

3. 对 (不) 好 **duì (bù) hǎo** it's (not) good to

- Tā měitiān chī shūcài hé shuǐguǒ. Zhèyàng duì shēntǐ hěn hǎo.
1) 她 每天 吃 蔬菜 和 水果。这样 对 身体 很好。
-Wǒ měitiān zhǐ chī mǐfàn.
2) -我 每天 只 吃 米饭。
-Bù xíng, zhèyàng duì shēntǐ bù hǎo.
-不 行, 这样 对 身体 不 好。
-Wǒ xǐhuān chī shuǐguǒ hé shūcài.
3) -我 喜欢 吃 水果 和 蔬菜。
-Zhèyàng duì shēntǐ hěn hǎo.
-这 样 对 身体 很 好。

4. 从.....开始 **cóng..... kāi shǐ** from...

- Cóng xiànzài kāishǐ, Wǒ yào jiǎnféi!
1) 从 现在 开始, 我 要 减 肥!
Cóng xià ge xīngqī kāishǐ, Wǒ yào qù màn pǎo.
2) 从 下个 星期 开始, 我 要 去 慢 跑。
Cóng míngtiān kāishǐ, Wǒ zǒulù qù shàngbān.
3) 从 明 天 开始, 我 走 路 去 上 班。