HU

HUNGARIAN LESSON

Basic Conversation 4 · Chapter 1 · Health & Fitness: Sport, Diet & Healthy Living

Hungarian Basic Conversation 4

Chapter 1 · Health & Fitness: Sport, Diet & Healthy Living

🏃 Health and Fitness — Egészség és sport

*Course 4 moves from set phrases to longer, more independent talk. This first chapter is about looking after yourself: joining a gym, going to the pool, seeing the doctor, talking to a trainer and chatting about diet with a friend. You will say **how often** you do things, **compare** activities (jobb, legjobb, egészségesebb) and meet the **verbal nouns** in -ás / -és (futás, úszás, edzés). Dialogs are longer than before and have no respelling line; the Hard words notes cover the difficult words, and the tables keep their respelling.*

① Joining the Gym — A konditeremben

A:

Jó napot kívánok! Miben segíthetek?

Good day! How can I help?

B:

Jó napot! Szeretnék bérletet venni a konditerembe.

Good day! I'd like to buy a pass for the gym.

A:

Havi vagy éves bérletet szeretne?

Would you like a monthly or a yearly pass?

B:

Először havit kérnék, csak kipróbálom. Mennyibe kerül?

A monthly one first, I'm just trying it out. How much is it?

A:

Tizenötezer forint. Hétfőtől péntekig reggel hattól este tízig van nyitva.

② At the Doctor's — Az orvosnál

A:

Jó napot! Hogy érzi magát?

Good day! How are you feeling?

B:

Jó napot, doktor úr! Fáradt vagyok, és fáj a hátam.

Good day, doctor! I'm tired and my back hurts.

A:

Sokat ül munka közben?

Do you sit a lot while you work?

B:

Igen, egész nap a számítógép előtt dolgozom.

Yes, I work at the computer all day.

A:

Milyen gyakran sportol?

How often do you do sport?

B:

Fifteen thousand forints. It's open Monday to Friday, from six in the morning to ten at night.

B:

Köszönöm. Hol van az öltöző?

Thank you. Where is the changing room?

A:

Balra a lépcső mellett. Hozzon törölközőt is!

On the left, next to the stairs. Bring a towel as well!

Hard words: konditerem KON-dih-teh-rehm · bérletet BAYR-leh-teht · kipróbálom KIH-proh-bah-lom · öltöző EUL-teu-zeuu · törölközőt TEU-reul-keu-zeuut

Sajnos alig. Hetente egyszer sétálok, többet nem.

Hardly at all, I'm afraid. I walk once a week, no more.

A:

Ez kevés. Naponta legalább fél órát mozogjon, és üljön kevesebbet!

That's too little. Move for at least half an hour a day, and sit less!

Hard words: hátam HAH-tawm · gyakran DYAWK-rawn · alig AW-lig · legalább LEHG-aw-lahbb · mozogjon MO-zog-yon

③ Eating Better — Egészségesebb étrend

A:

Szeretnék egészségesebben enni. Mit javasol?

I'd like to eat more healthily. What do you suggest?

B:

Mit szokott reggelizni?

What do you usually have for breakfast?

A:

Általában csak egy kávét és egy sütit.

Usually just a coffee and a biscuit.

B:

Az nem elég. Egyen tojást vagy kenyeret, és igyon sok vizet.

That isn't enough. Eat an egg or some bread, and drink plenty of water.

④ At the Swimming Pool — Az uszodában

A:

Jó napot! Egy felnőtt belépőt kérek.

Good day! One adult ticket, please.

B:

Egy órára vagy két órára?

For one hour or for two hours?

A:

Két órára. Hány méteres a medence?

For two hours. How long is the pool?

B:

Huszonöt méteres. Van úszósapkája?

Twenty-five metres. Do you have a swimming cap?

A:

A:

És a vacsora?

And dinner?

B:

Több zöldséget és kevesebb cukrot. Egy kiegyensúlyozott étrend a legjobb.

More vegetables and less sugar. A balanced diet is best.

Hard words: egészségesebben EH-gays-shay-geh-shebb-behn · javasol YAW-vaw-shol · reggelizni REHG-geh-liz-nih · sütit SHUE-tit · kiegyensúlyozott KIH-ehdy-ehn-shoo-yo-zott

Nincs. Kötelező?

No. Is it compulsory?

B:

Igen, itt kötelező. Megvásárolhatja a pénztárnál.

Yes, it is here. You can buy one at the cash desk.

A:

Rendben, akkor azt is kérem.

Fine, then I'll take that too.

Hard words: felnőtt FEHL-neuutt · belépőt BEH-lay-peuut · medence MEH-dehn-tseh · úszósapka OO-soh-shawp-kaw · pénztár PAYNZ-tahr

⑤ With the Trainer — Az edzővel

A:

Jó napot! Én vagyok az edzője. Mi a célja?

Good day! I'm your trainer. What is your goal?

B:

Szeretnék fogyni, és erősebb lenni.

I'd like to lose weight and get stronger.

A:

Rendben. Hetente háromszor jöjjön, és egy edzés egy óra legyen.

All right. Come three times a week, and let each session be an hour.

B:

Melyik gyakorlat a legnehezebb?

Which exercise is the hardest?

A:

⑥ Running or Swimming? — Futás vagy úszás?

A:

Képzeld, elkezdtem futni!

Guess what, I've started running!

B:

Tényleg? Hányszor futsz hetente?

Really? How many times a week do you run?

A:

Háromszor, reggel hatkor. Utána sokkal jobban érzem magam.

Three times, at six in the morning. Afterwards I feel much better.

B:

Szerintem az úszás egészségesebb, mint a futás.

I think swimming is healthier than running.

A:

A guggolás. Mutatom, aztán ismételje meg tízszer!

The squat. I'll show you, then repeat it ten times!

B:

Fáj a lábam. Ez normális?

My legs hurt. Is that normal?

A:

Igen, az első héten izomláza lesz. Pihenjen egy kicsit!

Yes, you'll have sore muscles in the first week. Rest for a little!

Hard words: edzője EH-dzeu-yeh · fogyni FODY-nyih · gyakorlat DYAW-kor-lawt · guggolás GUG-go-lahsh · izomláza IH-zom-lah-zaw

De a futás olcsóbb: nem kell belépőt venni.

But running is cheaper: you don't have to buy a ticket.

B:

Igaz. Gyere velem úszni szombaton!

True. Come swimming with me on Saturday!

A:

Rendben, de utána futni is fogunk.

All right, but we'll go running after that too.

Hard words: képzeld KAYP-zehld · tényleg TAYNY-lehg · hányszor HAHNY-sor · szerintem SEH-rin-tehm · olcsóbb OL-chobb

🔑 Key Phrases — Fontos kifejezések

SITUATION	FORMAL	INFORMAL (TE)	SAY IT (FORMAL)
How often do you do sport?	**Milyen gyakran sportol?**	**Milyen gyakran sportolsz?**	MIH-yehn DYAWK-rawn SHPOR-tol
I train three times a week.	**Hetente háromszor edzek.**	same	HEH-tehn-teh HAH-rom-sor EH-dzehk
I'd like a monthly pass.	**Havi bérletet szeretnék.**	same	HAW-vih BAYR-leh-teht SEH-reht-nayk
How do you feel?	**Hogy érzi magát?**	**Hogy érzed magad?**	HODY AYR-zih MAW-gaht
My back hurts.	**Fáj a hátam.**	same	FAHY AW HAH-tawm

SITUATION	FORMAL	INFORMAL (TE)	SAY IT (FORMAL)
Where is the changing room?	**Hol van az öltöző?**	same	HOL VAWN AWZ EUL-teu-zeuu
One adult ticket, please.	**Egy felnőtt belépőt kérek.**	same	EDY FEHL-neuutt BEH-lay-peuut KAY-rehk
What is the best way to stay in shape?	**Mi a legjobb módja annak, hogy formában maradjak?**	same	MIH AW LEHG-yobb MOHD-yaw AW-nawk HODY FOR-mah-bawn MAW-raw-dyawk
Rest a little!	**Pihenjen egy kicsit!**	**Pihenj egy kicsit!**	PIH-hehn-yehn EDY KIH-chit

🏋️ Three Verbs — Három ige

Three sporty verbs in the present tense. Úszni is an -ik verb (Hungarian Grammar 1, chapter 9), so it has its own forms.

	EDZENI (TO TRAIN)	FUTNI (TO RUN)	ÚSZNI (TO SWIM)
én (I) *AYN*	**edzek** *EH-dzehk*	**futok** *FU-tok*	**úszom** *OO-som*
te (you) *TEH*	**edzel** *EH-dzehl*	**futsz** *FUTS*	**úszol** *OO-sol*
ő, Ön *EUU, EUN*	**edz** *EHDZ*	**fut** *FUT*	**úszik** *OO-sik*
mi (we) *MIH*	**edzünk** *EH-dzuenk*	**futunk** *FU-tunk*	**úszunk** *OO-sunk*
ti (you, pl.) *TIH*	**edzetek** *EH-dzeh-tehk*	**futtok** *FUT-tok*	**úsztok** *OOS-tok*
ők (they) *EUUK*	**edzenek** *EH-dzeh-nehk*	**futnak** *FUT-nawk*	**úsznak** *OOS-nawk*

⚖️ Comparing — Összehasonlítás

*To say that something is "more … than", add **-bb** to the adjective and use **mint** for "than". For "the most …", put **leg-** in front of the comparative. The full rules are in Hungarian Grammar 4, chapter 9; here is what you need for health talk.*

ENGLISH	BASIC FORM	MORE … (COMPARATIVE)	MOST … (SUPERLATIVE)
healthy	**egészséges** *EH-gays-shay-gehsh*	**egészségesebb** *EH-gays-shay-geh-shebb*	**legegészségesebb** *LEHG-eh-gays-shay-geh-shebb*
good	**jó** *YOH*	**jobb** *YOBB*	**legjobb** *LEHG-yobb*
hard, difficult	**nehéz** *NEH-hayz*	**nehezebb** *NEH-heh-zebb*	**legnehezebb** *LEHG-neh-heh-zebb*
easy	**könnyű** *KEUNY-nyuue*	**könnyebb** *KEUNY-nyebb*	**legkönnyebb** *LEHG-keuny-nyebb*
cheap	**olcsó** *OL-choh*	**olcsóbb** *OL-chobb*	**legolcsóbb** *LEHG-ol-chobb*
strong	**erős** *EH-reush*	**erősebb** *EH-reu-shebb*	**legerősebb** *LEHG-eh-reu-shebb*
fast	**gyors** *DYORSH*	**gyorsabb** *DYOR-shabb*	**leggyorsabb** *LEHG-dyor-shabb*

PATTERN	EXAMPLE	ENGLISH
comparative + *mint*	**Az úszás egészségesebb, mint a futás.**	Swimming is healthier than running.
superlative	**Ez a legnehezebb gyakorlat.**	This is the hardest exercise.
comparative adverb (*-ban/-ben*)	**Utána jobban érzem magam.**	Afterwards I feel better.

PATTERN	EXAMPLE	ENGLISH
"much" + comparative	**sokkal olcsóbb**	much cheaper

> **Jobb, Nagyobb, Több: Learn the Irregulars**
>
> A few comparatives do not follow the pattern: **jó → jobb → legjobb** (good, better, best), **sok → több → legtöbb** (much, more, most) and **kevés → kevesebb → legkevesebb** (little, less, least). Learn them as whole words. When the comparative describes *how* something is done, it takes *-ban/-ben*: *jobban* (better), *gyorsabban* (faster).

🔁 Doing It: *-ás / -és* — A cselekvés neve

*Add **-ás** (back vowels) or **-és** (front vowels) to a verb stem and you get a noun for the action. In health and sport talk these are everywhere (Hungarian Grammar 4, chapter 6).*

VERB	NOUN	SAY IT	ENGLISH
fut runs	**futás**	FU-tahsh	running; a run
úszik swims	**úszás**	OO-sahsh	swimming
edz trains	**edzés**	EH-dzaysh	training; a session
mozog moves	**mozgás**	MOZ-gahsh	movement, exercise
pihen rests	**pihenés**	PIH-heh-naysh	rest
alszik sleeps	**alvás**	AWL-vahsh	sleep
főz cooks	**főzés**	FEUU-zaysh	cooking

Use them as the subject: **A futás egészséges.** (Running is healthy.) **Az alvás nagyon fontos.** (Sleep is very important.) **A rendszeres mozgás jót tesz.** (Regular exercise does you good.)

⏰ How Often? — Milyen gyakran?

ENGLISH	HUNGARIAN	SAY IT
once, twice, three times	**egyszer, kétszer, háromszor**	EDY-sehr, KAYT-sehr, HAH-rom-sor
daily	**naponta**	NAW-pon-taw
weekly	**hetente**	HEH-tehn-teh
monthly	**havonta**	HAW-von-taw
yearly	**évente**	AY-vehn-teh
twice a day	**naponta kétszer**	NAW-pon-taw KAYT-sehr
three times a week	**hetente háromszor**	HEH-tehn-teh HAH-rom-sor
every morning	**minden reggel**	MIN-dehn REHG-gehl
at least	**legalább**	LEHG-aw-lahbb
hardly ever	**alig**	AW-lig

🥗 Sport, Food and Body — Sport, étel, test

SPORT	HUNGARIAN	SAY IT	BODY	HUNGARIAN	SAY IT
to cycle	**biciklizni**	BIH-tsik-liz-nih	head	**fej**	FEHY
to jog	**kocogni**	KO-tsog-nih	back	**hát**	HAHT
to walk	**sétálni**	SHAY-tahl-nih	leg; foot	**láb**	LAHB
to do yoga	**jógázni**	YOH-gahz-nih	knee	**térd**	TAYRD
to play football	**focizni**	FOT-tsiz-nih	muscle	**izom**	IH-zom
to play tennis	**teniszezni**	TEH-nih-sehz-nih	heart	**szív**	SEEV

FOOD	HUNGARIAN	SAY IT	FOOD	HUNGARIAN	SAY IT
vegetables	**zöldség**	ZEULD-shayg	egg	**tojás**	TO-yahsh
fruit	**gyümölcs**	DYUE-meulch	bread	**kenyér**	KEH-nyayr
meat	**hús**	HOOSH	water	**víz**	VEEZ
fish	**hal**	HAWL	sugar	**cukor**	TSU-kor
milk	**tej**	TEHY	salt	**só**	SHOH

Aches: in Hungarian the thing that hurts is the subject of *fáj*, with a possessive ending: **Fáj a fejem.** (My head hurts.) **Fáj a lábam.** (My leg hurts.) **Fáj a hátam.** (My back hurts.) Nothing like "I have a headache" is needed.

📖 Vocabulary — Szókincs

20 key words. Read the Hungarian first; each dialog ends with a short note on the new or tricky words (CAPITALS = the stressed first syllable).

#	HUNGARIAN	SAY IT	ENGLISH	TYPE
1	**edzés**	*EH-dzaysh*	training; a session	noun
2	**edző**	*EH-dzeuu*	trainer, coach	noun
3	**konditerem**	*KON-dih-teh-rehm*	gym	noun
4	**uszoda**	*U-so-daw*	swimming pool (building)	noun
5	**bérlet**	*BAYR-leht*	pass; season ticket	noun
6	**étrend**	*AY-trehnd*	diet	noun
7	**egészség**	*EH-gays-shayg*	health	noun
8	**orvos**	*OR-vosh*	doctor	noun

#	HUNGARIAN	SAY IT	ENGLISH	TYPE
9	**gyakorlat**	*DYAW-kor-lawt*	exercise; practice	noun
10	**edzeni**	*EH-dzeh-nih*	to train	verb
11	**futni**	*FUT-nih*	to run	verb
12	**úszni**	*OOS-nih*	to swim	verb
13	**sportolni**	*SHPOR-tol-nih*	to do sport	verb
14	**fogyni**	*FODY-nyih*	to lose weight	verb
15	**pihenni**	*PIH-hehn-nih*	to rest	verb
16	**fájni**	*FAHY-nih*	to hurt, ache	verb
17	**egészséges**	*EH-gays-shay-gehsh*	healthy	adj
18	**fáradt**	*FAH-rawtt*	tired	adj
19	**nehéz**	*NEH-hayz*	hard, difficult; heavy	adj
20	**gyakran**	*DYAWK-rawn*	often	adv

📰 Olvasás — Reading

Read the text slowly, then check the word list underneath.

Philip egy éve dolgozik Edinburgh-ban, és sokat ül a számítógép előtt. Az orvosa azt mondta neki, hogy több mozgásra van szüksége. Ezért Philip tavaly ősszel elkezdett futni. Eleinte csak tíz percet futott, mert nagyon fáradt volt, de most már hetente háromszor fut, fél órát. A futás olcsóbb, mint a konditerem, ezért szereti.

Az étrendjét is megváltoztatta. Kevesebb cukrot eszik, és naponta több zöldséget és gyümölcsöt. Azt mondja, hogy a legnehezebb az volt, hogy reggel korán felkeljen. Ma már

jobban alszik, és kevésbé fáradt. A felesége, Anna, hetente kétszer úszni jár. Szerinte az úszás egészségesebb, mint a futás, de Philip szerint a futás szórakoztatóbb.

WORD	SAY IT	ENGLISH
számítógép	SAH-mee-toh-gayp	computer
mozgás	MOZ-gahsh	movement, exercise
szüksége van	SUEK-shay-geh VAWN	needs
tavaly	TAW-vawy	last year
eleinte	EH-leh-in-teh	at first
megváltoztat	MEHG-vahl-toz-tawt	changes
kevésbé	KEH-vaysh-bay	less
szórakoztató	SOH-raw-koz-taw-toh	fun, entertaining

True or false? Say the answer first, then click to check.

1. Philip started running last spring.

▼ Show answer

False: *tavaly ősszel* (last autumn).

2. At first he ran for only ten minutes.

▼ Show answer

True: *eleinte csak tíz percet futott.*

3. He thinks running is more expensive than the gym.

▼ Show answer

False: *a futás olcsóbb, mint a konditerem.*

4. Anna goes swimming twice a week.

▼ Show answer

True: *hetente kétszer úszni jár*.

Real Hungarian Tip — The Pool and the Spa

Swimming in Hungary is often more regulated than in Britain: in many pools a **swimming cap (úszósapka)** is compulsory, and you may need to shower first. Hungary is also famous for its **thermal baths (fürdő)**, such as the Széchenyi bath in Budapest, which are for relaxing as much as for swimming. Always check the rules on the pool's website or at the cash desk: *Kötelező az úszósapka?*

Register — Doctors and Gym Staff

With a doctor, a receptionist or a trainer you do not know, use the formal *Ön* forms: *Hogy érzi magát? Pihenjen egy kicsit!* With friends, switch to *te*: *Hogy érzed magad? Pihenj egy kicsit!* Doctors also use the polite imperative a lot (*Üljön le! Egyen kevesebb cukrot!*), as in dialogs ② and ③.

Seeing a Doctor in Hungary

Hungarian residents see a *háziorvos* (family doctor) with their *TAJ* social-insurance number. As a visitor, you would normally arrange care through your travel or health insurance, so check the details before you go. In an emergency, the number is **112**.

Grammar Pointer

Comparatives and superlatives are covered in Hungarian Grammar 4, chapter 9, and the verbal nouns in *-ás / -és* in Hungarian Grammar 4, chapter 6. The two conjugations behind *edzek / futok / úszom* are in Hungarian Grammar 1, chapters 6 to 9.

✍️ Try It Yourself — Gyakorlatok

Say each answer out loud first, then click to check.

1. Say "I train three times a week."

▼ Show answer

Hetente háromszor edzek.

2. Say "Swimming is healthier than running."

▼ Show answer

Az úszás egészségesebb, mint a futás.

3. Tell the doctor "My back hurts and I'm tired."

▼ Show answer

Fáj a hátam, és fáradt vagyok.

4. Ask at the gym: "How much is a monthly pass?"

▼ Show answer

Mennyibe kerül a havi bérlet?

5. Make the superlative of *nehéz* and use it: "This is the hardest exercise."

▼ Show answer

legnehezebb → Ez a legnehezebb gyakorlat.

6. Give the noun for the action of *fut*, and say "Running is healthy."

▼ Show answer

futás → A futás egészséges.

> **Coming Up in Chapter 2**
>
> Cooking and recipes: ingredients and quantities, the verbs of the kitchen (**megmos, felvág, megsüt, hozzáad**), the imperative in instructions, and a first look at verb prefixes.