Realidades 3 (Chapter 3)

Q	V	Q	U	E	J	A	R	S	E	H	N	U	T	R	I	T	I	V	O
E	S	T	R	É	S	V	C	V	T	E	P	D	A	D	E	Z	V	R	S
A	Y	N	C	Y	R	N	G	A	N	I	M	A	T	I	V	C	Y	A	O
O	V	U	L	A	J	Y	U	R	E	N	E	T	N	O	C	J	C	J	T
D	H	U	T	A	Í	G	R	E	N	E	M	S	M	Q	A	A	F	E	N
A	C	I	N	V	C	O	N	S	E	J	O	N	M	R	L	U	R	S	E
S	V	I	I	Z	R	L	S	T	P	A	M	L	U	C	E	L	L	N	M
E	K	B	V	I	X	P	P	O	J	F	E	T	I	R	G	I	A	O	I
R	J	I	E	R	L	Z	J	E	T	R	A	O	Z	O	A	B	V	C	L
T	A	B	L	H	C	X	S	A	S	T	H	A	X	R	I	É	E	A	A
S	C	F	I	E	B	R	E	E	S	O	M	T	T	R	V	D	A	D	N
E	L	R	A	N	O	I	X	E	L	F	M	A	N	E	R	A	E	U	I
T	L	L	F	E	G	M	Y	O	G	A	D	R	R	I	Z	H	U	A	R
O	M	J	E	A	I	G	R	E	L	A	N	R	E	H	F	U	Q	K	I
M	E	R	H	N	W	P	B	V	G	S	T	I	I	S	H	J	N	D	P
A	E	L	P	H	O	R	A	R	I	T	S	E	M	U	P	A	U	I	S
R	P	E	S	R	A	R	T	N	E	C	N	O	C	O	L	I	A	E	A
L	I	O	Í	C	A	V	F	U	E	R	T	E	S	A	D	C	R	T	V
U	R	S	U	F	I	B	R	A	E	X	I	G	I	R	V	B	N	A	X
M	G	J	A	R	A	B	E	A	D	N	E	I	R	E	M	C	A	I	R

FULL
EMPTY
THE FLU
THE DIET
THE COUGH
THE SNACK
THE FIBER
NUTRITIOUS
THE ADVICE
THE HEIGHT
THE VITAMIN
THE CALCIUM
THE STRENGTH
TO TAKE/TO DRINK

WEAK
STRONG
THE AGE
THE IRON
THE LEVEL
THE FEVER
THE SYRUP
THE WEIGHT
THE STRESS
TO STRETCH
TO COMPLAIN
THE ALLERGY
STRESSED OUT
TO FLEX/TO STRETCH

YOGA
THE WAY
TO AVOID
THE FOOD
TO ADVISE
TO DEMAND
TO CONTAIN
THE ENERGY
TO INCLUDE
TO BREATHE
THE ASPIRIN
THE CRUNCHES
TO CONCENTRATE
DESPITE/EVEN THOUGH

Solution

Q	V	Q	U	E	J	A	R	S	E	H	N	U	T	R	I	T	I	V	O
E	S	T	R	É	S	V	C	V	T	E	P	D	A	D	E	Z	V	R	S
A	Y	N	C	Y	R	N	G	A	N	I	M	A	T	I	V	C	Y	A	O
O	V	U	L	A	J	Y	U	R	E	N	E	T	N	O	C	J	C	J	T
D	H	U	T	A	Í	G	R	E	N	E	M	S	M	Q	A	A	F	E	N
A	C	I	N	V	C	O	N	S	E	J	O	N	M	R	L	U	R	S	E
S	V	I	I	Z	R	L	S	T	P	A	M	L	U	C	E	L	L	N	M
E	K	B	V	I	X	P	P	O	J	F	E	T	I	R	G	I	A	O	I
R	J	I	E	R	L	Z	J	E	T	R	A	O	Z	O	A	B	V	C	L
T	A	B	L	H	C	X	S	A	S	T	H	A	X	R	I	É	E	A	A
S	C	F	I	E	B	R	E	E	S	O	M	T	T	R	V	D	A	D	N
E	L	R	A	N	O	I	X	E	L	F	M	A	N	E	R	A	E	U	I
T	L	L	F	E	G	M	Y	O	G	A	D	R	R	I	Z	H	U	A	R
O	M	J	E	A	I	G	R	E	L	A	N	R	E	H	F	U	Q	K	I
M	E	R	H	N	W	P	B	V	G	S	T	I	I	S	H	J	N	D	P
A	E	L	P	H	O	R	A	R	I	T	S	E	M	U	P	A	U	I	S
R	P	E	S	R	A	R	T	N	E	C	N	O	C	O	L	I	A	E	A
L	I	O	Í	C	A	V	F	U	E	R	T	E	S	A	D	C	R	T	V
U	R	S	U	F	I	B	R	A	E	X	I	G	I	R	V	B	N	A	X
M	G	J	A	R	A	B	E	A	D	N	E	I	R	E	M	C	A	I	R