



English for Life Club

The English for Life Club is your tool to keep moving forward with real, practical English for your life — forever.

It is designed for independent, intermediate and advanced learners (B2–C1+) who want to keep their English alive, active, and evolving — not as a short-term goal, but as a lifelong skill.

🧠 This is not a course. It is a commitment.

It's not a cram. It is a ritual.

It's not a seasonal whim. It is sustainable, engaging learning.

✉️ This is your weekly dose of real, relevant English — to feed your fluency, deepen your vocabulary, and keep your mind in motion.

✉️ One email. Every Wednesday. That's all.





English for Life Club

Wednesday 29th October 2025

EPISODE TITLE

WEEKLY THEME

My Boyfriend has 'Manflu'!

- Illness/ Sickness

CONTENTS OVERVIEW

- Grammar Focus — Present Perfect vs Past Simple (Health Context)
- Idioms — 3 illness-related expressions
- Phrasal Verbs — 3 practical, common ones
- Use of English Mini-Test (Part 1 style)
- Essential Vocabulary — Health & Symptoms



'Londinense' Family Dialogue

'MAN-FLU' DIY INTERACTIVE TRANSCRIPT

(Me:) ¡Mi novio tiene 'La Gripe Masculina'!

(Sound Effect:) ¡¡¡¡Ay no!!!!

(Me:) Se lo dije a mi hermana y ella lo entiende totalmente...

Ella escuchó que el dolor que se siente en el parto es casi tan malo como el infierno experimentado durante La Gripe Masculina.

¡Dice que siente que se está muriendo!

¡Eso es bastante secreción nasal!

¡Reconozco que soy terriblemente antipática!

Pero sí, le echo algo de 'Vicks Vapor Rub' en el pecho antes de acostarse...

Y para ser justos, ¡estuvo tosiendo toda la noche!

(Sound Effect:) (Sonido de vómito)... "Ew asqueroso!"

(Me:) Pero, honestamente, ¡mi novio es mi superhéroe!

... ¿O puede que mi superhéroe es mi novio?

Answers

'MAN-FLU' DIY COMPLETE TRANSCRIPT

(Me:)	¡Mi novio tiene 'La Gripe Masculina'!	My boyfriend has 'Man-Flu'!
(Sound Effect:)	¡¡¡¡Ay no!!!!	Oh no!!!!
(Me:)	Se lo dije a mi hermana y ella lo entiende totalmente...	I told my sister and she totally gets it...
	Ella escuchó que el dolor que se siente en el parto es casi tan malo como el infierno experimentado durante La Gripe Masculina.	She heard that the pain felt in childbirth is almost as bad as the hell experienced during man-Flu.
	¡Dice que siente que se está muriendo!	He says he feels like hes dying!
	¡Eso es bastante secreción nasal!	That is quite the runny nose!
	¡Reconozco que soy terriblemente antipática!	I do recognize that I am awfully unsympathetic!
	Pero sí, le echo algo de 'Vicks Vapor Rub' en el pecho antes de acostarse...	But I do rub some 'vicks' on his chest before bed...
	Y para ser justos, ¡estuvo tosiendo toda la noche!	And to be fair, he was coughing his guts up all night!
(Sound Effect:)	(Sonido de vómito)... "Ew asqueroso"!	(Vomit sound)... "Ew gross"!
(Me:)	Pero, honestamente, ¡mi novio es mi superhéroe!	But honestly, my boyfriend is my superhero!
	... ¿O puede que mi superhéroe es mi novio?	...Or is my superhero my boyfriend?



Quick Grammar Focus...

🧩 Use of Present Perfect vs Past Simple (Health Context)

We often talk about illness using the Present Perfect for:

- ✓ Recent events with present results
- ✓ Life experiences
- ✓ Unspecified time

I have caught a cold. (I'm still sick now — Present result!)
Have you ever broken a bone? (Experience)
I have been sick very often this year. (Unspecified time)

We use past simple for:

- ✓ Finished events in the past with a clear time reference

I had the flu last winter.

Situation	Present Perfect	Past Simple
Not feeling well now	I've felt dizzy all morning.	(✗ not finished time)
Past event, finished	(✗)	I felt awful yesterday.
Asking about experience	Have you ever had surgery?	(✗ no specific time)
Adding a specific time	(✗)	I had surgery in 2019.

✓ Quick Practice

Choose the best tense:

1. I (have had/ had) a really bad headache yesterday.
2. (Have you caught / Did you catch) a cold before?
3. I (have felt/ felt) sick since Monday.
4. She (has been/ was) in hospital last week.
5. They (have been / were) ill for three days now.

(Answers: 1 had, 2 have you caught, 3 have felt, 4 was, 5 have been)



Idioms

✓ Illness Idioms You'll Actually Hear

Idiom	Meaning	Example	Spanish
To be/ feel 'under the weather'	To feel (slightly) ill	I'm a bit under the weather today.	Me encuentro pachucho.
To be as 'sick as a dog'	Very sick (usually vomiting)	He was as sick as a dog last night.	Estaba muy enfermo/ fatal.
To be given a 'clean bill of health'	Doctor says you are healthy again	The doctor gave me a clean bill of health.	Todo perfecto en la revisión.

✓ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using the idioms above.

I have given you an example ↓

A: Oye, no tienes buena cara. ¿Estás bien?

Hey, you don't look great. Are you okay?

B: La verdad, me siento pachucho / un poco mal.

Honestly, I'm feeling a bit under the weather.

A: ¡Oh no! ¿Qué pasó?

Oh no! What happened?

B: Estuve muy enfermo, fatal anoche. (vomitando / muy mal)

I was as sick as a dog last night.

A: Uf. ¿Fuiste al médico?

Yikes. Did you see a doctor?

B: Sí, esta mañana. Por suerte, me dio luz verde / que todo está bien en la revisión.

Yeah, this morning. Luckily, she gave me a clean bill of health.

A: ¡Qué alivio! Pero descansa, ¿vale?

That's a relief! Take it easy though, okay?



Phrasal Verbs

✓ Health-Related Phrasal Verbs

Phrasal Verb	Meaning	Example	Spanish
To come down with (flu/cold)	Start to get sick	I think I'm coming down with something.	Pillar (un resfriado)
To fight off (illness)	Resist illness	She's trying to fight off a sore throat.	Luchar contra...
To get over (illness)	Recover from illness	It took him a week to get over the flu.	Recuperarse

✓ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using these phrasal verbs.

I have given you an example ↓

A: Creo que estoy pillando un resfriado, pero estoy intentando combatirlo bebiendo cantidades enormes de zumo de naranja.

I think I'm coming down with a cold but I'm trying to fight it by drinking copious amounts of orange juice!

B: Prueba a tomar té con miel. Suele ayudarme a luchar contra el dolor de garganta.

Try drinking tea with honey. It usually helps me fight off a sore throat.

A: Buena idea. Tardé muchísimo en recuperarme de la gripe el mes pasado.

Good idea. It took me ages to get over the flu last month.

B: Mantente fuerte, abrigate bien y piensa en positivo. A ver si te recuperas rápido.

Stay strong, keep warm and think positively. Hopefully you'll get over this quickly.

Essential Vocabulary

Try to write in the English by yourself:

↳ <input checked="" type="checkbox"/> The Basics of Feeling Awful	
Estoy constipado/a.	
Tengo tos.	
Tengo fiebre.	
¿Tienes dolor de cabeza?	
¿Puedo tomar (un poco de) medicina?	
Voy al médico.	
Ella fue al médico.	
Él tiene una venda en el brazo.	
Tengo alergia.	
Soy alérgico a...[los frutos secos].	
Soy alérgico al pólen. (Tengo rinitis alérgica/ fiebre del heno.)	
Ella tiene asma.	
A él le duele la garganta. (Él tiene dolor de garganta).	
Tengo una esguince en...[el tobillo/ la muñeca].	
Tengo el...[brazo/la pierna]...roto/a.	
Yo tenía fiebre.	
Yo tenía dolor de cabeza.	



Essential Vocabulary

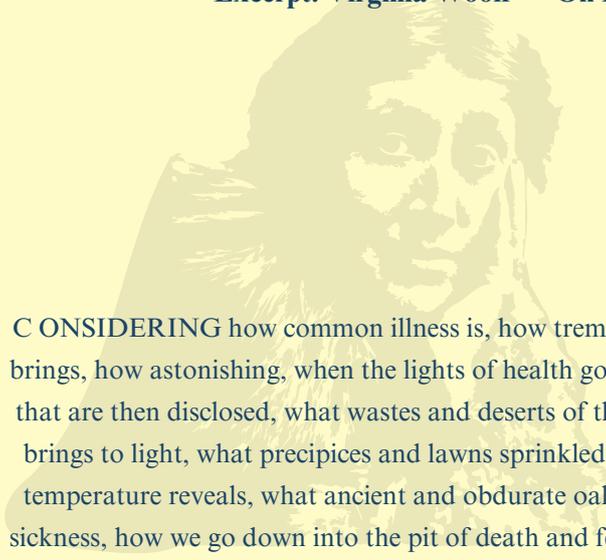
Here are your English Equivalents:

↳ Common Illnesses and Remedies	
Estoy constipado/a.	I have a cold
Tengo tos.	I have a cough
Tengo fiebre.	I have a temperature/ (fever A.1)
¿Tienes dolor de cabeza?	Do you have a headache?
¿Puedo tomar (un poco de) medicina?	Can I have some medicine?
Voy al médico.	I am going to the doctor.
Necesito una receta (médica).	I need a prescription.
Él tiene una venda en el brazo.	He has a bandage on his arm.
Tengo alergia.	I have allergies.
Soy alérgico a...[los frutos secos].	I am allergic to...[pollen/nuts].
Soy alérgico al pólen. (Tengo rinitis alérgica/ fiebre del heno.)	I have hayfever.
Ella tiene asma.	She has asthma.
A él le duele la garganta. (Él tiene dolor de garganta).	He has a sore throat.
Tengo una esguince en...[el tobillo/ la muñeca].	I have a sprained...[ankle/wrist].
Tengo el...[brazo/la pierna]...roto/a.	I have a broken...[arm/leg].
Me gotea la nariz.	I have a runny nose.
Me siento mareado/a.	I feel dizzy.



Cultural Reference Reading Excerpt

Excerpt: Virginia Woolf — On Being Ill (1926)



CONSIDERING how common illness is, how tremendous the spiritual change that it brings, how astonishing, when the lights of health go down, the undiscovered countries that are then disclosed, what wastes and deserts of the soul a slight attack of influenza brings to light, what precipices and lawns sprinkled with bright flowers a little rise of temperature reveals, what ancient and obdurate oaks are uprooted in us in the act of sickness, how we go down into the pit of death and feel the waters of annihilation close above our heads and wake thinking to find ourselves in the presence of the angels and the harpers when we have a tooth out and come to the surface in the dentist's arm chair and confuse his 'Rinse the mouth—rinse the mouth ' with the greeting of the Deity stooping from the floor of Heaven to welcome us—when we think of this and infinitely more, as we are so frequently forced to think of it, it becomes strange indeed that illness has not taken its place with love, battle, and jealousy among the prime themes of literature.

Teniendo en cuenta lo común que es la enfermedad, lo tremendo del cambio espiritual que trae consigo, lo asombroso que es que, cuando se apagan las luces de la salud, se revelen países desconocidos, qué desiertos y páramos del alma saca a la luz un simple ataque de gripe, qué precipicios y praderas salpicadas de flores brillantes descubre una ligera subida de temperatura, qué robles antiguos y testarudos se arrancan de raíz en nosotros con el acto de enfermar, cómo descendemos a la fosa de la muerte y sentimos que las aguas de la aniquilación se cierran sobre nuestras cabezas, y despertamos creyendo encontrarnos ante los ángeles y los arpistas cuando nos han sacado una muela, para luego volver a la superficie en el sillón del dentista y confundir su "Enjuáguese la boca — enjuáguese la boca" con el saludo de la Deidad inclinándose desde el suelo del Cielo para darnos la bienvenida — cuando pensamos en esto y en un sinfín de cosas más, como tantas veces nos vemos obligados a pensar, resulta realmente extraño que la enfermedad no haya ocupado su lugar junto al amor, la guerra y los celos entre los grandes temas de la literatura.

Literary Focus: Virginia Woolf — On Being Ill (1926)

(Background & Context)

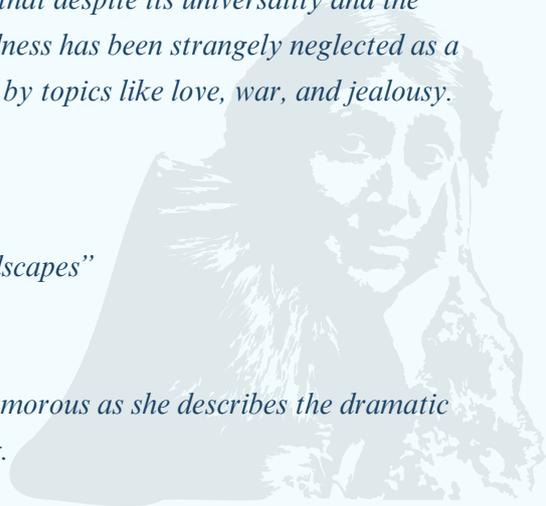
Virginia Woolf (1882–1941) was a groundbreaking British modernist writer known for exploring the inner world of human experience. Throughout her life, she suffered recurrent physical illnesses and mental health struggles, which profoundly shaped her writing.

*In 1926, Woolf published *On Being Ill*, an essay reflecting on how sickness alters our perception of the world. She argues that despite its universality and the dramatic shift it brings to our inner lives, illness has been strangely neglected as a major theme in literature — overshadowed by topics like love, war, and jealousy.*

For Woolf, illness:

- *Changes how we think and feel*
- *Opens imaginative and emotional “landscapes”*
- *Reveals our vulnerability and humanity*
- *Throws us into deep introspection*

Her language is rich, poetic, and slightly humorous as she describes the dramatic transformation even a simple cold can bring.



Reflection Questions

1. *Do you agree with Woolf that illness reveals “undiscovered countries” inside us?*
2. *Why might being sick make us more introspective?*
3. *Do you think illness should appear more in literature and storytelling?*
4. *What could writers gain by exploring sickness more openly?*
5. *Woolf suggests that even a slight fever can transform everyday life.*
6. *Have you ever felt that being ill changed your mood, thoughts, or perspective? How?*
7. *What things feel more important (or less important) when you are unwell?*
8. *Sickness isolates us from normal life.*
9. *Do you think that isolation can help us notice things we ignore when we are busy?*



Use of English Mini Activity

✓ Part 1 — Multiple-Choice Cloze

Read the text and choose the correct word (A, B, C, or D)

Last weekend, my brother suddenly came (1) with a terrible cold. He insisted it was “man flu,” which is apparently much worse than (2) normal cold. He stayed in bed and complained all day. Mum (3) him soup, but he refused to get up and said he couldn’t even (4). In the end, he recovered quickly and was given a clean (5) of health — to everyone’s relief.

- A** out - **B** down - **C** under - **D** over
A a - **B** the - **C** some - **D** every
A made - **B** did - **C** baked - **D** taked
A swallow - **B** breathe - **C** speak - **D** stand
A note - **B** bill - **C** comment - **D** book

✓ Answers: 1B, 2A, 3A, 4D, 5B

B

Last weekend, my brother suddenly came down with a terrible cold.

A:

He insisted it was “man flu,” which is apparently much worse than a normal cold.
He stayed in bed and complained all day.

A +
D:

Mum made him soup, but he refused to get up, saying he couldn’t even stand.

B:

In the end, he recovered quickly and was given a clean bill of health — to everyone’s relief.



English for Life Club

Wednesday 5th November 2025

EPISODE TITLE

WEEKLY THEME

'You don't get older...'

- Love and Long-Term Relationships

CONTENTS OVERVIEW

- Grammar Focus — “LIKE” vs “AS” to translate “COMO”
- Idioms — 3 Relationship-related expressions
- Phrasal Verbs — 3 practical, common ones
- Explore Vocabulary — The ‘Language of Love’



'Londinense' Family Dialogue

'YOU DON'T GET OLDER...' DIY INTERACTIVE TRANSCRIPT

(Me:) ¡Mi novio está envejeciendo!

(Sound Effect:) ¡¡¡¡Ay no!!!!

(Me:) Pero para hacerle sentir mejor, le di una carta.

En la portada decía: "¡Tú no envejeces, te vuelves vintage!

Además, ¡estoy totalmente 'pro'-envejecimiento! (a favor del...)

¡Lo que significa que estoy envejeciendo como un profesional!

Los años me han traído más de todo: más sabiduría, gracia, estilo, independencia...

... ¡Y sobre todo más velas!

¡Lo que significa que recibo más deseos!

Aunque realmente solo tengo un deseo:

... ¡Que la barriga de mi novio no se agranda más!

Quiero seguir viéndolo como mi superhéroe.

Necesito que me mantenga bajo control.
(Mantenerme a raya)

¿Sabes lo que me dijo cuando le di esa carta..?

(Boyfriend:) Él dijo: 'cariño, envejeces como el vino...'

¡Te conviertes en vinagre!

Answers

'YOU DON'T GET OLDER...' DIY COMPLETE TRANSCRIPT

(Me:)	¡Mi novio está envejeciendo!	My boyfriend is getting old!
(Sound Effect:)	¡¡¡¡Ay no!!!!	Oh no!!!!
(Me:)	Pero para hacerle sentir mejor, le di una carta.	But to make him feel better, I gave him a card.
	En la portada decía: "¡Tú no envejeces, te vuelves vintage!	On the front it said: "You don't get older, you become vintage!
	Además, ¡estoy totalmente 'pro'-envejecimiento! (a favor del...)	Besides, I am totally pro-ageing!
	¡Lo que significa que estoy envejeciendo como un profesional!	Which means I am ageing like a pro!
	Los años me han traído más de todo: más sabiduría, gracia, estilo, independencia...	The years have brought me more of everything: more wisdom, grace, style, independence...
	... ¡Y sobre todo más velas!	...and especially more candles!
	¡Lo que significa que recibo más deseos!	Which means I get more wishes!
	Aunque realmente solo tengo un deseo:	Although I really only have one wish:
	... ¡Que la barriga de mi novio no se agranda más!	...That my boyfriend's belly doesn't get any bigger!
	Quiero seguir viéndolo como mi superhéroe.	I want to keep seeing him as my superhero.
	Necesito que me mantenga bajo control. (Mantenerme a raya)	I need him to keep me in check.
	¿Sabes lo que me dijo cuando le di esa carta..?	Do you know what he said to me when I gave him that card..?
(Boyfriend:)	Él dijo: 'cariño, envejeces como el vino...'	He said: 'honey, you age like wine...'
	¡Te conviertes en vinagre!	You turn into vinegar!



Quick Grammar Focus...

“LIKE” vs “AS” to translate “*COMO*”



LIKE = similar to / in the same way as - before nouns or pronouns

You're like <u>a fine wine</u> — you get better with age.	Eres como un buen vino — mejoras con los años.
He behaves like <u>a teenager</u> sometimes.	Se comporta como un adolescente.
She looks a lot like <u>her mother</u> .	Se parece mucho a su madre.



AS = in the role of / in the function of - before a job, role, identity, function

She works as a teacher.	Trabaja como profesora.
As your partner, I have the right to know.	Como tu pareja, tengo derecho a saberlo.
He acted as the spokesperson for the family.	Actuó como portavoz de la familia.



LIKE vs AS in comparisons of behaviour

LIKE = similar to a person	He sings like Elvis.	Canta como Elvis.
AS = in the same way / following an example	Do as I say, not as I do.	Haz como yo digo, no como yo hago.



Fixed expressions (you just need to know them!)

As usual	The same as always	Como siempre
As if / As though	Imaginary comparison	Como si
Like crazy / like mad	Intensely	Como un loco
As soon as	Immediately when	Tan pronto como
As long as	Provided that/ Emphasise	Siempre que / mientras/ Tanto tiempo
As much as	Compare/ Emphasise	Tanto como/ Por mucho que..



Idioms

✓ Idioms about Love & Relationships

Idiom	Meaning	Example	Spanish
Head over heels	Deeply in love	He fell head over heels for her.	Locamente enamorado
Tie the knot	Get married	They tied the knot last summer.	Casarse
Through thick and thin	In good and bad times	They've stayed together through thick and thin.	En las buenas y en las malas

✓ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using the idioms above.

I have given you an example ↓

A: Entonces, ¿cómo os conocistéis?

So, how did you guys meet?

B: Acabamos en una sesión de improvisación (un jam) juntos. ¡Fue amor a primera vista!

We ended up in a jam session together. It was love at first sight!

B: ¡Se enamoró perdidamente de mí en el momento en que me vio!

He fell head over heels for me the moment he saw me!

B: Yo también me sentí atraída por él, ¡pero tardé un tiempo en sucumbir a sus encantos!

I was attracted to him too but it took me a while to succumb to his charms!

A: ¿Por qué no os habéis casado todavía?

Why haven't you tied the knot yet?

B: ¡Es complicado! La vida se interpone en el camino, ¡pero estamos en esto a largo plazo!

It's complicated! Life gets in the way but we're in it for the long haul!

B: Hasta ahora, nos hemos mantenido juntos en las buenas y en las malas. Lo amo como loco.

So far, we've stayed together through thick and thin. I love him like crazy!



Phrasal Verbs

✔ Love & Relationship Phrasal Verbs

Phrasal Verb	Meaning	Example	Spanish
Break up (with someone)	To end a romantic relationship	They broke up after ten years together.	Romper (una relación)/ separarse
Get along (with someone)	To have a good relationship	They still get along really well despite the breakup.	Llevarse bien (con alguien)
Make up (after a fight)	Become friends/ partners again after arguing	They always make up before going to bed.	Reconciliarse

✔ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using these phrasal verbs.

I have given you an example ↓

A: ¿Te has enterado? ¡Emma y Leo rompieron de nuevo! ¡No puedo seguirles el ritmo!

Have you heard? Emma and Leo broke up again! I can't keep up with them!

B: ¡No es posible! ¡Cada vez que los veo, parecen llevarse muy bien!

No way! Everytime I see them, they seem to get along really well!

A: Quizás eso sea todo, ¡mucha pasión! Pelean, rompen, se reconcilian, 'enjuagar y repetir'. Es una montaña rusa...

Perhaps that's it - lot's of passion! They fight, they break up, they make up - rinse and repeat. It's a rollercoaster...

B: Mientras haya palomitas y no haya drama en mi casa, lo acepto. ¡Llevaré los pañuelos y secaré las lágrimas!

As long as there's popcorn and no drama in my house, I'm fine with it. I'll take the tissues and mop up the tears!

The Language of Love

↳ Explore Vocabulary

Pareja (cada miembro)	
Pareja (los dos)	
Compromiso	
Relación	
Solución intermedio	

↳ Sentences

Conocí a mi pareja en 2010.	
Hacen una gran pareja.	
Busco una relación comprometida.	
El amor significa transigir/ ceder.	
La confianza es todo.	
Todas las parejas tienen discusiones.	
Estoy harto de eso.	
Él es muy cariñoso.	
¿De qué te ríes? (sonreír)	
¿Has estado llorando?	
¡Eso realmente me hizo reír!	
¡Deja de gritarme!	



The Language of Love

↳ Explore Vocabulary

Pareja (cada miembro)	Partner
Pareja (los dos)	Couple
Compromiso	Commitment
Relación	Relationship
Solución intermedio	Compromise

↳ Sentences

Conocí a mi pareja en 2010.	My partner and I met in 2010.
Hacen una gran pareja.	They make a great couple.
Busco una relación comprometida.	I am looking for a committed relationship.
El amor significa transigir/ ceder.	Love means compromise.
La confianza es todo.	Trust is everything.
Todas las parejas tienen discusiones.	Every couple has arguments.
Estoy harto de eso.	I am sick of that.
Él es muy cariñoso.	He is very affectionate.
¿De qué te ríes? (sonreír)	What are you smiling at?
¿Has estado llorando?	Have you been crying?
¡Eso realmente me hizo reír!	That really made me laugh!
¡Deja de gritarme!	Stop shouting at me!





English for Life Club

Wednesday 12th November 2025

EPISODE TITLE

WEEKLY THEME

'Are avocados a herb?'

- 'Foodie' Fun

CONTENTS OVERVIEW

- Grammar Focus — Talking About Quantities, Pieces, and Portions of Food
- Idioms — 3 Idioms that use 'Foodie' words
- Phrasal Verbs — 3 Practical, Common ones
- Explore Vocabulary — 'Foodie' Fun



'Londinense' Family Dialogue

'ARE AVOCADOS A HERB?' DIY INTERACTIVE TRANSCRIPT

(Me:) ¡Mi novio pensó que el aguacate era una hierba!

(Sound Effect:) Grito ahogado!

(Me:) Al principio, cuando no habíamos estado saliendo durante mucho tiempo...

¡Me di cuenta de que simplemente no tiene idea de comida!

Soy un verdadero 'entusiasta' de la comida, así que esto fue casi un factor rompedor para mí.

Fui tan lejos como para describir el dilema en mi diario ...

¡Y eso no es lo peor!

Ayer mismo, después de preparar algo para su cena, comentó:

(Boyfriend:) ¡Mira qué HERMOSO es esto!

(Me:) ¡Sí! ¡Es absolutamente impresionante!

¡Nuestros gustos son totalmente DIFERENTES..!

Un día preparó algo por lo que nunca puedo perdonarle..!

'¡Alubias ('Baked Beans') con mejillones en lata! (asco)

Fue un milagro que no rompiera con él en ese momento.

Pero escribí sobre ello en mi diario:

(Imagen en el diario:) '¿Cómo puedo estar con un tipo que piensa que el aguacate es una hierba?'

Answers

'ARE AVOCADOS A HERB?' DIY COMPLETE TRANSCRIPT

(Me:)	¡Mi novio pensó que el aguacate era una hierba!	My boyfriend thought that avocado was a herb!
(Sound Effect:)	Grito ahogado!	Gasp!
(Me:)	Al principio, cuando no habíamos estado saliendo durante mucho tiempo...	Early on, when we hadn't been dating long...
	¡Me di cuenta de que simplemente no tiene idea de comida!	I realised he just has no idea about food!
	Soy un verdadero 'entusiasta' de la comida, así que esto fue casi un factor rompedor para mí.	I'm a real 'foodie' so this was almost a deal-breaker for me.
	Fui tan lejos como para describir el dilema en mi diario ...	I went so far as to describe the quandary in my journal...
	¡Y eso no es lo peor!	And that's not the worst of it!
	Ayer mismo, después de preparar algo para su cena, comentó:	Just yesterday, after rustling up something for his dinner he remarked:
(Boyfriend:)	¡Mira qué HERMOSO es esto!	Look how BEAUTIFUL this is!
(Me:)	¡Sí! ¡Es absolutamente impresionante!	Yeah! It's absolutely stunning!
	¡Nuestros gustos son totalmente DIFERENTES..!	Our tastes are totally DIFFERENT..!
	Un día preparó algo por lo que nunca puedo perdonarle..!	One day he made something I can never forgive him for..!
	'¡Alubias ('Baked Beans') con mejillones en lata! (asco)	'Baked Beans with tinned mussels! (yuck)
	Fue un milagro que no rompiera con él en ese momento.	It was a miracle I didn't break up with him there and then.
	Pero escribí sobre ello en mi diario:	But I did write about it in my diary:
(Imagen en el diario:)	'¿Cómo puedo estar con un tipo que piensa que el aguacate es una hierba?'	'How can I be with a guy who thinks that avocado is a herb!?'



Quick Grammar Focus...

Talking About Quantities, Pieces, and Portions of Food

In English we LIKE quantities, even if they are unspecific! We say 'I want some water' rather than 'I want water'. We talk about portions to make a food countable. We say 'some toast' or '2 pieces of toast'. We do NOT say '2 toasts'.



Common "Portion Words" for Food

Food	'Portion word'	Sentence	
Toast / Bread, Cake, Pizza	a slice of, a piece of	I had two slices of toast with butter.	dos tostadas = 2 <u>slices of</u> toast
Cheese, Apple / Cucumber / Tomato	a slice of, a piece of, a chunk of	She cut a small chunk of cheese for me.	un trozo / pedazo
Orange / Grapefruit, lemon	a segment, a wedge, a slice	The salad has orange segments and mint.	gajos de naranja
Meat / Chicken / Fish	a piece of, a slice of, a fillet of, a drumstick	She served chicken drumsticks for dinner.	muslo de pollo (solo parte delantera)



Shape and Container Words

Give me a couple of ice cubes.	Dame un par de cubitos de hielo.
Cut the cheese into cubes.	Corta el queso en cubos.
I add a spoonful of honey to my tea.	Agrego una cucharita de miel a mi té.
She asked for a scoop of mint choc chip ice-cream.	Pidió una bola de helado de menta con chocolate.
He added a handful of parsley to the soup.	Añadió un puñado de perejil a la sopa.
I offered him a mug of coffee.	Le ofrecí un tazón de café.
She ate the whole bar of chocolate before I could have one chunk!	¡Se comió toda la barra de chocolate antes de que yo pudiera comer un trozo!
She asked him to open the jar of jam for her.	Ella le pidió que le abriera el frasco de mermelada.
Please can I have a packet of peanuts?	¿Me das un paquete de cacahuetes, por favor?
I hate tinned mushrooms.	Odio los champiñones enlatados.



Idioms

Idioms About Food

Idiom	Meaning	Example	Spanish
Spill the beans	Reveal a secret	Come on, spill the beans! What did he say?	Contar un secreto
A piece of cake	Very easy	This recipe is a piece of cake!	Pan comido
Bite off more than you can chew	Take on too much	He tried to cook for 20 people... he bit off more than he could chew!	Morder más de lo que puede masticar / asumir demasiado

Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using the idioms above.

I have given you an example ('Kitchen Secrets') ↓

A: Salí a cenar con mi mejor amiga (Abigail) anoche y conseguí que me contara todos los detalles sobre el chico nuevo con el que está saliendo.	I went out for dinner with my bestie (Abigail) last night and got her to spill the beans about the new guy she dating.
B: Apuesto a que está completamente enamorado de ella.	I bet that he is completely smitten with her.
A: "Sí, claro, ¿cómo no!?"	Yes, and why wouldn't he be?"
A: Pero ella está preocupada porque cree que va a hacer algo para estropearlo.	But she is worried that she is going to do something to screw it up!
B: Sí, el juego de las citas es pan comido, pero que conseguir algo significativo que perdure es otra historia completamente distinta.	Yeah, the dating game is a piece of cake but getting something meaningful to stick is a whole different ball game.
A: Dice que necesita un hombre que pueda aguantar todas sus locuras.	She says she needs a man who can handle all her crazy ways!
B: ¡A ver si este tiene la madera... o si ha mordido más de lo que puede masticar con Abigail!	Let's see if this one has the mettle or maybe he's bitten off more than he can chew with Abigail!



Phrasal Verbs

✓ Food Phrasal Verbs

Phrasal Verb	Meaning	Example	Spanish
Rustle up (something)	Prepare quickly with what you have	I rustled up some pasta for dinner.	Preparar algo rápidamente
Cut down on (something)	Reduce consumption	I'm trying to cut down on sugar.	Reducir el consumo de
Tuck into (something)	Start eating with enthusiasm	Everyone tucked into the roast chicken.	Atacar la comida con ganas

✓ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using these phrasal verbs.

I have given you an example ↓

A: Cariño, me muero de hambre.
¿Qué me vas a preparar para la cena?

**Honey, I'm starving.
What are you making me for dinner?**

B: Bueno, ya me conoces, nada lujoso.
Prepararé algo rápido.
¿O tal vez podríamos pedir una pizza?

**Well you know me - nothing fancy.
I'll rustle up something quick.
Or maybe we could order a pizza?**

A: Realmente necesitamos reducir nuestros gastos de comida. Estamos gastando una fortuna cada mes. ¡También quiero comer menos alimentos procesados!

We really need to cut down on our food expenses. We are spending a fortune every month. I want to cut down on the processed foods too!

B: ¡Te metiste bien en esa tortilla que hice hace un par de noches!
¿Quieres otro?

**You really tucked into that omelette I made a couple of nights ago!
You want another one?**

'Foodie' Fun

↳ Explore Vocabulary

Salado (no dulce)	
Soso	
Podrido/ Pasado	
Pudrirse/ Pasarse	
Sobras	

↳ Sentences

Prefiero los salados a los dulces.	
La sopa era un poco insípida.	
La leche huele mal.	
Esa carne se estropeó antes de que pudiéramos comerla.	
Comimos sobras.	
Seguí la receta y salió bien.	
Me encantan las texturas crujientes.	
¡Odio la comida blanda (mojada/ empapada)!	
¡El pastel estaba súper sabroso!	
¡No comeré nada gelatinoso!	
¿Te gusta cocinar?	



'Foodie' Fun

↳ Explore Vocabulary

Salado (no dulce)	Savoury
Soso	Bland
Podrido/ Pasado	Off
Pudrirse/ Pasarse	To go off
Sobras	Leftovers

↳ Sentences

Prefiero los salados a los dulces.	I prefer savoury snacks to sweets.
La sopa era un poco insípida.	The soup was a bit bland.
La leche huele mal.	The milk smells off.
Esa carne se estropeó antes de que pudiéramos comerla.	That meat went off before we could eat it.
Comimos sobras.	We had leftovers for lunch.
Seguí la receta y salió bien.	I followed the recipe and it turned out well.
Me encantan las texturas crujientes.	I love crunchy textures.
¡Odio la comida blanda (mojada/ empapada)!	I hate soggy food!
¡El pastel estaba súper sabroso!	The pie was super tasty!
¡No comeré nada gelatinoso!	I won't eat anything gelatinous!
¿Te gusta cocinar?	Are you into cooking?





English for Life Club

Wednesday 19th November 2025

EPISODE TITLE

WEEKLY THEME

'I've lost my marbles...'

- Emotions (& Anger)

CONTENTS OVERVIEW

- Grammar Focus — ★ -ED / -ING Adjectives of Emotion
- Idioms — 3 Anger Idioms
- Phrasal Verbs — 3 Practical, Common ones
- Explore Vocabulary — 'Meltdown Madness' Fun



'Londinense' Family Dialogue

'I'VE LOST MY MARBLES...' DIY INTERACTIVE TRANSCRIPT

(Me:) ¡Mi novio necesita ayuda!

¡He perdido los papeles por completo!
(En inglés: he perdido las canicas!)

Niveles de rabia - nuclear!

Él hace un millón de cosas que me sacan de quicio.

Mis tres hijos me están matando/comiendo la cabeza.

¡La compañía de internet me ha mareado de una forma escandalosa!

Estoy en un laberinto burocrático infernal intentando que uno de los tres países reconozca a mi bebé trinacional.

Y mi píldora anticonceptiva se está juntando (ligando) con la perimenopausia y con mi regla mensual para crear...

Un cóctel molotov de holocausto hormonal.

Mi pobre novio se está llevando todo el peso.

¡Lo he estado usando como saco de boxeo!

Así que esto es lo que voy a hacer...

Estoy alquimizando mi rabia en claridad.

(Imagen en el diario:) ¿Quizás yo soy la que necesita ayuda...?

¡Rezad por mi novio!

Answers

'I'VE LOST MY MARBLES...' DIY COMPLETE TRANSCRIPT

(Me:)	¡Mi novio necesita ayuda!	My boyfriend needs help!
	¡He perdido los papeles por completo! (En inglés: he perdido las canicas!)	I have completely lost my marbles!
	Niveles de rabia - nuclear!	Rage levels - nuclear!
	Él hace un millón de cosas que me sacan de quicio.	He does a million things that drive me crazy!
	Mis tres hijos me están matando/comiendo la cabeza.	My <u>3</u> kids are doing my head in...
	¡La compañía de internet me ha mareado de una forma escandalosa!	The <u>internet company</u> have given me the run around to an outrageous degree!
	Estoy en un laberinto burocrático infernal intentando que uno de los tres países reconozca a mi bebé trinacional.	I'm in a bureacratic maze from hell trying to get my tri-nationality baby to be acknowledged by just 1 of the 3 countries!
	Y mi píldora anticonceptiva se está juntando (ligando) con la perimenopausia y con mi regla mensual para crear...	And my contraceptive pill is hooking up with the perimenopause and my monthly period to create...
	Un cóctel molotov de holocausto hormonal.	a molotov cocktail of hormonal holocaust!
	Mi pobre novio se está llevando todo el peso.	My poor boyfriend is getting the brunt of it.
	¡Lo he estado usando como saco de boxeo!	I've been using him as a punching bag!
	Así que esto es lo que voy a hacer...	So here is what I am going to do...
	Estoy alquimizando mi rabia en claridad.	I'm alchemising my rage into clarity.
(Imagen en el diario:)	¿Quizás yo soy la que necesita ayuda...?	Maybe I'm the one who needs help?!
	¡Rezad por mi novio!	Pray for my boyfriend!



Quick Grammar Focus...

★ -ED / -ING ADJECTIVES of EMOTION

When describing emotions, English uses two forms:

-ED → how YOU feel

Tells us your emotional state.

I'm exhausted.	Estoy agotada.	I'm feeling absolutely drained after all of today's chaos.	Me siento absolutamente agotado después de todo el caos de hoy.
She's overwhelmed.	Está abrumada.		
He's annoyed.	Está molesto/ enojado.	I was really overstimulated by everything.	Estaba realmente sobreestimado por todo.
We were confused.	Estábamos confundidos.		
They were enraged.	Estaban enfurecidos.	I felt disheartened after my fourth phone call to customer service.	Me sentí desanimada después de mi cuarta llamada a atención al cliente.
I'm frazzled!	Estoy frito/ hecho polvo!		

-ING → the thing causing the emotion Tells us about the situation that creates the feeling.

The internet company is infuriating.	La compañía de internet es enfurecedora.
Bureaucracy is exasperating.	La burocracia es exasperante.
This week has been overwhelming.	Esta semana ha sido abrumadora.
The endless paperwork is draining.	El interminable papeleo es agotador.
Dealing with customer service was demoralising.	Lidiar con atención al cliente fue desmoralizador.
The process is infuriating.	El proceso es desesperante.
Filling out those forms is mind-numbing.	Rellenar esos formularios es soporífero / mata-neuronas.



Idioms

Anger Idioms

Idiom	Meaning	Example	Spanish
To be at the end of [your] tether	Out of patience, out of energy	I'm at the end of my tether.	Al límite / al borde
To blow [your] top	Suddenly get extremely angry	I blew my top over a silly little thing.	Explotar de rabia
To have a short fuse	Get angry quickly	He has a very short fuse.	Tener poca paciencia

Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using the idioms above.

I have given you an example ↓

A: Oye, noto que algo no va bien contigo hoy... ¿pasa algo?	Hey, I sense that something is off with you today...anything wrong?
B: La verdad... estoy al límite. ¡Solo quiero llorar!	To be honest, I'm at the end of my tether. I just want to cry!
A: ¡Ay, madre! Siento mucho que estés pasando por esto. ¿Puedo hacer algo?	Oh dear! I'm sorry to hear that you're going through this. Anything I can do?
B: Tengo la mecha muy corta ahora mismo y soy capaz de estallar por cualquier tontería.	I have a really short fuse at the moment and am likely to blow my top at the slightest thing!
A: Quizá solo necesites hablarlo. Desahógate conmigo. No te voy a juzgar. ¡Y no tengas miedo de llorar! Es una liberación necesaria.	Perhaps you just need to have a good talk. Vent to me. I won't judge. Don't be afraid to cry either! - It's just a necessary release.
B: Gracias. Tienes toda la razón, pero si empiezo a llorar vas a necesitar una caja enorme de pañuelos.	Thanks! You're so right but if I start crying you're gonna need a huge box of tissues!
A: Dale, ¡habla! Además tengo helado en el congelador... y cogeré la fregona si hace falta.	Go for it! I've got some ice-cream in the freezer too and I'll get the mop if necessary!



Phrasal Verbs

✓ Emotional Phrasal Verbs

Phrasal Verb	Meaning	Example	Spanish
Calm down	Regain control	I need five minutes to calm down.	Calmarse
Lash out (at someone)	Attack verbally (or physically) out of anger	I lashed out at him even though it wasn't his fault.	Arremeter contra alguien
Bottle up (feelings)	Keep emotions inside	I've been bottling up my stress for weeks.	Reprimir emociones

✓ Quick Practice

Mini-Task → Try to create or imagine a short dialogue using these phrasal verbs.

I have given you an example ↓

A: Le volví a arremeter a mi pareja esta semana y ni siquiera sé si estaba justificada o no.

I lashed out at my partner again this week and I can't even figure out if I was justified or not!

B: ¿Él hizo algo que te desencadenara?
Quizá podamos analizar la situación juntas.

**Did he do something to set you off?
Perhaps we can unpack the situation together.**

A: Hubo un detonante y luego todo lo que dijo después me fue irritando más y más. Luego me dijo que me "calmara" y ahí sí que exploté.

There was a trigger and then everything he said after that made me more and more irritated. Then he told me to 'calm down' and I just blew my top!

B: ¿Crees que quizá llevabas tiempo reprimiendo cierto resentimiento hacia él que, inevitablemente, iba a salir tarde o temprano?

Do you think perhaps you have been bottling up some resentment towards him which was inevitably going to spill out?

‘Meltdown’ Madness	
↳ Explore Vocabulary	
Abrumada	
Colapso emocional	
Desencadenante	
Sensibilidad	
Límites	

↳ Sentences	
En septiembre me sentí totalmente abrumada.	
Tuve un colapso total.	
Lidiar con la burocracia es un gran detonante para mí.	
Estoy especialmente sensible esta semana.	
Llevo tiempo trabajando mis ‘límites’ personales.	
¡Tiene problemas de control de la ira!	
No le quedaba ni un gramo de paciencia.	
Siento que estoy cargando con la mayor parte de la carga mental.	
Ayer me sentía súper hormonal.	



‘Meltdown’ Madness	
↳ Explore Vocabulary	
Abrumada	Overwhelmed
Colapso emocional	Meltdown
Desencadenante	Trigger
Sensibilidad	Sensitivity
Límites	Boundaries

↳ Sentences	
En septiembre me sentí totalmente abrumada.	I got really overwhelmed in September.
Tuve un colapso total.	I had a full-on meltdown.
Lidiar con la burocracia es un gran detonante para mí.	Dealing with bureaucracy is a major trigger for me.
Estoy especialmente sensible esta semana.	I’m extra sensitive this week.
Llevo tiempo trabajando mis ‘límites’ personales.	I have been working on my ‘boundaries’ for some time now.
¡Tiene problemas de control de la ira!	She has anger-management issues!
No le quedaba ni un gramo de paciencia.	He was all out of patience.
Siento que estoy cargando con la mayor parte de la carga mental.	I feel like I am shouldering most of the mental load.
Ayer me sentía súper hormonal.	I was feeling really hormonal yesterday.

