

## 0

**700-foot drops** urwiska, przepaście o głębokości siedmiuset stóp

## A

**a piece of advice** rada

**abundance** nadmiar

**accidental** przypadkowy

**acclaimed** uznany, darzony uznaniem

**accomplished** spełniony

**according to sth** według czegoś

**achievement** osiągnięcie

**actually** właściwie, prawdę mówiąc

**to address sth** zajmować się czymś, odnosić się do czegoś (np. do problemu, sprawy)

**to adjust to sth** dostosować się do czegoś

**advantage** korzyść

**to advise sth** doradzać coś

**aerobics mogul** potentat/potentatka fitnessu, ktoś, kto zbudował imperium finansowe na aerobiku

**affordable** przystępny cenowo

**against the backdrop of sth** na tle czegoś

**air pump** pompa powietrzna

**aired** wyemitowany

**airflow** przepływ powietrza

**alliteration** aliteracja, figura stylistyczna polegająca na celowym powtarzaniu tych samych układów głosek (najczęściej spółgłosek) na początku sąsiadujących wyrazów lub wersów

**to allow sb to do sth** pozwalać komuś na zrobienie czegoś

**along with sb** wraz z kimś, wspólnie z kimś

**alongside X** obok X, wraz z X, u boku X

**although** chociaż

**alveolar ridge** wałek dziąsłowy

**ancient** starożytny

**anniversary** rocznica

**antagonist to sth** przeciwnik czegoś

**to appear** pojawiać się

**appointment** umówione spotkanie

**approach to sth** podejście do czegoś

**approximately** około

**to argue with sb** kłócić się z kimś

**to arrive just in time** przybyć w samą porę

**ashes** prochy

**to assume** zakładać, przypuszczać

**at least** co najmniej

**atop sth** na szczycie czegoś, na górze czegoś

**attached to sb** przywiązany do kogoś

**to attempt to do sth** próbować coś zrobić

**averaging** średnio wynoszący

**to avoid sth** unikać czegoś

**aware of sth** świadomy czegoś

**awe-inspiring** budzący podziw

## B

**back injury** kontuzja pleców

**barbell** sztanga

**to be allowed to do sth** otrzymać zezwolenie na zrobienie czegoś

**to bequeath sth** zapisać coś w spadku

**besides** oprócz

**to blink** mrugać

**blink** mrugnięcie

**„blockbuster round”** „seria hitów”

**bodybuilding** kulturystyka

**to book a room** zarezerwować pokój

**bowl of seafood chowder** miska gęstej zupy rybnej

**bread and butter** *idiom*: chleb powszedni

**to break the ice** przełamać lody (np. na początku rozmowy)

**to bridge the gap between sth and sth** zasypać przepaść między czymś, połączyć dwie skrajne rzeczy

**to bring people together** łączyć ludzi

**broadcaster** nadawca, stacja telewizyjna lub radiowa

**to broaden sth** poszerzać coś

**broth of sausages** wywar z kiełbas

**bumbling** niezdarny, nieudolny

**to burst into tears** wybuchnąć płaczem

**butcher** rzeźnik

**buttery** maślane

**buzz** szum, rozgłos

## C

**cameo** epizodyczna rola znanej osoby

**cancel culture** kultura unieważniania/wykluczania

**to capture sth** uchwycić coś (np. moment na zdjęciu)

**carbohydrates = pot. carbs** węglowodany

**to cast sb as sb** obsadzić kogoś w roli kogoś

**to catch one's eye** przyciągnąć czyjąś uwagę, wpaść komuś w oko

**challenged by sb** podważony przez kogoś

**challenging** stanowiący wyzwanie, wymagający

**to chart sth** śledzić/dokumentować przebieg czegoś; odnotowywać sukcesy

**cherished** ukochany

**child prodigy** cudowne dziecko

**childish** dziecinny

**clipped** urywany, krótki (o mowie lub akcencie)

**to close a deal** sfinalizować transakcję, dobić targu

**close-knit** zżyty, mocno związany ze sobą

**to collapse** zawalić się

**combat with sb** starcie się z kimś

**comedic timing** wyczucie komizmu, umiejętność budowania puenty w czasie

**comedy revues** kabarety, rewie komediowe

**comfort-blanket** coś, co daje poczucie komfortu i spokoju, *dosł.* kocyk bezpieczeństwa

**comic punctuation** komediowa interpunkcja np. użycie pauzy lub gestu, by podkreślić żart

**to commit a crime** popełnić przestępstwo

**commitment** związek

**common sense** zdrowy rozsądek

**comparison** porównanie

**competitive socialite** osoba z wyższych sfer, dla której status towarzyski jest formą rywalizacji

**confidently** z przekonaniem

**consistency** wytrwałość, konsekwencja w działaniu

**consistently** konsekwentnie, spójnie, niezmiennie

**to constitute sth** stanowić coś

**contrary to X** przeciwnie do X

**to contribute to sth** przyczyniać się do czegoś, wnosić wkład w coś

**converted into sth** przekształcony w coś

**copper-pot** miedziany garnek, alembik

**core** zasadniczy

**corner bench** narożna ława

**countryside** wieś, wiejska okolica

**courgette** cukinia

**to cover sth** obejmować coś

**cowardice** tchórzostwo

**to crave sth** bardzo czegoś pragnąć, łaknąć czegoś

**crew** ekipa, załoga

**Cromane mussels** małże (omułki) z Cromane

**cross-sections of vehicles** przekroje pojazdów

**crowd** tłum

**crowning** koronujący, wieńczący (np. sukces)

**culinary focus** kulinarny nacisk

**cultural immersion** zanurzenie w kulturze, pełne doświadczenie kultury

**curated** starannie dobrany, wyselekcjonowany

**currently** obecnie, aktualnie

## D

**dairy** nabiał, mleczarnia

**to decipher sth** rozszyfrować, odcyfrować coś

**to denote sth** oznaczać coś

**to deserve recognition** zasługiwać na uznanie

**despite sth** pomimo czegoś

**to die away** cichnąć, zanikać (np. o dźwięku, śmiechu)

**digest down to sugar** rozkładać się do postaci cukrów

**digestible** strawny, lekkostrawny

**to direct sth toward sth** kierować coś w stronę czegoś

**disagreement** spór

**to disappear into one's roles** zatracać się w rolach, wtapiać się w role

**to display sth** prezentować, eksponować coś

**divided into sth** podzielony na coś

**divorce** rozwód

**to do a favour for sb** wyświadczyć komuś przysługę

**drive** przejażdżka, jazda

**to drop sth** pomijać coś

**to dub sth** nazwać coś/ochrzcić mianem czegoś

**dumbbells** hantle

**duty** obowiązek

## E

**efficient** wydajny, efektywny

**effort** wysiłek

**effortful** wymagający wysiłku

**effortlessly** bez wysiłku, z łatwością

**to elevate sth to an unprecedented level** wynieść coś na bezprecedensowy poziom

**to embark on a journey** wyruszyć w podróż

**to embrace sth** przyjąć coś, zaakceptować coś

**to emerge** pojawiać się, wyłaniać się

**emphasised** podkreślony, zaakcentowany

**to enable sth** umożliwiać coś

**to engage sth** angażować coś

**engine bays** komory silnika

**ensemble thriller** thriller ze zbiorową obsadą (bez wiodącej postaci)

**to ensure** upewniać się

**to enter upon an academic career** rozpocząć karierę akademicką

**entry fee** opłata za wstęp

**to enunciate sth** wypowiadać coś wyraźnie, artykułować

**to establish eye contact** nawiązywać kontakt wzrokowy

**ethereal ingenue** typ roli młodej, niewinnej kobiety

**to evoke sth** wzbudzać coś

**to exaggerate** wyolbrzymiać, przesadzać

**exaggerated** przesadzony, wyolbrzymiony

**to execute sth** wykonać, zrealizować coś

**to exhibit sth** wystawiać coś

**„exquisite white-knuckle”** wyborny, trzymający w napięciu

**EZ bar** gryf łamany

## F

**fable** bajka, baśń, legenda

**to face sth** mierzyć się z czymś, stawiać czoła czemuś

**to fall in love with sb/sth** zakochać się w kimś/czymś

**famed for sth** słynący z czegoś

**familiar with sth** obeznany, zaznajomiony z czymś

**to fasten one's seatbelts** zapinać pasy

**feathered** pierzasty, upierzony

**to feel unpredictable** wydawać się nieprzewidywalnym

**first and foremost** przede wszystkim

**firsthand** bezpośrednio

**to fit into sth** mieścić się w czymś, pasować do czegoś

**flippant** lekkomyślny, nonszalancki, lekceważący

**fluency** biegłość, płynność (np. w mowie)

**focus** skupienie, koncentracja

**former** dawny, były

**to foster sth** wspierać coś

**frown** zmarszczenie brwi

**fuel** paliwo (również jako przenośnia)

**full-body workout** trening ogólnorozwojowy

**Further apart from each other?** Coraz dalej od siebie?

## G

**Gaelic Athletic Association** Gaelicki Związek Sportowy

**gamble** ryzyko, ryzykowna zagrywka

**to garner sth** otrzymywać, zbierać coś

**to gather** gromadzić się, zbierać się

**generous** obfity

**genuinely** autentycznie, szczerze

**to get into sth** wkręcić się w coś, zacząć się czymś interesować

**gilet** bezrękawnik, kamizelka

**to give somebody a call** zadzwonić do kogoś

**glance** rzut oka, szybkie spojrzenie

**glimpse into sth** wgląd w coś, rzut oka na coś

**to go bankrupt** zbankrutować

**gorgeous** olśniewający, wspaniały

**to govern sth** rządzić, zarządzać czymś

**governed by sth** rządzony przez coś, kierowany czymś

**to grab a quick snack** przekąsić coś na szybko

**graceful** pełen wdzięku, pełen gracji

**grad student** *pot.* student studiów magisterskich lub doktoranckich

**to graduate from X** ukończyć X

**gritty** realistyczny, surowy, bez upiększeń

**groan** jęk, stęknienie

**grounded** zrównoważony

**grunt** chrząknięcie, mruknięcie

**guilt** poczucie winy

## H

**hailed as X** okrzyknięty mianem X

**hallmark** znak rozpoznawczy

**to handle sth** radzić sobie z czymś

**handmaiden** służebnica

**harried** zabiegany

**haunting** zapadający w pamięć, przejmujący

**hauntingly** przejmująco

**to have a tranquil feel** cechować się kojącą, spokojną atmosferą

**have name recognition** być rozpoznawalnym, znanym

**to head south** kierować się na południe

**head-to-head** bezpośredni, *dosł.* łeb w łeb

**health-wise** pod względem zdrowotnym, jeśli chodzi o zdrowie

**heartbeat** *przen.* serce społeczności

**heartly** sycący, pożywny

**heavy rain** ulewny deszcz

**heavy-hitting** mocny

**heritage** dziedzictwo

**high-stakes litigator** procesualista prowadzący sprawy o wysoką stawkę, prawnik specjalizujący się w trudnych, kosztownych procesach sądowych

**to highlight sth** podkreślić coś

**highly anticipated** wielce wyczekiwany, z niecierpliwością oczekiwany

**hip** biodro

**hiss** syk, syczenie

**hissing** syczenie

**to hit** wyruszać

**home parish** rodzima parafia (w Irlandii kluczowa jednostka przynależności sportowej)

**to hone sth** dopracowywać, szlifować, udoskonalać coś

**household chores** obowiązki domowe

**however** jednak/że

**hub** centrum

**human laugh reflex** ludzki odruch śmiechu

**human-like** przypominający człowieka

**humble** skromny

## I

**If I Had Legs I'd Kick You** *oficjalna polska wersja tytułu:* Kopnęłabym cię, gdybym mogła, *dosł.* Gdybym miała nogi, to bym cię kopnęła

**illegitimate** nieślubny

**to impact sth** wpływać na coś

**impeccable** nienaganny

**in terms of sth** pod względem czegoś, w kategorii czegoś

**in the middle of sth** w środku czegoś

**to include sth** obejmować coś

**including sth** włączając coś

**incredibly** niewiarygodnie, niesamowicie

**indeed** w rzeczy samej

**Industrial Revolution** rewolucja przemysłowa

**industry connections** znajomości w branży

**industry peers** koledzy i koleżanki z branży

**infectious** zaraźliwy (zarówno o chorobie, jak i o śmiechu czy entuzjazmie)

**influence** wpływ

**to influence sth** wpływać na coś

**information overload** przeładowanie informacyjne

**inherent in sth** wpisany w coś

**inherited** odziedziczony

**initially** początkowo

**insightful** wnikliwy

**instantaneous** natychmiastowy, błyskawiczny

**instantly** natychmiast, błyskawicznie

**instead** zamiast tego, w zamian

**instead of sth** zamiast czegoś

**to insult sb with sth** obrazić, znieważać kogoś czymś

**inter-county** przeprowadzany z udziałem dwóch (lub więcej) hrabstw

**internal** wewnętrzny

**invariably** niezmiennie

**invention** wynalazek

**it's no wonder** nic dziwnego

## J

**jawbone** żuchwa

**jigsaw puzzle** układanka, puzzle

**to join sth** dołączyć do czegoś

**to joke with sb** żartować z kimś

**jump-scare** moment w filmie mający gwałtownie wystraszyć widza

**justified** uzasadniony

## K

**to keep sth in mind** pamiętać o czymś, mieć coś na uwadze

## L

**lack of sth** brak czegoś

**to laugh on cue** śmiać się na zawołanie

**laughter** śmiech

**lead** główna rola

**least** najmniej

**lecture** wykład

**legacy** spuścizna

**limestone outcrop** wapienna skała

**literally** dosłownie

**long-term** długoterminowy

**to look for sth** szukać czegoś

**to lose weight** schudnąć, stracić na wadze

**low-key** dyskretny, stonowany, niewyróżniający się, *poł.* na spokojnie

**to lower sth to sth** obniżyć coś do czegoś

**lower-middle class** niezamożna klasa średnia

**lungs** płuca

**lush** bujny, soczysty (np. o roślinności)

## M

**macronutrients = *poł.* macros** makroskładniki (białka, tłuszcze, węglowodany)

**major** główny, ważny

**to make money** zarabiać pieniądze

**to master sth** opanować coś do perfekcji

**masterpiece** arcydzieło

**measurement** pomiar

**medieval** średniowieczny

**to meet a deadline** dotrzymać terminu

**mentally-disturbed** z zaburzeniami psychicznymi

**mention** wzmianka

**to mess with sth** grzebać w czymś, kombinować przy czymś

**metronomically** z precyzją metronomu, miarowo, regularnie

**milestone** kamień milowy, punkt zwrotny

**to mind sth** uważać na coś

**minute** maleńki

**to miss a flight** spóźnić się na samolot

**mixed-breed** mieszaniec, pies wielorasowy

**modus operandi** *łac.* sposób działania

**most notably** przede wszystkim, w szczególności

**to mow the grass with a lawnmower** kosić trawę kosiarką

**mundane** przyziemny

**mute** niemy

**N**

**to navigate sth with ease** poruszać się po czymś z łatwością

**„nepo-baby”** dziecko sławnych rodziców, któremu łatwiej zrobić karierę dzięki ich nazwisku i znajomościom

**never cease in one's efforts to** nie ustawać w dążeniach do

**no matter X** bez względu na X

**notable** godny uwagi  
**noticeable** wyraźny  
**noticeably** zauważalnie, wyraźnie  
**nutrition** odżywianie, żywienie

## O

**to occur** występować  
**oddly** dziwnie, osobliwie  
**to offend sb** obrazić, urazić kogoś  
**oli painting** obraz olejny  
**on one's own terms** na własnych warunkach  
**on the flip side** z drugiej strony, dla odmiany  
**ongoing** trwający  
**originally** pierwotnie, początkowo  
**outcome** wynik, rezultat  
**outdoor enthusiast** entuzjasta aktywności na świeżym powietrzu  
**outdoors** na zewnątrz  
**output** wyniki pracy  
**outspoken** szczery do bólu, mówiący bez ogródek  
**overnight** z dnia na dzień  
**overwhelming** przytłaczający, przyniatający  
**to own sth** posiadać coś, być właścicielem czegoś

## P

**to pack a suitcase** spakować walizkę  
**pal** *pot.* kumpel, kolega  
**palpable** wyczuwalny, wyraźny  
**parchment** pergamin  
**parody advert** parodia reklamy  
**pastoral** sielankowy, idylliczny; pasterski  
**to pay a compliment** powiedzieć komplement, skomplementować  
**peer** rówieśnik  
**to peer into sth** zaglądać do środka, przyglądać się czemuś badawczo  
**perceived by sb** postrzegany przez kogoś  
**to perform one's lines** wypowiadać swoje kwestie (np. w teatrze)  
**performance** występ, kreacja aktorska  
**performer** wykonawca, artysta  
**performer-for-hire** wykonawca do wynajęcia  
**permanently** na stałe  
**persistence** uporczywość, wytrwałość  
**phenomenon** zjawisko

**physical activity advocate** propagator aktywności fizycznej, zwolennik ruchu

**physical timing** wycucie czasu w komedii fizycznej (ruch dopasowany do rytmu żartu)

**to piece sth together** układać coś w całość, dopasowywać coś

**to pigeonhole sb** zaszufadkować kogoś

**pint of stout** pinta ciemnego piwa

**pitch** boisko

**pivot** zwrot, punkt zwrotny, gwałtowna zmiana kierunku

**pivotal** kluczowy, decydujący, przełomowy

**poised** gotowy, przygotowany; opanowany

**to pop up** pojawiać się (nagle)

**postgraduate** podyplomowy

**precarious** niepewny, kruchy

**predictability** przewidywalność

**pricey** *pot.* kosztowny, drogi

**priestess** kapłanka

**printmaker** rytownik

**to provide sth** dostarczyć czegoś

**providing sth** zapewniający coś, dostarczający czegoś

**psychological breakdown** załamanie psychiczne

**to pull over** zjechać na pobocze, zatrzymać się (autem)

**pull-up bar** drążek do podciągania

**pursue sth** dążyć do czegoś, realizować (np. karierę, pasję)

**push/pull/legs** trening składający się z dni: „odpychania“, „przyciągania“ i „nóg“

**to put the kettle on** nastawić wodę na herbatę

## Q

**quote** cytat

## R

**R-rated** dozwolony dla osób poniżej 17. roku życia jedynie pod opieką dorosłego

**rain shower** przelotny opad deszczu

**raised** podniesiony, wzniesiony

**raised towards sth** uniesiony w stronę czegoś

**random** przypadkowy

**rave review** entuzjastyczna recenzja

**raw** pełen emocji

**razor-sharp precision** chirurgiczna precyzja

**to reach an agreement** osiągnąć porozumienie

**to realise sth** uświadomić sobie coś, zdać sobie z czegoś sprawę

**recognisable** rozpoznawalny

**recognised for sth** uznany za coś, rozpoznawalny dzięki czemuś

**recognition** rozpoznawanie

**to reflect sth** odzwierciedlać coś

**reflected** odzwierciedlony

**regardless of sth** bez względu na coś, niezależnie od czegoś

**rehearsal** próba (np. przed spektaklem)

**rejected from sth** odrzucony skądś

**to relate to sth** odnosić się do czegoś

**to release sth** uwalniać, wypuszczać coś

**to rely on sth** polegać na czymś, opierać się na czymś

**to remain flexible** pozostać elastycznym

**remarkably** niezwykle

**remote** odległy, położony na uboczu

**removed from sth** oddalony od czegoś

**rep = repetition** powtórzenie

**to require sth** wymagać czegoś

**research** badania naukowe

**resilience** odporność, wytrzymałość

**to result in sth** skutkować czymś

**to retain sth** zachować coś

**to reveal sth** ujawniać coś

**revolting** obrzydliście

**ridiculous** śmieszny, niedorzeczny, absurdalny

**rise to stardom** droga do gwiazdorstwa, zdobycie sławy

**to roam** wędrować, błąkać się, włóczyć się

**rugged** surowy, skalisty

**to run out** kończyć się

**rural** wiejski

## S

**salt-sprayed** owiany morską bryzą (*dosł.* spryskany solą morską)

**sausage dog** jamnik

**scattered** rozrzucony

**scheduling** planowanie, ustalanie harmonogramu

**seamlessly** płynnie, gładko, bezproblemowo

**search for sth** poszukiwanie czegoś

**seascape** pejzaż morski

**seashell** muszla

**to seek sth** szukać czegoś  
**to seem** wydawać się  
**sense of calm** poczucie spokoju  
**serenity** spokój, pogoda ducha  
**set** seria  
**to set a goal** wyznaczyć cel  
**set phrases** ustalone zwroty  
**to settle into sth** zadomowić się w czymś, przyzwyczaić się do czegoś  
**„shape-shifter” moniker** przydomek „kameleona”  
**shared wit** wymiana błyskotliwych uwag  
**sheer** czysty  
**to shift sb from sth to sth** przenieść kogoś z czegoś do czegoś  
**to showcase sth** prezentować coś  
**showdown** ostateczne starcie, decydujący pojedynek  
**shuttle** transport wahadłowy  
**slain** zgładzony, zabity  
**sleep deprivation** brak snu  
**slightly** nieznacznie, nieco  
**smash hit** wielki przebój  
**smoked haddock and salmon** wędzony łupacz i łosoś  
**sneaky** podstępny  
**so-called** tak zwany  
**to soften into sth** łagodnie w coś przechodzić  
**soothing** kojący, łagodzący  
**speed of a head-turn** prędkość obrotu głowy  
**splurging** szastanie pieniędzmi, pozwalanie sobie na kosztowną przyjemność  
**spoof** parodia, prześmiewcza imitacja  
**to spot sth** dostrzec coś  
**to squeeze in sth** wcisnąć coś (np. w napięty grafik)  
**to stand out for sth** wyróżniać się czymś  
**star-studded** z gwiazdorską obsadą  
**to start things off on the right foot** dobrze coś zacząć, *dosł.* zacząć z właściwej stopy  
**steamboat** statek parowy  
**to step into sth** wkroczyć w coś  
**to store sth** magazynować, przechowywać coś  
**stranger** nieznajomy, obcy  
**strenuous** wyczerpujący, forsowny, ciężki  
**stress pattern** akcent, układ akcentów w słowie lub zdaniu

**stretched** rozciągnięty (np. o samogłoskach)  
**strikingly** łudzaco  
**struggle for independence** walka o niepodległość  
**to struggle with sth** zмагаć się, borykać się z czymś  
**to stun sb** ogłuszyć, oszołomić, zszokować kogoś  
**stunning** zachwycający  
**stutter** jąkanie się  
**sunset** zachód słońca  
**surge of strength** nagły przypływ siły

## T

**„tabloid fodder”** „pożywka dla tabloidów”  
**to take one’s reps close to failure** wykonywać powtórzenia blisko granicy wytrzymałości  
**to tease each other** droczyć się ze sobą, dokuczać sobie nawzajem  
**tech and pharma** *pot.* branża technologiczna i farmaceutyczna  
**teenager** nastolatek  
**to tempt sb to do sth** kusić kogoś do zrobienia czegoś  
**tenacity** nieustępliwość, wytrwałość, nieugiętość  
**to tend to sth** doglądać czegoś  
**testament to sth** świadectwo czegoś, dowód na coś  
**that few saw coming** którego mało kto się spodziewał  
**„the girl in the epic”** dziewczyna z wielkiego widowiska  
**the highs and the lows** blaski i cienie  
**the latter** ten drugi, ta druga (z wymienionych)  
**the thoughtful one** ten refleksyjny, ten myślący (o osobie)  
**therefore** dlatego też, zatem  
**thick** gruby  
**to thin** rzednać  
**though** chociaż, jednak  
**threshold** próg  
**thrill of excitement** dreszczyk ekscytacji  
**to thrive** rozkwitać  
**to tie the knot** *pot.* wziąć ślub  
**to tighten sth** dokręcić, zacieśnić, uszczelnić coś (np. strukturę żartu)  
**tinkerer** majsterkowicz, złota rączka  
**Tinseltown** przydomek Hollywood  
**towering** imponujący, robiący wrażenie  
**to track sth** śledzić coś

**„trad session”** „sesja muzyki tradycyjnej”, improwizowane granie w pubie  
**trademark reactions** znaki rozpoznawcze/charakterystyczne reakcje  
**tranquility** spokój  
**to transition into sth** przejść w coś  
**to trap sb with sth** złapać kogoś w pułapkę przy pomocy czegoś  
**trapping** pułapka  
**treadmill** bieżnia  
**trenches** okopy  
**to trial sth** testować coś, poddawać coś próbie  
**to turn out** okazać się  
**twitch** drgnięcie (np. mięśnia), tik

## U

**ultimate** ostateczny  
**ultimate comfort food** najlepsze jedzenie „na pocieszenie”  
**understated** stonowany  
**underutilised** z niewykorzystanym potencjałem  
**undeterred** niezrażony, nieugięty  
**undone** pokonywany  
**unfortunately** niestety  
**unique** unikalny, jedyny w swoim rodzaju  
**unprecedented** bezprecedensowy, dotąd niespotykany  
**unpredictable** nieprzewidywalny  
**unspoilt** dziewiczy, nienaruszony  
**upbringing** wychowanie  
**USP = Unique Selling Proposition** unikalna cecha produktu  
**to utter** wypowiedzieć

## V

**validated by sb/sth** uznany przez kogoś/coś  
**value for money** stosunek jakości do ceny, opłacalność  
**valve** wentyl (ruchoma część w instrumentach dętych)  
**to vanish like mist** rozplýwać się jak mgła  
**variable** zmienna  
**variety** odmiana  
**venture** przedsięwzięcie  
**vibrant** tętniący życiem, dynamiczny  
**to violate the law** naruszyć, złamać prawo  
**vocal cords** struny głosowe

**voiceless** bezdźwięczny

**voiceless alveolar sibilant**

bezdźwięczna spółgłoska szczelinowa  
dziąsłowa

## W

**to waste time** marnować czas

**water-biscuit** suchy wafel, krakers

**watercolour** obraz wykonany akwarelą,  
akwarela

**wealthy** zamożny, bogaty

**to weigh sth** rozważać coś

**weight machine** maszyna do ćwiczeń  
(stacjonarna)

**weight plates** talerze, obciążenia  
nakładane na sztangę

**weight rack** stojak na ciężary

**weird** dziwny, osobliwy

**well-being** dobrostan, dobre  
samopoczucie

**whether** czy

**whim** kaprys, zachcianka

**wig-maker** perukarz

**to wipe the sweat off the bench** wytrzeć  
pot z ławeczki

**without losing an ounce of credibility**  
nie tracąc ani krzty wiarygodności

**to witness sth** być świadkiem czegoś

**workout split** plan treningowy  
zakładający podział dni treningu  
w zależności od ćwiczonych partii  
mięśniowych

## Y

**young teenager** młody nastolatek

**Yuck!** Fuj!