

ĐỀ SỐ 22

NO	ENGLISH	TYPE	PRONUNCIATION	VIETNAMESE
1	Track	v	/træk/	Theo dõi
2	Monitor	v	/'mɒn.ɪ.tər/	Giám sát
3	Heart rate	n	/hɑ:t reɪt/	Nhịp tim
4	Notifications	n	/,nəʊ.tɪ.fɪ'keɪ.ʃənz/	Thông báo
5	Long-lasting	adj	/,lɒŋ'la:.stɪŋ/	Lâu dài
6	Water-resistant	adj	/'wɔ:..tə.rɪ.zɪs.tənt/	Chống nước
7	Fitness journey	n	/'fɪt.nəs 'dʒɜ:.ni/	Hành trình sức khỏe
8	Prepare thoroughly	v phr	/prɪ'peə 'θʌr.ə.li/	Chuẩn bị kỹ lưỡng
9	Gestures	n	/'dʒes.tʃəz/	Cử chỉ
10	Nervousness	n	/'nɜ:.vəs.nəs/	Sự lo lắng
11	Confidence	n	/'kɒn.fɪ.dəns/	Sự tự tin
12	Focus on	v phr	/'fəʊ.kəs ɒn/	Tập trung vào
13	Borrow techniques	v phr	/'bɒr.əʊ tek'ni:ks/	Mượn kỹ thuật
14	Engage your audience	v phr	/ɪn'geɪdʒ jɔ: 'ɔ:..di.əns/	Gây hứng thú cho khán giả
15	Public speaking	n	/,pʌb.lɪk 'spi:.kɪŋ/	Nói trước công chúng
16	Social media	n	/,səʊ.ʃəl 'mi:.di.ə/	Mạng xã hội
17	Emotions	n	/'ɪ.məʊ.ʃənz/	Cảm xúc
18	Self-esteem	n	/,self.ɪ'sti:m/	Lòng tự trọng
19	Inadequacy	n	/ɪn'æd.ɪ.kwə.si/	Sự không đủ tốt
20	Comparison	n	/kəm'pær.ɪ.sən/	Sự so sánh
21	Isolation	n	/,aɪ.sə'leɪ.ʃən/	Sự cô lập
22	Disrupt sleep patterns	v phr	/dɪs'rʌpt sli:p 'pæt.ənz/	Làm rối loạn giấc ngủ
23	Face-to-face interactions	n phr	/,feɪs.tə'feɪs ,ɪn.tə 'ræk.ʃənz/	Giao tiếp trực tiếp
24	Screen time	n	/skri:n taɪm/	Thời gian dùng thiết bị điện tử
25	Mindfully	adv	/'maɪnd.fəl.i/	Một cách có ý thức
26	Nutrient-dense	adj	/'nju:.tri.ənt dens/	Giàu dinh dưỡng
27	Refined carbohydrates	n phr	/rɪ'faɪnd ,kɑ:.bəʊ 'haɪ.dreɪts/	Tinh bột tinh chế
28	Fiber	n	/'faɪ.bər/	Chất xơ
29	Insulin responses	n phr	/'ɪn.sjʊ.lɪn rɪ 'spɒnsɪz/	Phản ứng insulin
30	Satiety	n	/sə'taɪ.ə.ti/	Cảm giác no
31	Lipid levels	n phr	/'lɪp.ɪd 'lev.əlz/	Mức lipid
32	Metabolic processes	n phr	/,met.ə'bɒl.ɪk 'prɒs.ses.ɪz/	Quá trình trao đổi chất
33	Overnight fasting	n phr	/,əʊ.və'naɪt 'fɑ:.stɪŋ/	Nhịn ăn qua đêm
34	Early childhood education	n phr	/'ɜ:.li 'tʃaɪld.hʊd ed.jʊ'keɪ.ʃən/	Giáo dục mầm non
35	Stimulating environment	n phr	/'stɪm.jʊ.leɪ.tɪŋ ɪn 'vaɪ.rən.mənt/	Môi trường kích thích phát triển
36	Cognitive skills	n phr	/'kɒg.nə.tɪv skɪlz/	Kỹ năng nhận thức
37	Reduce inequalities	v phr	/rɪ'dʒu:s ,ɪn.ɪ 'kwɒl.ə.tɪz/	Giảm bất bình đẳng
38	Disadvantaged	n phr	/,dɪs.əd'vɑ:n.tɪdʒd/	Hoàn cảnh khó khăn

	backgrounds		'bæk.graʊndz/	
39	Affordable childcare	n phr	/ə'fɔː.də.bəl 'tʃaɪld.keər/	Chăm sóc trẻ em giá rẻ
40	Working mothers	n phr	/'wɜː.kɪŋ 'mʌð.əz/	Các bà mẹ đi làm
41	Balance work and family	v phr	/'bæləns wɜːk ənd 'fæm.əl.i/	Cân bằng công việc và gia đình
42	Thrive	v	/θraɪv/	Phát triển mạnh
43	Equitable society	n phr	/'ek.wɪ.tə.bəl sə 'saɪ.ə.ti/	Xã hội công bằng
44	Global development	n phr	/'glɒs.bəl dɪ 'vel.əp.mənt/	Phát triển toàn cầu
45	Literacy rate	n phr	/'lɪt.ər.ə.si reɪt/	Tỷ lệ biết chữ
46	Disparities	n	/dɪ'spær.ə.tɪz/	Sự chênh lệch
47	Educational inequalities	n phr	/ˌed.jʊ'keɪ.fən.əl ,n.ɪ'kwɒl.ə.tɪz/	Bất bình đẳng giáo dục
48	Mental health	n	/'men.təl helθ/	Sức khỏe tinh thần
49	Boost your confidence	v phr	/buːst jɔː 'kɒn.fi.dəns/	Tăng sự tự tin
50	Relevant examples	n phr	/'rel.ə.vənt ɪg 'zɑːm.pəlz/	Các ví dụ phù hợp