

The perfect DAILY ROUTINE to improve your life (doesn't exist) | Hey Tablo Ep. 21

채널 TABLO

구간 0:00-5:05

표현 25개

단어 9개

영상으로 학습하기: <https://tubeeng.com/youtube/VtspPDHCBMQ?startAt=0&endAt=305&src=worksheet>

핵심 표현

I kid you not 0:06

믿기지 않겠지만 사실이라는 것을 강조할 때 사용합니다.

정말이에요, 농담이 아니라

예문: *He can lift three times his body weight, I kid you not.*

get out of the car 0:28

차량에서 나오는 행위.

차에서 내리다

예문: *Please be careful when you get out of the car, especially if it's dark.*

get off the treadmill 0:32

운동 기구인 트레드밀 사용을 멈추고 내려오는 것.

트레드밀에서 내려오다

예문: *After her workout, she quickly got off the treadmill and headed for the showers.*

daily routine 0:39

매일 반복하는 습관적인 활동이나 절차.

일상적인 일과

예문: *Establishing a consistent daily routine can help improve productivity.*

morning routine 0:42

아침에 일어나서 하는 일련의 활동들.

아침 일과

예문: *My morning routine includes a cup of coffee, meditation, and reading the news.*

blueprint 0:55

어떤 일이나 프로젝트를 수행하기 위한 기본적인 계획이나 구조를 의미합니다. 여기서는 비유적으로 사용되었습니다.

기본적인 계획, 청사진

예문: *We need a blueprint for how to handle this crisis effectively.*

fruitful day 1:01

생산적이고 보람찬 하루를 의미합니다.

결실 있는 하루

예문: *If you plan your tasks well, you're more likely to have a fruitful day.*

aim for a better tomorrow 1:04

미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 노력하는 것을 의미합니다.

더 나은 내일을 목표로 하다

예문: *By working hard today, we aim for a better tomorrow.*

I kid you not 0:06

정말이에요, 농담이 아니라구요

'정말이야, 농담 아니야'라는 뜻으로, 말하는 내용이 너무 놀랍거나 믿기 어려울 때 강조하기 위해 사용됩니다.

예문: *He finished the entire project in one day, I kid you not.*

post-workout meal 1:41

운동 후 식사

운동 직후 근육 회복과 성장을 돕기 위해 섭취하는 식사를 의미합니다. '운동 후 식사'라고 직역할 수 있습니다.

예문: *Proper hydration and a post-workout meal are crucial for muscle recovery.*

cryochamber recovery 1:57

냉각 챔버 회복 / 저온 요법 회복

냉기 요법(cryotherapy)을 이용한 회복 방식을 의미합니다. 낮은 온도에 몸을 노출시켜 통증을 완화하고 염증을 줄이는 데 사용됩니다.

예문: *Athletes often use a cryochamber recovery to speed up their healing process.*

workout number two 2:19

두 번째 운동

'workout number two'는 두 번째 운동 세션을 의미합니다.

예문: *He does his workout number two in the afternoon.*

goes to sleep 3:25

잠자리에 들다

'goes to sleep'은 잠자리에 들다, 잠이 들다라는 의미로 'sleep'보다 좀 더 구어적인 표현입니다.

예문: *It's getting late, so I'm going to go to sleep now.*

for real 3:55

정말로, 진짜로

'for real'은 '정말로', '진짜로'라는 의미로, 상대방의 말이나 상황이 진짜인지 확인할 때 자주 사용됩니다.

예문: *Are you serious? Is that for real?*

like a few hours 4:14

몇 시간 정도

'like a few hours'는 '몇 시간 정도'라는 의미로, 정확한 시간을 나타내지 않고 대략적인 시간을 표현할 때 사용됩니다.

예문: *I studied for like a few hours last night.*

works out 4:14

운동하다

'works out'은 '운동하다'라는 의미로, 규칙적으로 체육 활동을 할 때 사용됩니다.

예문: *He works out at the gym every morning.*

wild crazy extreme version 4:24

정말 터무니없고 극단적인 버전

'wild crazy extreme version'은 '정말 터무니없고 극단적인 버전'이라는 의미로, 일반적인 상황이나 기준에서 벗어난 것을 강조할 때 사용됩니다.

예문: *His travel plans were a wild crazy extreme version of a vacation.*

worse for your health 4:33

건강에 더 안 좋다

'worse for your health'는 '건강에 더 안 좋다'라는 의미입니다.

예문: *Eating too much junk food is worse for your health.*

snacking 3:08

간식 먹는 것

'snacking'은 '간식 먹는 것'을 의미합니다.

예문: *I try to avoid snacking between meals.*

이디엄 · 관용 표현

Wake up 1:32

잠에서 깨다

일상생활에서 가장 기본적으로 사용되는 표현입니다. 특별한 격식이나 상황 제약 없이 사용됩니다.

예문: *I have to wake up early tomorrow for my flight.*

wake up 1:32

잠에서 깨다

일상생활에서 가장 흔하게 쓰이는 표현입니다. 특별한 격식이나 맥락을 요구하지 않습니다.

예문: *I usually wake up at 7 a.m. on weekdays.*

슬랭 · 구어 표현

sociopath

소시오패스

자신의 행동이 타인에게 미치는 영향에 대한 공감 능력이 부족하거나, 사회 규범을 무시하는 사람을 묘사할 때 사용됩니다. 주로 부정적인 맥락에서 쓰입니다.

예문: *He shows a complete lack of remorse for his actions, acting like a total sociopath.*

insane 1:18

말도 안 되는, 정신 나간

정상적이지 않거나, 극단적이거나, 믿기 어려울 정도로 비정상적인 것을 묘사할 때 사용됩니다. '엄청난', '대단한' 이라는 의미로 긍정적으로 쓰일 수도 있지만, 여기서는 부정적인 의미로 사용되었습니다.

예문: *The prices at that restaurant are absolutely insane!*

you know 1:24

있잖아, 그 있잖아요

대화 중간에 잠시 생각하거나, 상대방에게 익숙한 내용임을 나타내거나, 문장을 부드럽게 연결하고 싶을 때 사용됩니다. 특별한 의미 없이 억양처럼 쓰이기도 합니다.

예문: *We need to finish this report by tomorrow, you know, if we want to meet the deadline.*

like 0:48

대화 중에 망설이거나, 말을 잠시 멈추고 생각할 때, 또는 비유나 예시를 들기 전에 사용됩니다. 격식 없는 상황에서 자주 쓰입니다.

예문: *It was, like, the best movie I've ever seen.*

필수 문장

영상에서 실제로 나온 문장입니다. 빈칸을 채운 뒤 소리 내어 읽어보세요.

1. the first thing I asked him is his daily routine like _____ and it's for real. 3:55

정답: for real

2. works out like _____ before anyone even wakes up. So he's he is this 4:14

정답: like a few hours

3. _____. Wakes up at 2:30 a.m. to start the day. Today, we're looking at 0:06

정답: I kid you not

4. _____ of how each day should go, uh it does help you have a more fruitful 0:55

정답: blueprint

5. day. Uh allows you to finish a lot more things and _____. 1:04

정답: aim for a better tomorrow

6. a.m. _____. I kid you not. Wake up at 2:30 a.m. 2:45 a.m. prayer time. 3:15 1:32

정답: Wake up

7. listen. But when you _____ or get off the treadmill, watch the 0:28

정답: get out of the car

8. I am adult enough to say a _____ is important. A morning routine is 0:39

정답: daily routine

중요 단어

단어	품사	뜻
structure	명사	구조, 체계 일이나 생활을 일정한 틀에 맞게 정리해 둔 형태를 말할 때 씁니다.
fruitful	형용사	유익한, 결실 있는 시간이나 노력이 실제 성과로 이어질 때 쓰는 말입니다.
aim	동사	목표로 하다, 노리다 어떤 결과를 얻기 위해 의식적으로 방향을 정할 때 씁니다.
schedule	명사	일정, 스케줄 하루나 업무의 시간표를 말할 때 아주 자주 쓰는 단어입니다.
disciplined	형용사	자기 통제가 강한, 규율이 있는 꾸준히 규칙을 지키고 생활을 잘 관리하는 사람을 설명할 때 씁니다.
assuming	형용사	아마, ~라고 가정하면 확실한 근거 없이 어떤 상황을 짐작해 말할 때 쓰는 표현입니다.
routine	명사	일과, 습관적인 일정 매일 비슷하게 반복되는 생활 패턴을 말합니다.
available	형용사	이용 가능한, 접속 가능한 어떤 서비스나 자료를 쓸 수 있는 상태일 때 씁니다.
platforms	명사	플랫폼, 서비스 채널 영상·음악·콘텐츠를 올리거나 듣는 서비스 공간을 말합니다.