

## 30+ Phrasal Verbs for Health and Their Meanings and Examples

*Here you will find some 30+ phrasal verbs related to health and their Hindi meanings and examples to improve your spoken English skills.*

### Kick in

**Phrasal Verb Meaning:** To begin to take effect, especially regarding medication.

**Hindi Meaning:** प्रभाव डालना शुरू करना, खास तौर से दवा के संबंध में।

**Example:** The pain relief medication should kick in within an hour.

पainkiller का असर एक घंटे के भीतर होना चाहिए।

### Keep up with

**Phrasal Verb Meaning:** To stay informed or maintain pace with someone or something.

**Hindi Meaning:** किसी व्यक्ति या चीज़ के बारे में जानकारी रखना या उसके साथ तालमेल बनाए रखना।

**Example:** It can be challenging to keep up with all the latest health advice.

सभी नई स्वास्थ्य सलाहों से अवगत रहना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

### Lighten up

**Phrasal Verb Meaning:** To become less serious or tense.

**Hindi Meaning:** कम गंभीर या तनावपूर्ण होना।

**Example:** Sometimes it helps to lighten up and not take things too seriously for your mental health.

कभी-कभी अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए चीज़ों को ज्यादा गंभीरता से न लेना और उन्हें हल्का करना मददगार होता है।

**Light up**

**Phrasal Verb Meaning:** To illuminate or brighten, often used metaphorically.

**Hindi Meaning:** प्रकाशित करना या चमकाना, अक्सर metaphor के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

**Example:** Talking about her passions really makes her light up.

अपने जुनून के बारे में बात करने से उसे सचमुच खुशी मिलती है।

**Look after**

**Phrasal Verb Meaning:** To take care of someone or something.

**Hindi Meaning:** किसी व्यक्ति या चीज़ की देखभाल करना।

**Example:** It's important to look after your mental health just as you do your physical health.

अपने शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही अपने मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

**Look into**

**Phrasal Verb Meaning:** To investigate or examine something.

**Hindi Meaning:** किसी चीज़ की जांच या परीक्षण करना।

**Example:** I'll look into some new wellness strategies to improve my lifestyle.

मैं अपनी जीवनशैली में सुधार के लिए कुछ नई कल्याण रणनीतियों (wellness strategies) पर गौर करूंगा।

**Let down**

**Phrasal Verb Meaning:** To disappoint someone or oneself.

**Hindi Meaning:** किसी व्यक्ति या खुद को निराश करना।

**Example:** I felt let down when I didn't achieve my health goals this month.

जब मैं इस महीने अपने स्वास्थ्य लक्ष्य (health goals) हासिल नहीं कर पाया तो मुझे निराशा महसूस हुई।

**Mark down**

**Phrasal Verb Meaning:** To write something down for future reference.

**Hindi Meaning:** भविष्य के संदर्भ के लिए कुछ लिख लेना।

**Example:** Be sure to mark down any symptoms you experience for your next doctor's visit.

अपने अगले डॉक्टर के पास जाने से पहले अपने अनुभव किए गए किसी भी लक्षण को ज़रूर लिख लें।

**Pay off**

**Phrasal Verb Meaning:** To yield positive results or rewards after effort.

**Hindi Meaning:** प्रयास के बाद positive परिणाम या पुरस्कार हासिल करना।

**Example:** After months of hard work, my commitment to exercise finally paid off with improved health.

महीनों की कड़ी मेहनत के बाद, कसरत को लेकर मेरी commitment आखिरकार बेहतर सेहत के रूप में फलित हुई।

**Pass out**

**Phrasal Verb Meaning:** To lose consciousness or faint.

**Hindi Meaning:** होश खोना या बेहोश हो जाना।

Example: He passed out from dehydration during an intense workout.

बहुत ज़्यादा कसरत के दौरान पानी की कमी की वजह से उसकी मौत हो गई।

**Pull through**

**Phrasal Verb Meaning:** To recover from a serious illness or difficult situation.

**Hindi Meaning:** किसी गंभीर बीमारी या कठिन परिस्थिति से उबरना।

Example: Despite the severity of her condition, the doctors believe she will pull through.

उसकी हालत की गंभीरता के बावजूद, डॉक्टरों का मानना है कि वह ठीक हो जायेगी।

**Put together**

**Phrasal Verb Meaning:** To assemble or organize something.

**Hindi Meaning:** किसी चीज़ को इकट्ठा या व्यवस्थित करना।

Example: She put together a meal plan to help her eat healthier.

उसने सेहतमंद खाना खाने में मदद के लिए एक भोजन योजना (meal plan) बनाया।

**Run out**

**Phrasal Verb Meaning:** To use up all of something.

**Hindi Meaning:** किसी चीज़ का पूरा इस्तेमाल कर लेना।

Example: We ran out of vitamins, so I need to buy more.

हमारे vitamin खत्म हो गए हैं, इसलिए मुझे और खरीदने की ज़रूरत है।

**Run out of**

**Phrasal Verb Meaning:** To deplete a supply of something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ की supply ख़त्म करना।

Example: I ran out of energy after that long run.

उस लम्बी दौड़ के बाद मेरा जोश ख़त्म हो गया।

See to

Phrasal Verb Meaning: To take care of or attend to something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ का ध्यान रखना।

Example: I will see to my health needs by scheduling regular check-ups.

मैं नियमित जांच करवाकर अपनी सेहत से जुड़ी ज़रूरतों का ध्यान रखूंगा।

Settle down

Phrasal Verb Meaning: To become stable or establish a routine.

Hindi Meaning: स्थिर होना या दिनचर्या स्थापित करना।

Example: After years of travelling, she decided to settle down and focus on her health.

कई सालों तक यात्रा करने के बाद, उसने घर बसाने और अपनी सेहत पर ध्यान देने का फैसला लिया।

Set up

Phrasal Verb Meaning: To arrange or establish something.

Hindi Meaning: किसी चीज़ की व्यवस्था या स्थापना करना।

Example: He set up a fitness routine that he could follow easily.

उसने एक fitness routine बनाया जिसका पालन वे आसानी से कर सकता था।

### Show up

Phrasal Verb Meaning: To appear or arrive at a location.

Hindi Meaning: किसी जगह पर उपस्थित होना या पहुंचना।

Example: Make sure you show up for your medical appointment on time.

सुनिश्चित करें कि आप अपनी चिकित्सा नियुक्ति (medical appointment) के लिए समय पर पहुंचें।

**Better Salary Chahiye?**

Join Awal's Hindi se English Speaking Online Course

- 60+ Video Lessons
- Practice Group
- Notes & Tests
- Govt Approved Certificate

[Learn More](#)

### Slow down

Phrasal Verb Meaning: To reduce speed or intensity.

Hindi Meaning: गति या तीव्रता को कम करना।

Example: It's important to slow down and relax to avoid burnout.

थकान से बचने के लिए धीमा होना और आराम करना ज़रूरी है।

### Squeeze in

Phrasal Verb Meaning: To fit something into a tight schedule.

Hindi Meaning: किसी काम को अपने तय schedule में fit करना।

Example: I'll try to squeeze in a quick workout between meetings.

मैं बैठकों के बीच में थोड़ी सी कसरत करने की कोशिश करूंगी।

### Step up

**Phrasal Verb Meaning:** To take action or increase efforts, especially in response to a challenge.

**Hindi Meaning:** कार्रवाई करना या प्रयास बढ़ाना, खास तौर से किसी चुनौती के जवाब में।

**Example:** You need to step up your self-care routine during stressful times.

तनावपूर्ण समय के दौरान आपको अपनी आत्म-देखभाल की दिनचर्या को बढ़ाने की ज़रूरत है।

### Switch off

**Phrasal Verb Meaning:** To turn off a device or to mentally disengage.

**Hindi Meaning:** किसी device को बंद करना या मानसिक रूप से थका होना।

**Example:** Try to switch off your phone and relax before bed for better sleep.

बेहतर नींद के लिए सोने से पहले अपना फोन बंद कर दें और आराम करें।

### Take after

**Phrasal Verb Meaning:** To resemble a family member, often in behaviour or health traits.

**Hindi Meaning:** अक्सर व्यवहार या स्वास्थ्य लक्षणों में परिवार के सदस्य जैसा दिखना।

**Example:** He takes after his mother in her active lifestyle and health-conscious habits.

वह अपनी मां की तरह ही सक्रिय जीवनशैली और सेहत को लेकर अच्छी आदतों को अपनाता है।

Take care of

Phrasal Verb Meaning: To attend to someone's needs or one's own health.

Hindi Meaning: किसी की ज़रूरतों या अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना।

Example: It's essential to take care of your mental health just as much as your physical health.

अपने शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

Take in

Phrasal Verb Meaning: To absorb or understand information.

Hindi Meaning: जानकारी को समझना।

Example: Make sure to take in the advice from your doctor about managing stress.

तनाव प्रबंधन (stress management) के बारे में अपने डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें।

Take on

Phrasal Verb Meaning: To accept a responsibility or challenge.

Hindi Meaning: किसी ज़िम्मेदारी या चुनौती को स्वीकार करना।

Example: She decided to take on a new fitness challenge to improve her health.

उसने अपनी सेहत को बेहतर बनाने के लिए एक नई fitness चुनौती लेने का फैसला किया।



### Turn down

**Phrasal Verb Meaning:** To reject or refuse something.

**Hindi Meaning:** किसी चीज़ को अस्वीकार करना।

**Example:** He had to turn down the offer for extra work to focus on his health.

अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए उन्हें और ज़्यादा काम का प्रस्ताव ठुकराना पड़ा।

### Turn around

**Phrasal Verb Meaning:** To change direction or improve a situation.

**Hindi Meaning:** दिशा बदलना या स्थिति में सुधार करना।

**Example:** With dedication, she was able to turn around her unhealthy habits.

समर्पण के साथ, वह अपनी गलत आदतों को बदलने में सक्षम हुई।

### Turn up

**Phrasal Verb Meaning:** To appear or arrive, often unexpectedly.

**Hindi Meaning:** अक्सर अचानक से प्रकट होना या पहुंचना।

**Example:** Make sure to turn up for your scheduled health check-up.

अपने तय स्वास्थ्य जांच के लिए ज़रूर आएं।

### Tune in

**Phrasal Verb Meaning:** To pay attention or listen to something, especially broadcasts or advice.

**Hindi Meaning:** किसी चीज़ पर ध्यान देना या सुनना, खासकर प्रसारण या सलाह पर।

**Example:** It's important to tune in to your body's signals when you're feeling unwell.

जब आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों तो अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान देना ज़रूरी है।

### Warm up

**Phrasal Verb Meaning:** To prepare for physical activity by gradually increasing intensity.

**Hindi Meaning:** धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ाकर शारीरिक गतिविधि के लिए तैयार होना।

**Example:** Always warm up before exercising to prevent injuries.

चोटों से बचने के लिए कसरत करने से पहले हमेशा warm up करें।

### Watch out

**Phrasal Verb Meaning:** To be careful or alert to potential danger.

**Hindi Meaning:** आने वाले खतरे को लेकर सावधान या सतर्क रहना।

**Example:** Watch out for symptoms that could indicate a more serious health issue.

ऐसे लक्षणों पर ध्यान दें जो ज़्यादा गंभीर सेहत सम्बन्धी समस्या का संकेत हो सकते हैं।

### Wear out

**Phrasal Verb Meaning:** To become exhausted or to no longer function due to prolonged use.

**Hindi Meaning:** लंबे समय तक इस्तेमाल की वजह से थक जाना या काम न कर पाना।

**Example:** If you don't rest, you'll wear yourself out quickly.

अगर आप आराम नहीं करेंगे तो आप जल्दी ही थक जायेंगे।

### Work out

**Phrasal Verb Meaning:** To exercise or solve a problem.

**Hindi Meaning:** कसरत करना या किसी समस्या का समाधान करना।

**Example:** I like to work out in the morning to boost my energy for the day.

मैं दिन भर के लिए अपना जोश बढ़ाने के लिए सुबह में कसरत करना पसंद करता हूँ।

**Work through**

**Phrasal Verb Meaning:** To deal with or resolve a difficult situation or emotion.

**Hindi Meaning:** किसी कठिन परिस्थिति या भावना से निपटना या उसका समाधान करना।

**Example:** It's important to work through your feelings about stress in a healthy way.

तनाव से जुड़ी अपनी भावनाओं पर स्वस्थ तरीके से काम करना ज़रूरी है।

**LIKE SHARE AND SUBSCRIBE**

Follow Awal on:

Facebook: [www.facebook.com/learnenglishwithawal](https://www.facebook.com/learnenglishwithawal)

Instagram: [www.instagram.com/awalcreations](https://www.instagram.com/awalcreations)

YouTube: [www.youtube.com/TsMadaan](https://www.youtube.com/TsMadaan)

Website: [www.awalenglish.com](https://www.awalenglish.com)

*Awal*  
ENGLISH