

→ **Przystopować / zwolnić tempo / wyznaczyć sobie optymalne tempo**
(*to do something at a speed that is steady and that allows one to continue without becoming too tired*)

- I think we need to **pace ourselves**. Otherwise we won't survive this party.
(*Musimy trochę przystopować [alkohol]. Inaczej nie przetrwamy imprezy.*)
- You'd better **pace yourself**. You've been drinking for 2 hours.
(*Lepiej zwolnij trochę tempo. Pijesz już od dwóch godzin.*)
- **Pace yourself** if you want to hold out.
(*Przystopuj trochę, jeśli chcesz dotrwać do końca.*)
- The exams last for several weeks, so **pace yourself** when you revise.
(*Egzaminy trwają kilka tygodni, więc nie przeciążaj się powtórkami / rób powtórki z umiarem.*)
- It's a long run so you have to **pace yourself**.
(*Ten bieg jest długi, więc musisz się oszczędzać od początku / musisz dobrze rozłożyć siły.*)
- If you want to achieve success in learning a language you need to **pace yourself** and give yourself time.
(*Jeśli chcesz nauczyć się języka, musisz dać sobie czas i nie narzucać sobie zbyt szybkiego tempa.*)