Translate into English the following sentences

Devo alzarmi alle 4

Deve mangiare più spesso

Non deve mangiare così tanto

Non devi venire, puoi rimanere qui

Dovevo alzarmi spesso

Non dovevo alzarmi, potevo dormire

Non devi fumare

Potevo alzarmi, ma non dovevo uscire

Potevo mangiare, ma non dovevo esagerare

Potevo mangiare quanto volevo

Potevo uscire, ma non dovevo tornare dopo mezzanotte