

## EGÉSZSÉGNAP-TOTÓ

**1.Naponta hány liter folyadék fogyasztása ajánlott egy egészséges felnőtt ember számára?**

É, 2-2,5 liter

B, 3-3,5 liter

C, 1-1,5 liter

**2.Lehet –e túladagolni a vitaminokat?**

K, csak a vízben oldódóakat B,C

L, csak a zsírban oldódóakat A,D,E,K

S, egyiket sem

**3.Melyiknek a legmagasabb az energiatartalma?**

D, 10dkg alma

F, 10 dkg vaj

J, 10 dkg sertézsír

**4.Mikor ajánlott a gyümölcs fogyasztása?**

T, étkezés után desszert helyett

E, étkezés előtt kb. 1 órával

**5.Egy egészséges felnőtt testének hány százaléka víz?**

S, 50-55%

G, 60-65%

V, 70-75%

**6.Mennyi a nők ideális testzsír százaléka?**

M, 5-10%

É, 21-33%

X, 34-40%

**7.Mit nem ajánlott inni lefekvés előtt?**

S, 100%-os gyümölcslevet

O, vizet

**8.Mi a következménye a hosszú távú túlsúlynak,elhízásnak?**

Z, ízületi panaszok, szív és érrendszeri problémák,vércukorszint-vérnyomás emelkedés,

Y, új ruhát kell venni,mindenhova autóval kell menni

U, nem vehet fel bikinit, fáj a lába

**9.Miért hasznos a pulzusmérő óra használata?**

S, az egyetlen eszköz mely szervezetünket figyelni természetes környezetben

V, nem kell megállni pulzust számolni

G, segítségével folyamatosan hallhatjuk a szívverésünket

**10.Milyen okból alakul ki az izomláz?**

T, izomgyulladás következménye

R, lázas betegség esetén

É, terhelésre bekövetkező tejsavszaporodás esetén

**11.Melyik sportág a leginkább ízületkímélő?**

G, úszás

O, aerobik

B, labdarúgás

**12.Melyik sportág nem ajánlott túlzott elhízás esetén?**

E, kocogás

R, gyaloglás

C, víziaerobik

**13.Miért fontos a bemelegítés?**

S, sérülések elkerülése végett

L, kellőképpen melegünk legyen

Z, növeljük vele az edzésterhelés hosszát

**14.Melyik módszer segít leginkább a stressz csökkentésében?**

R, dohányzás

E, gyaloglás

Q, nyugtató tabletták

**15.Lehet –e sportolni 70 éves kor felett?**

N, igen

T, nem

A helyes megoldások betűjelének bekarikázásával egy mondatot kaptok! Írjátok le!