



Biotech Academy

# Trænings/sundhedsrapport

Træning – fysiologiske og biokemiske ændringer

En rapport af:

# Den sunde krop

## 1. Beskriv hvad du mener, at sundhedsidealet er?

Tag gerne udgangspunkt i WHO's citat: "sundhed er en tilstand af fuldkommen fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og gener"

## 2. Lav din egen kostpyramide

Med henblik på at opnå sundhedsidealet, som du definerede i 1. spørgsmål, skal du sammensætte to kostpyramider. Én kostpyramide, der beskriver den mest optimale kost og én, som beskriver den ultimativt dårligste kost.

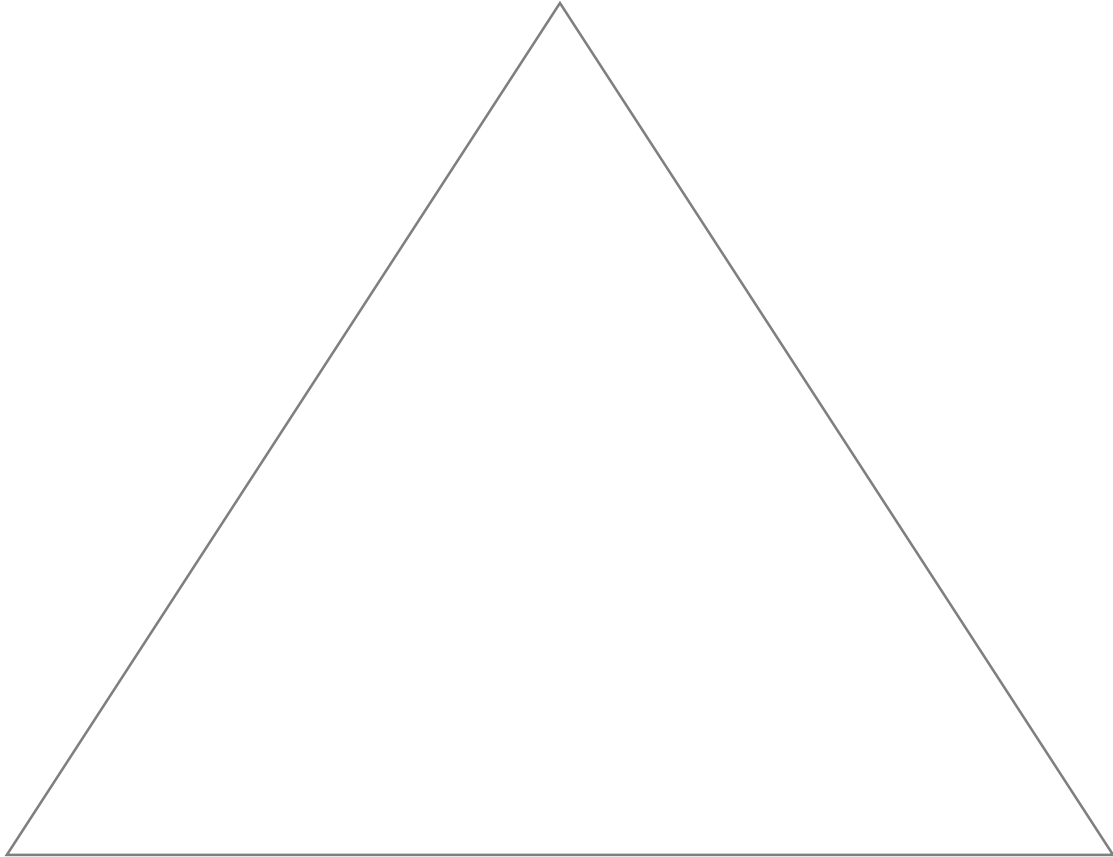
### 2.1 Den ultimativt dårligste kostpyramide

.

a) Hvad vil du placere nederst på kostpyramiden og hvorfor?

b) Forklar hvad du vil placeret øverst på kostpyramiden og hvorfor.

c) Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den dårligste kostpyramide, som du kan forestille dig, hvis formålet er at opnå dit sundhedsideal.



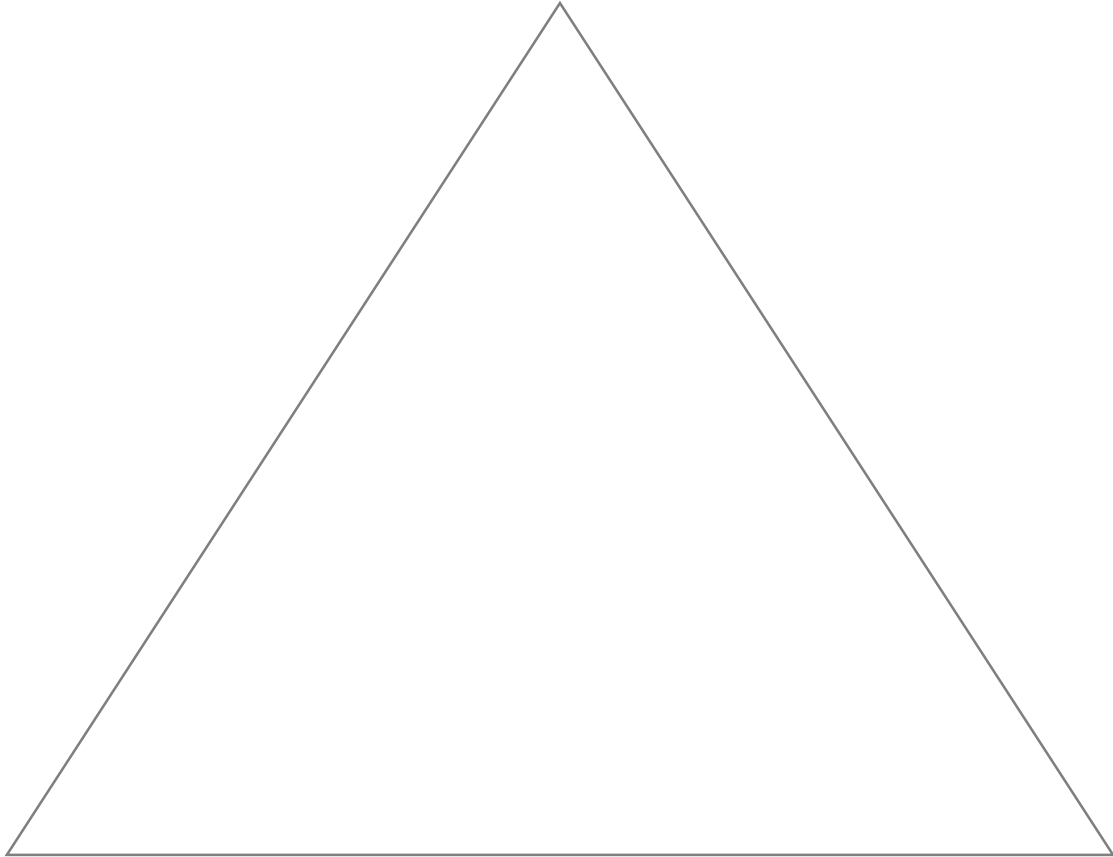
## 2.1 Den optimale kostpyramide

Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den mest optimale kostpyramide, hvis man vil opnå dit sundhedsideal.

a) Forklar hvad vil du placeret nederst på kostpyramiden og hvorfor.

b) Forklar hvad du vil placeret øverst på kostpyramiden og hvorfor.

c) Tegn fødevarer ind i pyramiden herunder, så det bliver den optimale kostpyramide, hvis formålet er at opnå dit sundhedsideal.



### 3. Aktivitet

Vælg en aktivitet med fokus på bevægelse.

a) Beskriv din aktivitet. Inddrag gerne tegninger til at illustrere aktiviteten.

b) Hvad er formålet med din aktivitet? (Sæt gerne ring om flere felter)

1. At have det sjovt
2. At være sammen med venner
3. At øge blodcirkulationen
4. At udvikle smidighed
5. At styrke sine muskler
  
6. Andet (skriv hvad):

**4. Vil din aktivitet hjælpe dig med at opnå dit sundhedsideal?**

Begrund dit svar. Besvar dette efter at have udført aktiviteten.

## Blodsukker og fedtforbrænding

**5. Hvornår på døgnet er fedtforbrændingen ofte høj?**

Begrund dit svar.

**6. Hvorfor er fedtforbrændingen lav umiddelbart efter et måltid?**