

Θέμα 2^ο

2.1

Ανάλογα με το είδος της φυσικής δραστηριότητας τροποποιείται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

α) Πώς υπολογίζεται η Θερμογένεση Λόγω Φυσικής Δραστηριότητας ενός ατόμου που κάνει καθιστική ζωή; (μονάδες 5)

β) Να προσδιορίσετε την έννοια της μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα. (μονάδες 6)

Μονάδες 11

2.2

Οι πίνακες με το «επιθυμητό βάρος» και ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελούν τρόπους υπολογισμού του «σωστού –υγιούς» σωματικού βάρους.

α) Ποια η διαφορά υπέρβαρου και παχύσαρκου ατόμου όσον αφορά το επιθυμητό σωματικό βάρος; (μονάδες 8)

β) Ποια η διαφορά στο Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μεταξύ ενός υπέρβαρου και ενός παχύσαρκου ατόμου; (μονάδες 6)

Μονάδες 14