

Θέμα 4^ο

Ο Παναγιώτης έχει Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMR) 1.800 kcal, του αρέσει το ποδόσφαιρο και προπονείται μερικές φορές την εβδομάδα, δηλαδή έχει μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα.

α) Να υπολογίσετε την Θερμογένεση λόγω Φυσικής Δραστηριότητας. (μονάδες 8)

β) Ποια είναι η Θερμογένεση λόγω Λήψης Τροφής; (μονάδες 9)

γ) Αν αρχίσει να αθλείται συστηματικά, με τον καιρό θα μεταβληθεί ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR) του; (μονάδες 8)

Μονάδες 25