Παρακαλώ απαντήστε έως τις 25 Μαΐου στις ακόλουθες ερωτήσεις;

α) Ποιο είδος άσκησης προτείνεται για απώλεια βάρους σε προπονημένα και μη προπονημένα άτομα;

β) Ποιες βιταμίνες μπορούν να σχηματιστούν στο ανθρώπινο σώμα και ο οργανισμός δεν βασίζεται αποκλειστικά στη διατροφή;

Για όσους δεν έχουν απαντήσει τις προηγούμενες ερωτήσεις ήδη, προλαβάινετε να ακόμη, για να συμπληρωθεί το παρουσιολόγιο.

α) Yπολογίστε τον δικό σας βασικό μεταβολισμό με τη βοήθεια του τύπου των σημειώσεων

β) Ποιες βασικές τροφές θα πρέπει να περιέχονται σε ένα επιστημονικά ορθό διαιτολόγιο;

γ) Τι τρόφιμα προτείνετε σε έναν αθλητή μετά την προπόνηση ή τον αγώνα;;

δ) Πρέπει οι ασκούμενοι να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης; Ναι ή όχι και γιατί;