



| TIPSKUPON_MOTION | 1 | X | 2 |
|---|----------|----------|----------|
| <p>1. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi er fysisk aktive hver dag – men hvor mange minutter dagligt lyder anbefalingen på til voksne?</p> <p>1 15 minutter X 30 minutter 2 60 minutter</p> | | | |
| <p>2. Hvilken intensitet skal den daglige motion have – ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger?</p> <p>1 Let intensitet X Moderat intensitet 2 Høj intensitet</p> | | | |
| <p>3. Motion forebygger ikke denne sygdom...</p> <p>1 Hjerte-kar sygdom X Type 2-diabetes 2 Mellemeørebetændelse</p> | | | |
| <p>4. Hvilken af disse tre risikofaktorer har størst betydning for dødeligheden i Danmark?</p> <p>1 Overvægt X Inaktivitet 2 Alkohol</p> | | | |
| <p>5. Hvordan mærker man forhøjet blodtryk?</p> <p>1 Man mærker ofte ingenting X Man bliver ofte sulten 2 Man får kvalme</p> | | | |
| <p>6. Hvor stor en procentdel af lårets muskulatur tabes ved seks ugers sengeleje?</p> <p>1 Cirka 25 % X Cirka 40 % 2 Cirka 50 %</p> | | | |
| <p>7. Hvilken måde er bedst at tabe sig på?</p> <p>1 Lynkur X Motion og kostændringer 2 Tabletbehandling</p> | | | |

| TIPSKUPON_MOTION | 1 | X | 2 |
|---|---|---|---|
| <p>8. Fem personer deler en plade Marabou Mælkechokolade – hvor mange minutter skal de hver især cykle (moderat intensitet) for at forbrænde deres kalorieindtag?</p> <p>1 Cirka 25 minutter X Cirka 20 minutter 2 Cirka 30 minutter</p> | | | |
| <p>9. En kvinde drikker hver dag ½ liter cola (200 kilokalorier (kcal) dagligt) – hun ændrer denne vane og drikker i stedet cola zero. Hvor mange kilo kan hun cirka tabe sig på et år ved denne ændring?</p> <p>1 9,2 kg X 5,2 kg 2 7,7 kg</p> | | | |
| <p>10. Ammoniak (gulvrens), acetone (neglelakfjerner), arsenik (myregift) er kemikalier, som vi kender som giftige. Hvor kan vi også finde disse stoffer?</p> <p>1 Cigaretter X Vaskepulver 2 Cremer og shampoo</p> | | | |
| <p>11. En mand på cirka 80 kg drikker fire øl – hvor mange minutters fodbold skal han spille for at forbrænde de kalorier?</p> <p>1 Cirka 75 minutter X Cirka 45 minutter 2 Cirka 55 minutter</p> | | | |
| <p>12. Hvis vi er fysisk aktive 60 minutter om dagen nedsættes risikoen for hjerte-karsygdomme med?</p> <p>1 60 % X 25 % 2 40 %</p> | | | |
| <p>13. En rejse på tusind mil må begynde med...</p> <p>1 Et kæmpe spring X Det første skridt 2 En god gps</p> | | | |