

• Тест

Ожирение

Основной

• Когда ожирение стало глобальной проблемой?

- A – 100 лет назад
- B – в прошлом году
- C – 300 лет назад
- D – 5 лет назад

• Что означает ИМТ?

- A – счетчик основной массы
- B – метрический идеал тела
- C – индекс массы тела
- D – индекс большей массы

• На что указывает ИМТ более 30?

- A – избыточный вес
- B – недостаточный вес
- C – ожирение
- D – нормальный вес

• Какие продукты способствуют ожирению?

- A – высококалорийные продукты
- B – фрукты
- C – углеводы
- D – молочные продукты

Углубленный

• Как рассчитать ИМТ?

- A – вес (в кг) умножить на рост (в метрах)
- B – половину роста (в метрах) разделить на вес (в кг)
- C – рост (в метрах) разделить на вес (в кг) и возвести в квадрат
- D – вес (в кг) разделить на рост (в метрах) и возвести в квадрат

• Чему равен ИМТ нормального веса?

- A – менее 10
- B – 18,5–24,9
- C – 7,5–17,5
- D – более 25

• Сколько взрослого населения страдает ожирением по всему миру?

- A – 5 миллионов
- B – 50 миллионов
- C – 5 миллиардов
- D – более 500 миллионов

• Для чего организм запасает жир?

- A – для силы во время охоты
- B – для более быстрой реакции в случае опасности
- C – для поддержания жизнедеятельности при недостатке пищи
- D – для сохранения здоровья мозга

Что такое фитнес?

Основной

• Что означает ИМТ?

- A – счетчик основной массы
- B – метрический идеал тела
- C – индекс массы тела
- D – индекс большей массы

• Что из нижеперечисленного не является основным показателем физической формы?

- A – ИМТ
- B – кровяное давление
- C – удобство
- D – частота сердечных сокращений в покое

• Что необходимо делать, чтобы быть подтянутым?

- A – выполнять только физические упражнения
- B – только меньше питаться
- C – сбалансированно питаться и регулярно выполнять физические упражнения
- D – больше питаться

• К какому виду физических упражнений относятся плавание, бег и езда на велосипеде?

- A – аэробный
- B – основной
- C – лечебный
- D – развивающий

Углубленный

• Как рассчитать ИМТ?

- A – вес (в кг) умножить на рост (в метрах)
- B – половину роста (в метрах) разделить на вес (в кг)
- C – рост (в метрах) разделить на вес (в кг) и возвести в квадрат
- D – вес (в кг) разделить на рост (в метрах) и возвести в квадрат

• Чему равна средняя частота сердечных сокращений здорового взрослого человека?

- A – 40–60 уд/мин
- B – 60–100 уд/мин
- C – 100–120 уд/мин
- D – 140 уд/мин

• Каким должно быть нормальное кровяное давление?

- A – 120/80
- B – 100/60
- C – 140/40
- D – 80/140

• Как называются «химические вещества радости»?

- A – диоксины
- B – эндорфины
- C – инсулины
- D – статины