**Sundhed – 2.del (side 23-34)**

1: Forklar nedenstående figur. Hvilke mekanismer på figuren ændrer sig, når man begynder at være mere eller mindre fysisk aktiv?

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, kort, diagram

Automatisk genereret beskrivelse

2: Hvorfor ses nedenstående resultater hos en patient med type II-diabetes, efter personen er begyndt at træne i henholdsvis 6 og 12 måneder?

Et billede, der indeholder tekst, linje/række, skærmbillede, Kurve

Automatisk genereret beskrivelse

3: Hvilken effekt har fysisk aktivitet på stress, og hvilke biologiske mekanismer bliver reguleret?

Har det nogen betydning hvilken form for fysisk aktivitet, man laver, og hvor man udfører denne aktivitet?

4: Hvorfor virker fysisk aktivitet på depression?

5: Hvorfor anbefales fysisk aktivitet hos kræftpatienter, når det ikke er alle former for kræft, hvor risikoen mindskes for at få det, hvis man er fysisk aktiv?

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, Kurve, linje/række

Automatisk genereret beskrivelse

5: Er fysisk aktivitet altid sundhedsfremmende, eller kan der være sundhedsmæssige problematikker ved at være fysisk aktiv? Bruge denne artikel, men supplér også gerne op med anden relevant viden(husk kilder så): <https://drive.google.com/file/d/1PU4rq69O-_cQhVCFFS-qHviAIpScookN/view?usp=sharing>

6: Diskutér hvad der skal til for at fastholde patienter med livsstilsygdomme i en aktiv hverdag.

7: Diskutér om fodbold er en god måde at være fysisk aktiv, hvis man gerne vil opnå sundhedsmæssige forbedringer. Inddrag nedenstående pulsdata, der er fra en fodboldtræning på OG.

