**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?



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



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?



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.

