# **Crossfit og sundhed 2**

**Idræt B (Lilla bog): 160-171**

Forklar KRAM faktorerne brug statistikkerne i lektien.

Find de nyeste kostråd da dem fra bogen er lidt forældet.

Forklar hvad Bmi står for og angiv om Ole og Mia er overvægtige:

Ole: 185 cm, 78 kg

Mia: 163 cm, 65 kg

Er der fejlkilder forbundet med Bmi som fedme mål? Hvordan kan man ellers måle?

Er der en fedmeepidemi i Danmark? Hvorfor, hvorfor ikke brug statistikkerne fra lektien.