

Quiz Woche 3

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Das Muskelgewebe kann nur bis zum 65. Lebensjahr gestärkt werden.
2	Benutze ich meine Muskulatur nicht, baut sie sich ab.
3	Gefühle sind stärker als Wissen.
Essen & Trinken	
4	Bewegung zusammen mit einer proteinbewussten Ernährung ist das beste Rezept für eine starke Muskulatur.
5	Ich sollte nur zum Frühstück proteinreich essen.
6	Proteinreiche Lebensmittel sind beispielsweise Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu.
Schlaf	
7	Jeder Mensch braucht 8 Stunden Schlaf.
8	Die Mittagsmüdigkeit ist normal.
9	Ein Mittagsschlaf sollte nicht länger als 15 Minuten dauern.
Auflösung	
1	Falsch. Bis ins hohe Alter kann das Muskelgewebe gestärkt werden. Es gibt keine Altersobergrenze, ab der keine Effekte mehr auftreten.
2	Richtig. Was nicht gebraucht wird, baut sich ab.
3	Richtig. Wenn es um das eigene Verhalten geht, sind Gefühle stärker als Wissen. Suchen Sie sich deshalb Bewegungsaktivitäten, die bei Ihnen angenehme Gefühle auslösen. Und falls es nicht die Bewegung selbst ist, die ein angenehmes Gefühl auslöst, dann ist es vielleicht die passende Musik, die Sie dazu hören, die Natur oder andere Menschen, die sich zusammen mit Ihnen bewegen.
4	Richtig. Proteine sind der Grundbaustoff der Muskulatur.
5	Falsch. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein proteinreiches Lebensmittel.
6	Richtig.
7	Falsch. Die benötigte Schlafmenge ist sehr individuell. Fühlen Sie sich morgens circa eine halbe Stunde nach dem Aufwachen ausgeschlafen und haben Sie tagsüber keine Einschlafattacken, haben Sie genügend geschlafen.
8	Richtig.
9	Richtig. Falls Sie einen längeren Mittagsschlaf machen, reduziert das Ihren Schlafbedarf in der Nacht.