|JONGEREN OP GEZOND GEWICHT|

Antwoorden quiz JOGG magazine & magazine Lisse Actief

1) Onjuist, een appel bevat ongeveer 80 a 120 kcal afhankelijk van de grootte.

2) Juist, mensen met een gluten-intolerantie kunnen alle graanproducenten met gluten niet goed verwerken. Dit veroorzaakt problemen in het verteringsproces en wordt dus afgeraden.

3) Juist, je tanden moeten herstellen na een poetsbeurt. Probeer ook een half uur voor en na het poetsen niks te eten of te drinken (alleen water)

4) Onjuist, voorbeeld: Als je een halve liter versgeperste sinaasappelsap drinkt heeft je lichaam na de helft al voldoende vitamines binnen. Krijg je meer binnen dan je lichaam kan opnemen, dan plas je dit weer uit, zonder dat je het gebruikt.

5) Juist, voornamelijk door de afterburn (het langer vast houden van de hoge hartslag) verbrand je achteraf gezien en stuk meer.

6) Juist, veel lichamelijke processen staan s' nachts op stil gezet of werken anders. Het ontbijt geeft je de kans alles weer te activeren, zodat je focus en energie hebt. Hetgeen wat je ontbijt is van belang, probeer voor een gezonde start te kiezen.

7) Onjuist, het staat voor Body Mass Index.

8) Juist, groene groentes en sesam bevatten ontzettend veel calcium die je lichaam ook nog een makkelijk kan opnemen. Denk hier niet alleen aan broccoli maar bijvoorbeeld ook aan peterselie.