

Nom : _____

Atteindre son poids santé

1. Rendez-vous au site : www.adosanté.com
2. Choisissez la partie activité physique.
3. Optez pour l'option Atteindre son poids santé.

1. Quelle est la meilleure façon de mesurer ton état de santé?
 - a) mesurer tes comportements
 - b) Mesurer ton poids

2. Il y a trois étapes pour atteindre son poids santé :
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

3. Que veut dire IMC? _____

4. On dit que l'IMC est seulement un guide. Explique.

5. Calcule ton IMC à l'aide du tableau présenté sur le site et rapporte tes données.

6. Explique en quelques lignes ce qui est le métabolisme de base.

7. Nourriture = _____, et ton corps en utilise tout au long de la journée pour alimenter les muscles, le _____ et tous les _____.

8. Vrai ou Faux.
Le métabolisme de base d'une personne qui pratique une activité physique régulière est plus élevée que celui d'une personne sédentaire.

9. Selon la charte de «Balance énergétique». Évalue ton apport calorique par rapport à la dépense énergétique. Es-tu genre a, b ou c et pourquoi?

10. Nomme trois conséquences alarmantes possibles d'une diète à l'adolescence.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

11. Le désir de suivre un régime ou perdre du poids est souvent relié à une faible estime de soi. Explique?

12. Quel % de ta taille et de ton poids qui peut être déterminé par des facteurs génétiques? _____%

13. Pour perdre du poids de façon efficace, tu dois combiner 2 comportements :

- a) _____
- b) _____

14. Qu'en est-il des activités aérobies ou musculaires. Chacune sert à quoi?

15. Afin d'éviter des effets néfastes sur la santé, il est recommandé de _____ perdre plus de _____ kg par semaine.