

Nicht immer gesund

Die Filmsequenz „Nicht immer gesund. Auch Fasten und Radikalkuren haben Risiken und Nebenwirkungen“ erklärt, warum eine sehr geringe Nahrungsaufnahme über wenige Tage zwar die Kilos purzeln lässt, die Gewichtsabnahme aber nicht lange anhält. Achten Sie besonders auf diese Aspekte im Film und beantworten Sie die folgenden Fragen. Benutzen Sie für Ihre Notizen auch die Rückseite des Arbeitsblatts.

1. Was ist die wichtigste Energiequelle des Körpers?
2. Welche Nährstoffe bringen Energie?
3. Wann stellt der Körper auf Fettverbrennung um?
4. Über welche Nährstoffe gewinnt der Körper seine Energie davor?
5. Wie viel Gewicht hat Herr Jäger in den 7 Tagen Fastenkur verloren?
6. Wie setzt sich die Gewichtsabnahme zusammen?
7. Warum wird Herr Jäger wieder zunehmen?