Questions Quiz Semaine #3

Question 11 : Lire un magazine tandis que vous faites de l'entraînement physique affecte le niveau d'intensité de votre exercice physique.
a) Vrai
b) Faux

Question 12 : Faire de l'exercice avec un ami vous permet d'être davantage en forme qui si vous le faites seul.
a) Vrai
b) Faux

Question 13 : Le yoga est un exercice pour l'esprit et non le corps.
a) Vrai
b) Faux

Question 14 : Ajouter des poids légers à vos bras ou jambes stimulera votre séance d'entraînement cardio.
a) Vrai
b) Faux

Question 15 : Faire de l'exercice à la maison procure les mêmes bienfaits que d'en faire dans une salle de musculation.
a) Vrai
b) Faux

Réponses aux Questions Quiz Semaine #2

Question 6:
d) Aucune de ces réponses. Il n'y a pas d'âge pour cesser l'entraînement, bien au contraire, le fait d'être actif physiquement toute sa vie durant permettra de jouir d'une meilleure qualité de vie plus longtemps!

Question 7:
f) Toutes ces réponses. Il ne faut donc pas sous-estimer l'impact des efforts investis lors des séances d'entraînement cardiovasculaire. Peu importe l'objectif visé, plusieurs autres bienfaits notoires sur la santé pourront être ressentis.

Question 8:
b) Non. Les muscles ne peuvent pas se transformer en gras, pas plus que le gras peut se transformer en muscles. Lorsque l'entraînement régulier est soudainement arrêté, les muscles inutilisés vont s'atrophier et devenir plus flasques et plus mous. De plus, le fait de continuer à manger la même quantité de calories peut entraîner le stockage en tissus adipeux de l'excès calorique. Ce double effet peut donc donner l'impression que les muscles se sont transformés en gras.

Question 9:
b) Faux. Lorsque l'on s'entraîne, le corps a besoin davantage de calories saines (fruits, légumes, protéines, bons gras, etc.). L'alimentation pré et post entraînement est primordiale afin de permettre des entraînements efficaces, de bien récupérer entre les séances d'entraînement, et fournir une quantité d'énergie suffisante le reste de la journée. Une gâterie prise exceptionnellement ne viendra pas toute bousiller vos efforts. Par contre, une mauvaise alimentation récurrente peut être nocive pour la santé. Souvenez-vous que la dose fait le poison!

Question 10:
b) 30 à 60 minutes. On devrait viser un minimum de 30 minutes d'exercice physique la plupart des jours de la semaine afin de maintenir une bonne santé.

Semaine #2 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 10