Questions Quiz Semaine #1

Question 1: Quel est le meilleur moment pour s'entraîner?
a) Le matin très tôt
b) En avant-midi
c) Le midi
d) Le soir
e) N'importe quand

Question 2: Si je transpire beaucoup, c'est signe que je suis en mauvaise forme physique?
a) Vrai
b) Faux

Question 3: Une femme peut développer des muscles aussi gros que ceux des hommes si elle s'entraîne beaucoup en musculation?
a) Vrai
b) Faux

Question 4: Dans quelle catégorie de l'indice de masse corporelle dois-je me retrouver afin de diminuer mes risques de maladies?
a) Moins de 18,5
b) Entre 18,5 et 24,9
c) Entre 25 et 29,5
d) Entre 30 et 34,9
e) Entre 35 et 39,5

Question 5: Vous êtes considéré en forme lorsque:
a) Vous êtes en mesure d'effectuer vos tâches quotidiennes sans fatigue et avec amplement d'énergie pour faire d'autres activités;
b) Vous êtes en mesure de marcher deux kilomètres ou monter trois étages d'escaliers sans vous sentir trop essoufflé ou très fatigué;
c) Vous pouvez maintenir une conversation durant une activité d'intensité modérée comme une marche rapide;
d) Toutes ces réponses

Réponses aux Questions Quiz Semaine #0

Réponses aux questions de la semaine 1 la semaine prochaine.