

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

1. Πότε υπάρχει ενεργειακή ισορροπία στον οργανισμό μας;

.....  
.....  
.....

2. Οι ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια έχουν σχέση με τον τύπο του σώματος ή το βαθμό σωματικής δραστηριότητας;

.....  
.....  
.....

3. Ποιες είναι οι «υγιεινές» τροφές;

.....  
.....  
.....  
.....

4. Πότε οδηγούμαστε στην παχυσαρκία;

.....  
.....  
.....  
.....

5. Πόσες θερμίδες χρειάζεται ημερησίως ένα αγόρι της ηλικίας σας;

.....  
.....  
.....

6. Πόσο σχετίζεται η καλή φυσική κατάσταση με την υγιεινή διατροφή;

.....  
.....  
.....  
.....