
LIKAMSVENJING

Reglulig, men hóvlig líkamsvenjing er góð fyri heilsuna.



1. LIKAMSVENJING

S493Q01

Hvørjir eru fyrimunirnar við regluligum líkamsvenjingum? Set ring um "Ja" ella "Nei" fyri hvørja útsøgn.

Er hetta ein fyrimunur, tá ið talan er um regluliga líkamsvenjing?	Ja ella Nei
Líkamsvenjingar forða fyri hjarta- og blóðrenslisjúkum.	Ja / Nei
Líkamsvenjingar hava við sær sunnari kostvanar.	Ja / Nei
Líkamsvenjingar forða fyri at fólk gerast ov tjúkk.	Ja / Nei

2. LIKAMSVENJING

S493Q03

Hvat hendir, tá ið vøddar verða vandir? Set ring um "Ja" ella "Nei" fyri hvørja úsøgn.

Hendir hetta, tá ið vøddar verða vandir?	Ja ella Nei
Meira blóð kemur til vøddarnar.	Ja / Nei
Feitt verður gjørt í vøddunum.	Ja / Nei

Spurningur 1: LIKAMSVENJING

S493Q05 – 01 11 12 99

Hví er andrátturinn títtari, tá ið tú venur likamið, enn tá ið kroppurin er í friði?

.....

.....

.....