**Kosthold og trening**

Det er viktig å ta vare på helsa, både når det gjelder kosthold og ved å være i aktivitet. «En som trener mye har større energibehov og må spise mer mat enn en som ikke trener.» (Brandt, 2016, s. 98). Men skal man ha en sunn livsstil trenger man verken å følge strenge dietter eller harde treningsprogram (Bønes, 2018).

Fysisk aktivitet har flere gunstige effekter på kroppen. Det kan nevnes: bedre blodsirkulasjon, gunstigere blodfettprofil, styrker immunforsvaret, reduserer risikoen for enkelte typer kreft, god effekt på hormonsystemet og mental helse. Fysisk aktivitet er nøkkelen til forebygging av livsstilssykdommer. Dette er sykdommer som skyldes en ugunstig livsstil (Fysisk aktivitet, 2016)

I nasjonale faglige råd fra Helsedirektoratet anbefales det at barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag (Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide, 2019).

Kildeliste

Brandt, H. (2016). *Naturfag SF.* Aschehoug.

Bønes, Ø. (2018, 11. 23.). *Næringsstoffer og helse*. Hentet 10. 26., 2019 fra ndla: https://ndla.no/nb/subjects/subject:21/topic:1:183343/topic:1:183336/resource:1:3377

*Fysisk aktivitet*. (2016, 02. 28.). Hentet 10. 25., 2019 fra Wikipedia: https://no.wikipedia.org/wiki/Fysisk\_aktivitet

*Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide*. (2019, 04. 29.). Hentet 10. 26., 2019 fra Helsedirektoratet: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide