1

Едни от заболяванията, причинени от начина на живот, са сърдечни болести и рак на белия дроб.

Вярно

Грешно

Ако се чувствате изтощени, вероятно страдате от дефицит на желязо.

Вярно

Грешно

Възрастните трябва да пият само три или четири чаши вода на ден.

Вярно

Грешно

2

Жълто-оранжевите плодове и зеленчуци са добър източник на витамини A и C.

Вярно

Грешно

Бобовите храни съдържат холестерол.

Вярно

Грешно

Жаждата е добър показател от колко вода се нуждаете.

Вярно

Грешно

3

Хората, които редовно ядат ядки, имат по-високи нива на холестерол.

Вярно

Грешно

Пиенето на прекалено много чай или кафе може да пречи на абсорбирането на калция.

Вярно

Грешно

Костите стават по-силни в резултат на упражнения за намаляване на теглото.

Вярно

Грешно

4

Плуването подсилва костите.

Вярно

Грешно

Упражненията под 12 минути са безполезни.

Вярно

Грешно

Ако можете да говорите по време на упражнение, правете упражненията на по-високо ниво от вашите възможности.

Вярно

Грешно

5

Всеки вид стрес е лош.

Вярно

Грешно

Балансираното хранене може да помогне в овладяването на стреса.

Вярно

Грешно

Съставянето на реалистичен семеен бюджет може да намали стреса.

Вярно

Грешно

6

Почти една трета от населението на света е пристрастено към кофеин.

Вярно

Грешно

Марихуаната е четири пъти по-вредна за белите дробове от цигарите.

Вярно

Грешно

Живот, свободен от дрога, е здравословния избор.

Вярно

Грешно

7

Бебетата на майки пушачки са по-малки и по-слаби от тези на непушачки.

Вярно

Грешно

Никотинът оставя жълти петна по ноктите на ръцете и зъбите.

Вярно

Грешно

Един от дългосрочните ефекти на пушенето може да бъде импотентността.

Вярно

Грешно

8

Избягвайте пържените храни, предпочитайте задушените, варените, печените.

Вярно

Грешно

Алкохолът съдържа много калории, също както и газираните напитки. Вярно

Грешно

Здравословно хранене означава, че не трябва да ядем вкусни храни.

Вярно

Грешно

9

Ракът на белите дробове е най-честата причина за смъртността от рак.

Вярно

Грешно

Редовните упражнения, комбинирани с прием на много зеленчуци, имат защитна функция против рака на дебелото черво.

Като ядете месо, приготвено на грил, получавате защита от рак.

Вярно

Грешно

10

Консумацията на плодове, зеленчуци, варива и пълнозърнени храни понижава риска от рак.

Вярно

Грешно

Трудно е вегетарианците да си набавят достатъчно протеин.

Вярно

Грешно

Консумирането на трици, в умерени количества, спомага за усвояването на цинка.

Вярно

Грешно

11

1. Семейните хора имат повишен риск от преждевременна смърт спрямо разведените.

Вярно

Грешно

1. Здравите семейства се стремят да избягват и отричат чувствата си като начин да се справят с обидата и болката.

Вярно

Грешно

1. Чувствата, които не са изразени, могат да засегнат здравето на семейните членове.

Вярно

Грешно

12

Родителите трябва да внимават да не тласкат децата си към нереалистични цели.

Вярно

Грешно

Победителите правят по-малко грешки от губещите.

Вярно

Грешно

Хората, които имат религиозна вяра, имат по-голямо задоволство от живота като цяло.

Вярно

Грешно