

Det store slanke-eksperiment (3)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Det store slanke-eksperiment (3)

Beskrivelse

Engelsk dokumentarserie i 3 afsnit. I et enestående eksperiment har 75 mennesker stillet sig til rådighed for en gruppe forskere, der vil forsøge at sammensætte en slankekur, der er skræddersyet til hver enkelt. Indtil nu har de frivillige tabt sig, men nu er hvedebrødsdagene forbi. Der er to måneder tilbage af eksperimentet, og deltagernes sind og krop stritter imod. Kan de gennemføre kuren og fortsætte med at tabe sig, så de på permanent basis får en lavere og sundere vægt?

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bruges i biologi eller idrætsundervisningen i forløb omkring kost og kostsammensætning. Udsendelsen viser gennem forskning og forsøget med forsøgsdeltagerne, hvordan kostvaner dannes gennem forskellige kropslige påvirkninger bl.a. gennem genetik, psyke og hormoner, samt hvordan disse kostvaner kan brydes gennem ændringer af kostvaner og lave nye og sundere vaner. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe til det kapitel man ønsker at se. (Denne udsendelse er det sidste afsnit i en serie i tre dele).

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Status efter to måneder af forsøget. (Uge 8)	00:03:52
03:	Stofskiftet: Kroppen kæmper biologisk imod vægttab. Testpersonerne er med i en ny test.	00:06:06
04:	Når vægten falder, falder storskiftet også.	00:09:54
05:	Løbende kost justering, hvis man stadig vil tabe sig. Forslag til at holde diæten.	00:10:46
06:	Testgruppe 1.	00:11:17
07:	Spisetempoet. Forsøg: Spisetempoet kan have en betydning for mæthedsfornemmelsen.	00:14:09
08:	Testgruppe 3.	00:21:27
09:	Fedt og leptin-homonet i vores krop.	00:24:05
10:	Testgruppe 2.	00:31:18
11:	Forsøg: Hvad sker der når man bryder med slankekuren.	00:33:01
12:	Der er brug for en plan. Hvordan bliver man vedholdende i en ny diæt / vedvarende kostændring.	00:41:15
13:	Sidste vejning og afslutning på forsøget efter tre måneder.	00:43:31
14:	Afrunding	00:48:19