

VRAGEN **Gezond met yoga**

9. In alinea 1 wil de schrijver aantonen dat yoga gezond is.

Wat is voor de schrijver het bewijs dat yoga gezond is?

- A. Hij doet zelf aan yoga.
- B. Hij heeft veel over yoga gelezen.
- C. Hij heeft onderzoek gedaan naar yoga.
- D. Yoga bestaat al heel lang.

10. Bepaalde hormonen in je lijf beïnvloeden de stofwisseling.

Door wat voor soort oefeningen worden deze hormonen aangemaakt?

- A. oefeningen die de interne organen stimuleren
- B. oefeningen die de schildklier stimuleren
- C. oefeningen waarbij het lichaam achteroverbuigt

11. **Welk kopje past het best boven alinea 4?**

- A. Sterker en gezonder
- B. Beter gevoel door gezond eten
- C. Het versterken van je spieren

12. Volgens de tekst word je door het beoefenen van yoga beter in andere sporten.

Hoe komt dat?

- A. Door yoga wordt je concentratie beter.
- B. Door yoga wordt je lichaam leniger.
- C. Door yoga wordt je lichaam sterker.

13. **Welk misverstand bestaat er volgens de tekst over yoga?**

- A. Yoga is geen sport.
- B. Yoga is goed voor je ademhaling.
- C. Yoga ontwikkelt je spieren.

14. **Hoe wil de schrijver duidelijk maken dat yoga gezond is?**

- A. door het geven van diverse voorbeelden
- B. door het noemen van de positieve effecten
- C. door het schrijven over behaalde resultaten

15. Je moet een samenvatting maken van de tekst.

Welke zinnen moeten in de samenvatting komen?

Geef bij elke zin 'wel' of 'niet' aan.

	wel	niet
Yoga bevordert de stofwisseling en is daarom een goede methode om af te vallen.		
Iedereen kan aan yoga doen, omdat er een opbouw zit in de oefeningen.		
Als je bij yoga achteroverbuigt, worden je hormonen actiever.		
Zorg dat je niet teveel ongezonde voedingsmiddelen binnenkrijgt, als je aan yoga doet.		