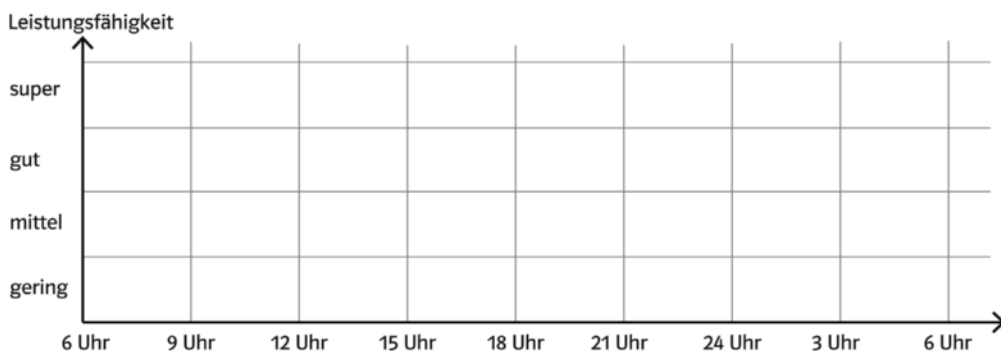


## AB 33 Die Tagesleistungskurve

- 1 Zeichne die Tagesleistungskurve mithilfe der folgenden Angaben ins Koordinatensystem ein.
- Morgens nach dem Aufstehen ist unsere Leistungsfähigkeit gering.
  - Ein kohlenhydratreiches Frühstück liefert so viel Energie, dass wir uns bis mittags gut konzentrieren können.
  - Gegen 12.00 Uhr ist unsere Leistungsfähigkeit am höchsten.
  - Zwischen 14.00 und 15.00 Uhr haben wir meist ein „Mittagstief“, wir fühlen uns müde.
  - Zwischen 18.00 und 20.00 Uhr ist unsere Leistungsfähigkeit wieder höher.
  - Nach 21.00 Uhr stellt sich der Körper auf die Nachtruhe ein, die Leistungsfähigkeit nimmt stark ab.
  - Gegen 3.00 Uhr nachts hat der Körper sein Leistungstief.



- 2 a) Schreibe die Mahlzeiten an die passenden Stellen unter das Diagramm. Kennzeichne in dem Schaubild durch Pfeile, wann wir welche Mahlzeiten zu uns nehmen sollten.
- b) Begründe zu jeder Mahlzeit, warum du sie zu diesem Zeitpunkt vorgeschlagen hast.

---

---

---

---

---

---

---

---