



BCK-007-1015006

Seat No. _____

B. Sc. (H. Sc.) (Sem. V) (CBCS) (W.E.F.2016)

Examination

August - 2021

Nutrition & Fitness : Paper-6

(Major - G. H. Sc.) (Old Course)

Faculty Code : 007

Subject Code : 1015006

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

- સૂચના : (1) દરેક પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.
(2) દસમાંથી કોઈપણ પાંચના જવાબ આપો.
(3) પ્રશ્નની જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | કસરતના પ્રકાર વિશે લખો. | 10 |
| 2 | વેઈટ રીફ્યુસીંગ ડાયેટ માટે આહારકીય આયોજનના સિદ્ધાંતો લખો. | 10 |
| 3 | યોગ એટલે શું ? યોગ અભ્યાસ માટે સામાન્ય સૂચનો વિશે લખો. | 10 |
| 4 | ફિટનેસમાં પોષણનું મહત્ત્વ લખો. | 10 |
| 5 | લખો - આહાર દ્વારા વજનનું નિયમન. | 10 |
| 6 | ફીટ રહેવાના ઉપાયો લખો. | 10 |
| 7 | તરંગી આહારો લખો. | 10 |
| 8 | ન્યૂટ્રીશનલ સપ્લીમેન્ટ્સ લખો. | 10 |
| 9 | કસરત પહેલાનું પોષણ | 10 |
| 10 | ફીટનેસ માપવાની રીતો વિશે લખો. | 10 |

ENGLISH VERSION

- Instructions :** (1) All questions carry equal marks.
(2) Answer any five out of 10 questions.
(3) Figures to the right indicate marks.

- | | | |
|----|--|----|
| 1 | Write about types of physical activity. | 10 |
| 2 | Write principles of planning weight reducing diets. | 10 |
| 3 | What is Yoga ? General guidelines for Yoga practice. | 10 |
| 4 | Write - Importance of nutrition in Fitness. | 10 |
| 5 | Write - Diet Planning of weight management. | 10 |
| 6 | Write - Approaches for keeping fit. | 10 |
| 7 | Write - Fad diets. | 10 |
| 8 | Write - Nutritional supplements. | 10 |
| 9 | Nutrition before exercise. | 10 |
| 10 | Write about methods of assessment of fitness. | 10 |
-