

Energie

Zuurstof en brandstof geven je energie

We vinden het eigenlijk heel normaal om energie te hebben. Als we het niet hebben is er iets niet in orde: we zijn te laat naar bed gegaan, hebben te veel gedronken of... we zijn ziek.

Om te functioneren heeft je lichaam energie nodig. Het lichaam kan deze energie zelf maken. Hiervoor heeft het zuurstof en brandstof nodig. Zuurstof adem je in, en de brandstof haal je uit je eten. De zuurstof die je inademt zorgt ervoor dat de brandstof in je lichaam verbrandt. Het lichaam blijft hierdoor op temperatuur en kan bewegen. Hierdoor krijg je energie.