

Billed- og kildeliste

Ved illustrationer hvori der indgår delelementer fra eksterne bidragsydere, i original eller redigeret form, efterfølges illustrators navn af forkortelsen mbf. (med bidrag fra) og kreditering af de respektive bidragsydere. Bidrag fra Shutterstock.com er royaltystfrit.

**Medmindre andet er anført i listen, er illustrationer udført af Lotte Thorup.
Kemiske strukturer er tegnet af Hanne Wolff.**

KAPITEL 1

- s. 11 figur 1, Ivan Bruno de M/Shutterstock.com.
- s. 12 figur 2, Chay_Tee/Shutterstock.com.
- s. 12 figur 3, Lotte Thorup.
- s. 13 figur 4, Lotte Thorup.
Kilde: Recept på motion, 2003.
- s. 13 figur 5, Lotte Thorup.
- s. 13 figur 6, Lotte Thorup.
Kilde: Recept på motion, 2003.
- s. 14 figur 7, Lotte Thorup.
Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, 2008.
- s. 14 figur 8, Lotte Thorup.
Kilde: KRAM-undersøgelsen i tal og billeder, Statens Institut for Folkesundhed, 2008.
- s. 15 figur 9, Lotte Thorup.
Kilde: Fysisk aktivitet for børn og unge. Sundhedsstyrelsen, 2023.
- s. 16 figur 10, Lotte Thorup.
Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. Sundhedsstyrelsen, 2019.
- s. 16 figur 11, Lotte Thorup.
Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. Sundhedsstyrelsen, 2019.
- s. 16 figur 12, StoryTime Studio/Shutterstock.com.
- s. 17 figur 13, Lotte Thorup.
Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. Sundhedsstyrelsen, 2019.
- s. 17 figur 14, Lotte Thorup.
Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2020, Idrættens Analyseinstitut, 2022.
- s. 17 figur 15, Lotte Thorup.
Kilde: Idrættens Analyseinstitut, 2022.
- s. 18 figur 16, Lotte Thorup.
Kilde: Danskernes sundhed – Den nationale sundhedsprofil, 2021.
- s. 18 figur 17, Lotte Thorup.
Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2017.

KAPITEL 2

- s. 19 figur 18, Lotte Thorup mbf. grayjay/Shutterstock.com.
- s. 20 figur 19, Lotte Thorup mbf. Designua/Shutterstock.com.
- s. 21 figur 20, Lotte Thorup.
- s. 21 figur 21, Lotte Thorup.
Kilde: Adam Steensberg et al. Production of interleukin-6 in contracting human skeletal muscles can account for the exercise-induced increase in plasma interleukin-6. Journal of Physiology, 2000.

- s. 22 figur 22, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com.
- s. 22 figur 23, Miha Creative/Shutterstock.com.
- s. 23 figur 24, Lotte Thorup.
- s. 23 figur 25, Lotte Thorup.
- s. 24 figur 26, Lotte Thorup.

KAPITEL 3

- s. 25 figur 27, Lotte Thorup.
Kilde: Lars Bo Andersen, All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work, Arch Intern Med., 2000.
- s. 26 figur 28, Lotte Thorup.
Kilde: Wen C.P. et al., Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, Lancet, 2011.
- s. 26 figur 29, Lotte Thorup.
- s. 27 foto, Anakins srk/Shutterstock.com.
- s. 27 figur 30, Lotte Thorup.
- s. 27 figur 31, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com.
- s. 28 figur 32, Lotte Thorup.
- s. 28 figur 33, Lotte Thorup.
Efter Saltin og Pilegaard, 2002.
- s. 29 figur 34, Hanne Wolff.
- s. 30 figur 35, Lotte Thorup.
Kilde: Shono et al., 2002.

KAPITEL 4

- s. 31 figur 36, Lotte Thorup.
- s. 32 figur 37, White Space Illustrations/Shutterstock.com.
- s. 32 figur 38, Lotte Thorup.
- s. 33 figur 39, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com.
- s. 33 figur 40, Lotte Thorup.
- s. 34 figur 41, Lotte Thorup.
- s. 34 figur 42, Lotte Thorup mbf. Tasia Sy/Shutterstock.com.
- s. 35 figur 43, Lotte Thorup.
Kilde: Aune D. Norat et al., Physical activity and the risk of type 2-diabetes, a systematic review and dose-response meta-analysis. Eur J Epidemiol., 2015.
- s. 36 figur 44, Lotte Thorup.
- s. 37 figur 45, Lotte Thorup. Efter McCoy et al, 1991.
- s. 37 figur 46, Lotte Thorup mbf. BlueRingMedia/Shutterstock.com.
- s. 38 figur 47, Real Sports Photos/Shutterstock.com.

KAPITEL 5

- s. 39 figur 48, Lotte Thorup.
- s. 40 figur 49, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com:
Bokica (gående siluet), Alex Darts (siddende siluet).
- s. 40 figur 50, Lotte Thorup.
Kilde: Ekblom B, Ekblomet al., Infectious episodes before and after a marathon race. Scand J Med Sci Sports, 2006.
- s. 41 figur 51, Lotte Thorup.
- s. 41 figur 52, Lotte Thorup.
- s. 42 figur 53, Lotte Thorup.
- s. 42 figur 54, Lotte Thorup.
- s. 43 figur 55, Lotte Thorup mbf. Prionti_217/Shutterstock.com.
- s. 43 figur 56, Lotte Thorup.
Kilde: Cancerregisteret, Sundhedsdatastyrelsen.
- s. 43 figur 57, Shutterstock.com:
a. BERNATSKAYA OXANA, b. Nasekomoe.
- s. 44 figur 58, Lotte Thorup.
- s. 45 figur 59, Lotte Thorup mbf. Marko Aliksandr/
Shutterstock.com.
- s. 45 figur 60, Lotte Thorup mbf. BlueRingMedia/Shutterstock.com.
- s. 46 figur 61, Lotte Thorup.
Kilde: Helene Rundqvist et al., Effect of Acute Exercise on Prostate Cancer Cell Growth, PLoS ONE 8(7): e67579.
- s. 47 figur 62, Mary Swift/Shutterstock.com.
- s. 47 figur 63, Lotte Thorup.
- s. 48 figur 64, Lotte Thorup.
- s. 49 figur 65, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com:
Michal Sanca (løber) StopSan (badmintonspiller),
GraphicsRF (cancerceller).
- s. 50 figur 66, Lotte Thorup.
- s. 50 figur 67, 10.2210/pdb1TUP/pdb.
- s. 50 figur 68, Lotte Thorup.
Kilde: Kristin A. Higgins et al., Exercise-Induced Lung Cancer Regression, Cancer, 2014.
- s. 51 figur 69, Lotte Thorup.
- s. 51 figur 70, stockfour/Shutterstock.com.
- s. 52 figur 71, Lotte Thorup.

KAPITEL 6

- s. 53 figur 72, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com
(rob9000 og Tefi).
- s. 54 figur 73, Hanne Wolff.
- s. 54 figur 74, Lotte Thorup mbf. Ldarin/Shutterstock.com.
- s. 55 figur 75, stockfour/Shutterstock.com.
- s. 55 figur 76, My Ocean Production/Shutterstock.com.
- s. 57 figur 77, Lotte Thorup.
Kilde: Bernadette von Dawans et al., Effects of a 12-week endurance training program on the physiological response to psychosocial stress in men: A randomized controlled trial Journal of Behavioral Medicine 37, December 2014.
- s. 58 figur 78, Lotte Thorup.
- s. 59 figur 79, Lotte Thorup.
Efter: Noetel M et al, Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials MJ 2024; 384.
- s. 59 figur 80, Lotte Thorup.
- s. 60 figur 81, Lotte Thorup.
- s. 60 figur 82, Lotte Thorup.
- s. 60 figur 83, Lotte Thorup.
- s. 61 figur 84, Dr. Henriette van Praag, Florida Atlantic University, USA.
- s. 62 figur 85, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com:
Vinichenko Ihor (hjerne), BlueRingMedia (muskel).
- s. 62 figur 86, Lotte Thorup.

KAPITEL 7

- s. 63 figur 87, Lilia Solonari/Shutterstock.com.
- s. 64 figur 88, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com:
LukaSkywalker og Designua.
- s. 64 figur 89, Lotte Thorup.
- s. 65 figur 90, Lotte Thorup mbf. Shutterstock.com:
BlueRingMedia og Designua.
- s. 65 figur 91, Master1305/Shutterstock.com.
- s. 66 figur 92, Lotte Thorup.