

Após ingestão de uma dieta balanceada, sua ATP sintase está produzindo muito ATP, você tem "energia" extra para avançar duas casas.

Você está se exercitando regularmente, sua quebra de lipídios está eficiente, avance três casas.

Você ingeriu castanhas e outras nozes, elas te proporcionarão os óleos essenciais da família ω -3 e ω -6, fundamentais para a saúde do seu metabolismo. Avance duas casas.

Você tomou um susto quando virou a esquina e a adrenalina estimulou a quebra de seu glicogênio muscular. Avance uma casa.

Seu nível glicêmico está baixíssimo e seu corpo está produzindo corpos cetônicos a partir da degradação de ácidos graxos. Fique uma rodada sem jogar.

Você se excedeu na ingestão de doces e está com a glicemia muito alta. Mantenha uma dieta balanceada para o correto funcionamento do seu metabolismo, volte quatro casas.

Você ficou exposto aos gases do escapamento de seu carro, enquanto o arrumava na garagem e respirou muito CO . Fique uma rodada sem jogar para se recuperar.

Suas atividades físicas consumiram muita glicose e sua glicemia está muito baixa, volte 2 casas para comer sua barrinha de cereal.

Você não injetou sua insulina e seu nível glicêmico está muito alto. Volte duas casas para ir ao pronto socorro.

Você fez exercícios em jejum e potencializou as vias de gliconeogênese, perdendo aminoácidos nesse processo. Volte três casas para descansar e fazer a ingestão de uma alimentação balanceada.

Você ingeriu maltodextrina antes da corrida e ainda tem glicose para gerar ATP. Avance três casas.

Você usa as escadas no lugar do elevador na maior parte das vezes e mantém seus músculos ativos. Avance duas casas.

