

# EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

**A legtöbb, amit az egészségéd  
megőrzéséért tehetsz**



# Egészséges élet egy életen át?

A legtöbben ezt szeretnék, mégis az idő előrehaladtával sokaknál szinte menetrendszerűen érkeznek a különböző szív- és érrendszeri, emésztési, mozgásszervi vagy az endokrin rendszert érintő betegségek. Pedig a legtöbb betegség kialakulása megelőzhető lenne.

## A KULCS: A MEGELŐZÉS

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a már kialakult betegségek **gyógyítása sokkal nehezebb**, mint a megelőzésük! Súlyos kórformák esetén ráadásul teljes gyógyulásról nem is beszélhetünk, inkább csak **szinten tartásról** vagy az állapot tovább romlásának megakadályozásáról.

Ezért is rendkívül fontos, hogy már **egészen fiatal kortól** milyen életformát alakítasz ki magadnak. A **tudatos** és **egészségmegőrzésre törekvő** életmóddal **hosszabb, kiegyensúlyozottabb és boldogabb** életed lehet. Mert ugye te is szeretnél nyugodtabb, sikeresebb, energikusabb és tetterre készebb lenni, illetve izmosabb, karcsúbb és feszesebb idomokkal rendelkezni?

Van egy jó hírünk, akár **már ma** elkezdhetsz dolgozni ezért, és **nem fogod megbánni!**

## A LÉNYEG A RÉSZLETEKBEN REJLIK

Bárhonnan is közelítsük meg, az **egészség három alappillére**: a **testi**, a **mentális** és a **lelki jólét** megőrzésének lehetősége minden egyes nap, minden egyes döntésednél **a te kezében van!**

Szeretnéd elkerülni a kockázatokat? Tarts velünk, megmutatjuk, hogyan csináld!

## 1 EGÉSZSÉGTELEN ÉTELEK

A Magyarországon vezető haláloknak számító magas vérnyomás, valamint a számos szövődménnyel járó, és kezeletlenül akár végzetessé váló cukorbetegség egyik tagadhatatlan oka: az elhízás. A legtöbben bele sem gondolnak, hogy milyen kockázatokat rejt az egészségtelen, transzsírsavakban és egyszerű szénhidrátokban gazdag, rostszegény táplálkozás.

## 2 KEVÉS MOZGÁS

A helyzetet tovább súlyosbítja a rendkívül mozgásszegény, ülő vagy napi több órnyi állással járó életmód. A mozgás hiánya szinte észrevétlenül kibővíti a lehetséges betegségek körét, hiszen a számítógép előtt való görnyedés vagy a telefon folyamatos nyomkodása előbb-utóbb ízületi vagy akár a gerincoszlopot érintő elváltozásokhoz vezet.

## 3 A MENTÁLIS ÉS A LELKI EGYENSÚLY ELVESZTÉSE

A pihenés és a feltöltődés hiányának, a folytonos stresszterhelésnek és a kimerültségnek is csak utólag látszanak a rendkívül káros, romboló hatásai, pedig időben lépve ezek is megelőzhetőek.

# Mozgás nélkül nincs egészség

Ahogy az az előzőekből is látszik, a mozgás valóban az egészség alapja. Ezért érdemes a számodra szimpatikus edzésformát hetente legalább háromszor intenzíven végezni.

Ahhoz, hogy **az izmokat és az ízületeket** kellőképpen **felkészítsd** a fokozottabb mozgásra, a körültekintően elvégzett **bemelegítés** elengedhetetlen.



KATT A KÉPRE!

A bemelegítés az ízületek, **az izmok és az inak sérülésének megelőzésére szolgál**, ezért, **soha ne kezdj edzeni**, tornázni vagy táncolni **bemelegítés nélkül!**

# Így eddz otthon

Most, hogy a koronavírus miatt az otthonmaradás tűnik a legjobb döntésnek, a **közösségben** végzett, csoportos testedzés **nem ajánlott, és nem is kivitelezhető**.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy **válogatott gyakorlatokkal** ne tehetnél hatékonyan az erősebb fizikumért, a vonzóbb nyári alakért és a jobb közérzetért!

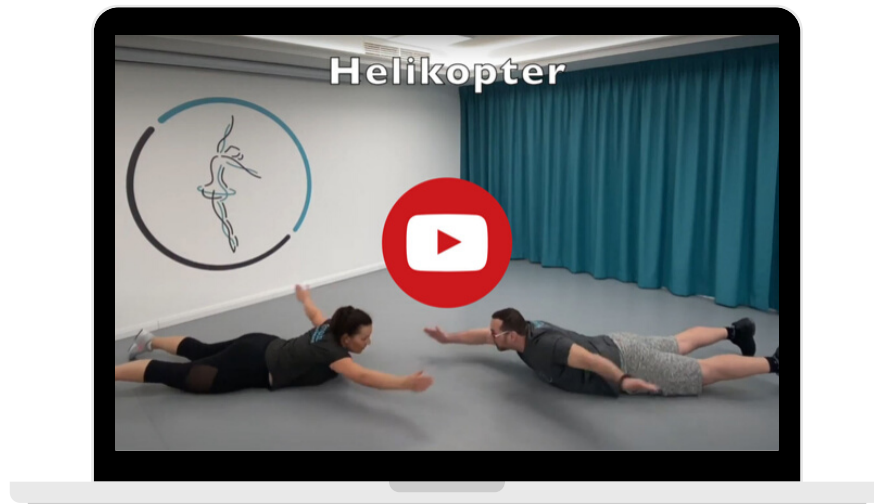
Az otthonodban akár új edzésformákat is kipróbálhatsz. Nem baj, ha elsőre nem megy. Rendszeres gyakorlással hamar bele fogsz jönni.

Az **IMPULZ Mozgásközpont YouTube-csatornájára** folyamatosan kerülnek fel **új és izgalmas, otthon végezhető gyakorlatokat** tartalmazó videók. Ha nem szeretnél lemaradni róluk, [iratkozz fel most!](#)

Az egyesületi élet újraindulásáig próbáld ki vagy gyakorold otthon is a vérpezsdítő **Zumbát...**



...vagy akár a pároddal az **intenzív páros edzést!**



Ha pedig már az idősebb korosztályba tartozol, és hatalmas löketet akarsz adni az immunrendszerednek, kezd az **átmozgató, időseknek szóló edzésünkkel!**



Soha ne feledd, az edzés utáni **levezetés épp olyan fontos**, mint az edzés előtti bemelegítés!



A levezetés során az **izmaid nyújtásával** gondoskodhatsz arról, hogy azok megőrizzék eredeti hosszúságukat, tehát ne zsugorodjanak, továbbá **elkerülheted az izomláz** és a különböző **görcsök**, illetve **sérülések kialakulását** is.



Egyetlen edzésre  
vagy attól,  
hogy jól érezd magad.



## Egészségtudatos étkezés, és ami mögötte van

Ahogy az életben szinte minden területen, úgy a táplálkozás szempontjából is a **kiegyensúlyozottság**, ha úgy tetszik, az arany középút megtalálása és megtartása a legjobb döntés.

Figyelj arra, hogy ne ess az egyik végletből a másikba! Helyette inkább **táplálkozz változatosan**, hogy az összes fontos, **egészségmegőrző, immunrendszer-erősítő és energiát adó tápanyagot, vitamint, ásványi anyagot, antioxidánst és zsírsavat** a lehető legtermészetesebb módon tudj bejuttatni a szervezetedbe.



## ÉLELMISZEREK, AMELYEKET MINDENKÉPPEN KERÜLJ EL

Sokat tehetsz az egészséged megőrzéséért, ha bizonyos ételeket és élelmiszereket egyszerűen **száműzöl** az étlapodról és az étletedből, vagy legalábbis **minimálisra csökkented** a fogyasztásukat.

Lehetőség szerint kerülj az **egyszerű, gyorsan felszívódó szénhidrátokat** tartalmazó élelmiszereket, mint például: **fehér kenyér, cukros sütemények, chipsek, hamburger, bő olajban sült krumpli** és egyéb, elsősorban **finomított alapanyagokból** készült és **transzsavakban** és/vagy **hozzáadott cukrokban** gazdag élelmiszerek.

## MI A BAJ A FINOMÍTOTT LISZTTEL ÉS A CUKORRAL?

A finomított liszt legnagyobb veszélye, hogy **nem tartalmaz elég rostot**, és emiatt nagyon **hamar lebontódik és felszívódik** a vérben, ami a vércukorszint hirtelen emelkedéséhez vezet.

Ahhoz, hogy a **vércukorszint normalizálódjon**, az **inzulinreceptorok intenzív** munkája szükséges. Minél többször van szükség erre az intenzív beavatkozásra, annál előbb fáradnak el az inzulínreceptorok, ami előbb **inzulinrezisztenciához**, majd végül a **cukorbetegség kialakulásához** vezethet.

A finomított és bármilyen más cukor is **egyszerű szénhidrát**nak számít, és ugyanúgy viselkedik a szervezetben, mint a liszt, csak még gyorsabban, mert szinte **azonnal bejut a véráramba**.

## A SZÉNHIDRÁTRA SZÜKSÉGED VAN

Az emberi szervezetnek azonban, így tehát neked is **szükséged van egészséges szénhidrátokra** ahhoz, hogy a megfelelő energiával felvértezve vidd végig a napod. A cél, hogy **magas rosttartalmú, tápanyagokban gazdag** szénhidrátokat fogyassz, amelyek nem okoznak hirtelen vércukorszint-emelkedést, majd ugyanannyira hirtelen vércukorszintesést, mint ahogy a finomított társaik.

A rostos táplálkozással továbbá nem biztosítasz táptalajt a különböző emésztési problémák kialakulásának, hiszen az **oldhatatlan és oldható rostok** szerepe vitathatatlan a **normál emésztési funkciók** fenntartása szempontjából.

# Ne félj a rosttól: finom!

A rostokban gazdag táplálkozás új távlatokat nyit az étkezésben, és a közérzetet is javítja.

A **zöldségek** és a **gyümölcsök** természetes és **gazdag élelmirost-források**, emellett pedig számos létfontosságú **vitamin, ásványi anyag** és **antioxidáns** is található bennük.

Ha lehet, a gyümölcsöket **ne turmix vagy smoothie formájában** fogyaszd, **hanem egyben**, mert a lassú felszívódású rostok így tudnak jótékonyan hatni az emésztésedre. Ha megeszel egy **magas rosttartalmú almát** vagy elrágcsálsz egy rostokban szintén gazdag **sárgarépát**, azok természetes cukortartalma nem kerül azonnal a véráramba, hanem lassan szívódik fel. A sok tévhittel ellentétben a **banánnal** is ez a helyzet.

Arra sincs szükség, hogy lemondj a kenyérről és a tésztáról. Az előbbihez válassz **teljes kiőrlésű, magvas**, az utóbbihoz pedig **teljes kiőrlésű vagy durum** változatokat. Ezek rosttartalma sokkal magasabb, mint a finomított változatoké, és egyáltalán **nem hizlálnak**, ha mértékkel fogyasztod őket.

Továbbá ne hagyj le az étlapodról a **zabpelyhet** és a **hüvelyeseket**, főleg a **babokat** se, hiszen ezek **sok vitamint, ásványi anyagot**, illetve **fehérjét** tartalmaznak, és **gazdag élelmirost-forrásnak** is számítanak.

## ÍGY TEHETSZ A SZÍVED EGÉSZSÉGÉÉRT

A szív- és érrendszeri betegségek, valamint a magas vércukorszint miatt kialakuló elváltozások egyre nagyobb számú megjelenésében, a legújabb kutatások szerint, elképesztően nagy szerepe van a **telített zsírsavak** és a **transzzsírsavak** nagyarányú fogyasztásának.

Tehát ha folyton gyorséttermi sült krumplin és hamburgeren élsz, az előbb vagy utóbb súlyos szív- és érrendszeri betegségekhez vagy akár cukorbetegséghez is vezethet!



Az egészségtudatos életmód részeként, a **változatos, kiegyensúlyozott** táplálkozáshoz a testednek **zsírokra is szüksége van**, ám nem mindegy, hogy azok milyen forrásból és milyen összetételben kerülnek a szervezetedbe. A választásod essen a **telítetlen és a többszörösen telítetlen zsírsavakra!**

A különböző esszenciális zsírsavak, pl. az **Omega-3**, megtalálható: a lazacban, az olívaolajban, a repceolajban, a különböző halolajokban, a diófélékben és a diófélékből származó olajokban, valamint a lenmagban és annak olajában.

## TURBÓZD FEL A VITAMIN-, AZ ÁSVÁNYIANYAG- ÉS AZ ANTIOXIDÁNSRAKTÁRAIDAT!

Gondoltad volna, hogy **egy kis rózsányi brokkoli** fedezheti a napi rostszükségletedet, és a **C-vitamin-tartalma is magasabb**, mint amit pl. 2 db narancsból magadhoz vehetnél?

Fedezd fel újra a zöldségek és a gyümölcsök jótékony hatásait, mert telis-tele vannak **fiatalító és egészségmegőrző vitaminokkal, antioxidánsokkal és ásványi anyagokkal**, no meg **rostokkal** is! Ezekre pedig rendkívül nagy szükséged van ahhoz, hogy a különféle vírusos, illetve baktériumos fertőzéseket megelőzhesd, illetve a lefolyásukat könnyebbé tedd és lerövidítsd.

## A LEGFONTOSABB VITAMINOK

- A-vitamin
- C-vitamin
- B6-vitamin
- E-vitamin
- cink
- vas
- szelén
- fitotápanyagok és fitovegyületek (értékes növényi összetevők)

**A leggazdagabb forrásaik:** a már fent említett **brokkoli, sárgarépa, alma**, valamint a különböző **hüvelyesek**, ideértve a **borsót** is, továbbá: **paprika, paradicsom, citrusok, kivi, zöldsaláta, avokádó, diófélék, gabonafélék, zsíros húsú halak, burgonya, édesburgonya, banán, sütőtök.**

Tehát, amint láthatod, a titok a **változatosságban** rejlik.

**Ahhoz, hogy biztosan kiegyensúlyozott és a számodra legmegfelelőbb étrendet kövesd, a fentieket tekintsd iránymutatásnak. A pontos étrend kialakításához kérd a kezelőorvosod vagy dietetikus szakember véleményét!**

Most pedig, hogy már minden adott a **rendszeres testedzéshez**, és az **egészséges táplálkozás** alapjait is lefektettük, nincs más hátra, mint hogy adjunk néhány tippet, amelyekkel a „maradjotthon” ideje alatt **hatékonyan gondoskodhatsz a lelki és a mentális egészséged megőrzéséről is.**

# Ép testben ép lélek

A lelki és a mentális egészségünk megőrzése nélkül a testünk sem lehet egészséges, és ez fordítva is igaz. Különösen a mostani világjárvány idején. Azonnal eláruljuk, hogy miért.

Bármivel előfordulhat, így bizonyára veled is megesett már, hogy problémád akadt a tanulással, vagy a munkahelyeden, vagy a családban, esetleg az ismerősi körben. Az ilyen **stresszhatások** csak felerősödnek, ha a **külső körülmények** romlanak. Ahhoz, hogy a negatív események ne nyomják rá tartósan a bélyegüket a mindennapjaidra:

- igyekezz higgadt maradni,
- gondold át a történeteket,
- vond le a következtetéseket,
- és amennyire lehet, lépj tovább!

A negatív eseményeket, a negatív dolgokat **nem érdemes magad előtt görgetned**, mert csak **fokozott stresszterhelésnek** teszed ki magad, ami nagyon könnyen, szinte észrevétlenül csaphat át **tartós rossz hangulatba**, ami a **depresszió** egyik súlyos tünete.

A társas kapcsolatok hiánya, a „**maradjotthon**” **nehéz feladat** elé állít mindannyiunkat. A világban és Magyarországon a körülöttünk zajló események egyre nagyobb pánikot keltenek az emberek millióiban, ami tovább súlyosbítja a helyzetet. **Te ne állj be a sorba!**

A te feladatod, hogy az egészséged érdekében **megőrizd a lelki egyensúlyod és a mentális erőnléted**. A jó hír, hogy mindkettő **fejleszthető**, akár otthonról is!

A mély, tudatosan fejlesztett önismeret, a célorientált gondolkodásmód és a különböző stresszkezelési módszerek segítenek a **pozitív hangulat**, az **egészséges lelkiállapot**, a **mentális erőnlét** és a **jobb közérzet** elérésében és megtartásában.


## VÉGEZETÜL...

Itt a történet körbeért, ugyanis ahhoz, hogy az elménk tiszta legyen, a lelkünknek is egészségesnek kell lennie. Ahhoz, hogy a lelkünk egészséges legyen, a testünknek is egészségesnek kell lennie.

Erre pedig kiváló módszer a **rendszeres testedzés**, ami egyrészt **célt ad**, másrészt **boldogsághormont szabadít fel** a testünkben, harmadrészt pedig **jó formába is hoz**, és szerepet játszik a csontok, az ízületek és az izmok egészségének megőrzésében, így a **sikerélmény is megtriplázódik**.

Végezetül pedig ne feledd, hogy **pihenésre, feltöltődésre is szükséged van!**

Ha fiatal vagy, **aludj** legalább napi 8 órát, középkorúként is törekedj legalább napi 7 órás alvásra, ha pedig már a szenior korosztályt erősíted, akkor se érd be 6-7 óránál kevesebbel!



A jó alvás fél egészség,  
a másik felét pedig  
tedd hozzá napközben!