

## Az ajándék és az ajándékozás (adni és/vagy kapni)

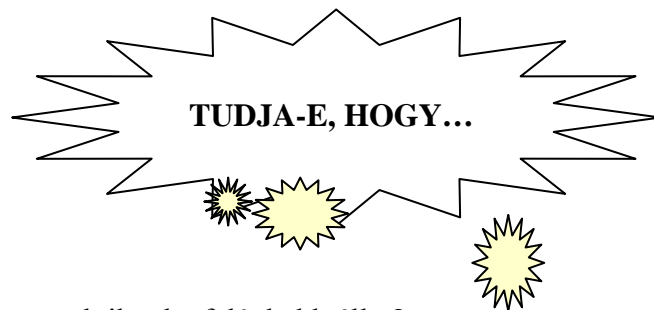
A karácsonyi ajándék is lehet „egészséges”, személyre szólóan egyéni:

- virág helyett zöldségcsokor, fokhagymalánc,
- önvérnyomásmérő,
- sporteszköz: ugrókötéltől a sárkányrepülőig, esetleg kerékpár, sportruházat,
- havi, éves bérlet uszodába, sportegyesületbe,
- előfizetés az egészségesebb választását elősegítő szakmai folyóiratra,
- lexikon, szakkönyv életmód témában,
- befizetés nyelvtanfolyamra,
- házi balesetet megelőzendő „luxus tárgy”: létra, tapadószőnyeg a fürdőkádba, ragasztós címke üvegekre (méreg, kaktusztáp stb.),
- katalizátor, téli gumi az autóhoz,
- az egészséges táplálkozást segítő konyhaedény (grillező, teflon-, és párolóedény, gyümölcs-centrifuga stb.),
- gyógynövényteák, gyümölcssteák,
- friss, szárított, vagy cserepes fűszernövények,
- térkép, útikönyv, tájoló kiránduláshoz,
- felszerelés táborozásra (például bogrács, sátor, hálósák, kulacs, iránytű stb.).

### Ajándékot nemcsak kapni, hanem adni is öröm.

Akit jól ismerünk, szeretünk, meglephetjük saját készítésű apró figyelmességgel, az igazi ajándék személyes jegyeket hordoz. Például:

- préselt virágokból, levelekből, szárított magokból ragasztott kép összeállítás,
- sál-, kesztyű-, sapka-, mellénykötés,
- gyöngyből, kagylóból karkötő, kitűző készítés,
- kesztyűs bábfigura, filcből faldísz előállítás,
- saját nevelésű virágcserepezés,
- saját ízesítésű növényi olaj, ecet „üvegelés”.



**TUDJA-E, HOGY...**

...melyik a legfalánkabb állat?

A selyemlepke kis hernyója



...sportoláskor, fizikai munka során egy egészséges szív akár hétszer több vért is juttathat a vérkeringésbe (felnőtteknél 30-40 litert is percenként)?



...hogyan az emberi szív ereje 0,4 LE?



... hazánkban, 2004-ben egy fő átlagosan dohányárura 14.720, édességre 9.271, gyümölcsre 7,544 forintot költött?



... mekkorát tudna ugrani az a 180 cm-es ember, aki a bolhával azonos teljesítményt nyújtana (a testméretek arányosítása alapján)?



Ugrása 200 méter felett lenne.

... hideg környezetben a legelső alkalmazkodási (adaptációs) történés az érszűkülés?



## ÜNNEPI EGYENSÚLY MORZSÁK

**„Az életet senki sem kapta örökbe,  
csak használatra.”**

Titus Lucretius üzenté időszámításunk kezdete előtt pár évtizeddel nekünk.  
Akkor használjuk az életünket okosan és örömmel!  
Az ünnepnapokon is.

**„Öröm morzsákban” gazdag ünnepeket kívánnak  
az  
OEFI munkatársai**



Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet

## „KARÁCSONYI MORZSÁK”

1 adag <b>BORLEVES</b> <b>310 kcal</b>
1 adag <b>HALÁSZLÉ</b> <b>430 kcal</b>
1 adag <b>MÁKOS GUBA</b> <b>710 kcal</b>
1 adag <b>TÖLTÖTT KÁPOSZTA</b> <b>FÜSTÖLT HÚSSAL</b> <b>775 kcal</b>
1 adag <b>ASZALT SZILVÁVAL</b> <b>TÖLTÖTT PULYKAMELL</b> <b>390 kcal</b> 1 adag <b>GOMBÁS RIZS</b> <b>247 kcal</b>
1 adag <b>LIBASÜLT</b> <b>VÖRÖSBOROS KÁPOSZTÁVAL</b> <b>540 kcal</b> 1 adag <b>PETREZSELYMES BURGONYA</b> <b>275 kcal</b>
1 adag (5 db) <b>MANDULÁS KEKSZ</b> <b>375 kcal</b>
1 adag (10 dkg) <b>ZSERBÓ SÜTI</b> <b>538 kcal</b>

## TESTEDZÉS KALÓRIÁK

65 kg-os személy <b>80 percig gyalogol (6 km/h)</b> <b>310 kcal</b>
50 kg-os személy <b>75 percig szánkózik</b> <b>430 kcal</b>
70 kg-os személy <b>120 percig táncol</b> <b>710 kcal</b>
90 kg-os személy <b>90 percig kerékpározik (15km/h)</b> <b>775 kcal</b>
55 kg-os személy <b>120 percig korcsolyázik (14 km/h)</b> <b>637 kcal</b>
95 kg-os személy <b>55 percig fut (9 km/h)</b> <b>815 kcal</b>
80 kg-os személy <b>40 percig gimnasztikázik</b> <b>375 kcal</b>
60 kg-os személy <b>120 percig úszik (1,2 km/h)</b> <b>538 kcal</b>

## TESTMOZGÁS KALÓRIÁK

95 kg-os személy <b>124 percig sorban áll a kiárusításnál</b> <b>310 kcal</b>
80 kg-os személy <b>90 percig vásárol</b> <b>430 kcal</b>
100 kg-os személy <b>145 percig kutyát sétáltat (4 km/h)</b> <b>710 kcal</b>
70 kg-os személy <b>110 percig havat lapátol</b> <b>775 kcal</b>
75 kg-os személy <b>130 percig takarít</b> <b>637 kcal</b>
60 kg-os személy <b>165 percig karácsonyfát díszít</b> <b>815 kcal</b>
90 kg-os személy <b>160 percig énekel</b> <b>375 kcal</b>
65 kg-os személy <b>115 percig kapál, veteményez</b> <b>538 kcal</b>