



ÜNNEPI EGYENSÚLY MORZSÁK

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

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

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

„Összecsipegették”:

Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Köteles Gábor, Monspart Sarolta, Pillerné Pál Anna, Rab Éva
Életmód Osztály



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



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”.





Eljött a tél Ünnepi testmozgások

Az ember életében szükség van ünnepekre. Az ünnepek között törvényszerűen sokkal több a dolgozós hétköznap. Ekkor készülünk az ünneplésre. Most karácsonykor 5 napos ünnepalmaz lesz! Ez olyan jó! Tudjunk okosan és jól élni ezzel az ünnepi lehetőséggel. Azt csináljuk, amit szeretünk, amely cselekvéstől jó a közérzetünk, aminek elvégzése örömet – is – okoz! Érezzük jól Magunkat!

Az ünnepek elhagyhatatlan örömforrásai az ünnepi étkezések. Együtt a nagycsalád a nagyszülőkkel, rokonokkal, ünnepi finomságokkal. Ez így jó! Különösen, ha nem felejtjük az energiaegyensúly másik serpenyőjében lévő testedzést, sportolást. Ugyanolyan jó családi, közös mozgásprogramokat szervezhetünk egy-egy étkezés előtt vagy után, mint amilyen hangulatosak ezek az ebédek, vacsorák a családi nagy asztalnál.

Legegyszerűbb mozgás kínálat a **séta**, a **gyalogjárás**, a **Nordic Walking**, a **kirándulás**. Nagyszülők, szülők, akár óvodás gyermekek is, azaz három nemzedék a természetben egymásfél órát jár, gyalogol a környéken. Ez csak akaraterőbe kerül. A havas táj fokozza a mozgás élvezetét. Sőt azonos táv és sebesség esetén a pár centis hóban járó gyalogló több kalóriát használ fel, mint meztelen talajon haladva.



Jó megoldás mozgásra a közös például 20 perces **gimnasztika**, **torna**. Ne végezzük közvetlenül étkezés után! Tornázni lehet kint az udvaron, a kertben, a parkban, akár a szőnyegen bent a szobában.

Hangulatos a **tánc**: gyermekeket tanítani a zene és a mozgás harmóniájára a nagyszülők segítségével. Sőt a vendégek is táncra perdíthetőek.

Egyes ünnepnapokon nyitva vannak a fürdők. Fantasztikus az **úszás**, a melegvizes medence élvezete, esetleg egy **vízitorna**-óra vagy a **szaunázás** és kint tombol a tél.



Tehát közelednek az év végi ünnepek, amelynek része a gazdagabb, bőségesebb étkezés. A diós, mákos és gesztenyés bejgli; a szárnyasok és mindenféle disznóságok töltött, sült és rántott formája; a halak lében és bundában; némi ser, bor, bólé, és pezsgő. A finom étek sokasága összefonódott az évszázados hagyományokkal és hiedelmekkel. Szinte valamennyi ünnepi ételnek volt mágikus jelentése. A bab, a borsó, a lencse, a káposzta, valamint a hal bőséghez és gazdagsághoz juttatja elfogyasztóját. A mák termékenységét, a dió és a fokhagyma egészségmegőrző hatás biztosít, míg az alma az egység, a szépség és a szerelem jelképévé vált. Bár a babonák mára már elveszítették jelentőségüket, természetesen mindannyiunk számára fontos a jó étkezdet, az egészség, a szerencse, a bőség. Talán épp ezért a régi szokások hatására az ünnepi asztalon ma is finomabbnál finomabb étek sorakoznak. A mi feladatunk „csupán” az, hogy a rendszeres téli testedzés mellett, a bőséges és laktató kínálatból úgy válogassunk, hogy csak pénzben és ne súlyban gyarapodjunk a jövő évre. Az ünnepi étkezések és a testedzések egyensúlyához segítségül pár példa:



Ünnepi étek	Ünnepi testmozgások
<i>Zserbó szelet</i> 538 kcal	Egy 62 kg-os személy 1 óra 44 percig karácsonyfát díszít
<i>Aszalt szilvával töltött sült pulykamell</i> <i>Burgonyapüré</i> 585 kcal	Egy 86 kg-os személy 1 óra 50 percen át gyalogol 6 km/órás sebességgel
<i>Mákos guba</i> 600 kcal	Egy 106 kg-os személy 2 órán és 5 percen át sétáltatja a kutyáját 3 km/órás tempóban
<i>Lencsefőzelék, Főtt füstölt tarja</i> 670 kcal	Egy 90 kg-os személy 1 óra 41 percet mellúszik 1,2 km/órás gyorsasággal
<i>Kolozsvári töltött káposzta, kenyérrel</i> 737 kcal	Egy 54 kg-os személy 12 km/órás sebességgel korcsolyázik 3 órán át egy befagyott tavon
<i>Fejtett bableves füstölt csülök, Zsemle</i> 783 kcal	Egy 73 kg-os személy 2 óra 4 percen át táncol a szilveszteri mulatságon partnerével
<i>Fokhagymás főtt csülök, Petrezselymes burgonya, Vörösboros párolt káposzta</i> 787 kcal	Egy 61 kg-os személy intenzíven gimnasztikázik 1 óra 55 percig
<i>Harcsapaprikás</i> <i>Túrós csusza (szalonna kockákkal)</i> 798 kcal	Egy 78 kg-os személy 9 km/órás sebességgel sífut 67 percig
<i>Borjúbecsinált</i> <i>Aranygaluska, Vanília sodó</i> 910 kcal	Egy 80 kg-os személy 2 órán át havat lapátol az utcán
<i>Borleves, Rántott ponty, Rizi-bizi, Tartár mártás</i> 990 kcal	Egy 67 kg-os személy 9 km/órás sebességgel fut a porhóban 93 percig