



# **„Közösen – könnyebben”**

**az Országos Egészségfejlesztési Intézet  
és az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület  
közös életmódváltó programja**

## **II.**

Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest  
2007.

## **„Közösen – könnyebben” életmódváltó munkahelyi csapatverseny**

Kiadja: Országos Egészségfejlesztési Intézet  
Kiadó címe: 1096 Budapest, Nagyvárad tér 2.  
Felelős kiadó: Gábor Edina főigazgató

Szerkesztette: Fekete Krisztina  
Írták OEFI: Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Kerek Judit, Kishegyi Júlia dr.,  
Kiss Judit, Monspart Sarolta  
Buda Fitness Kft: Kart Krisztina testépítő-fitness edző és személyi edző  
Szakmai lektor: Dr. Kishegyi Júlia  
Olvasószerkesztő: Csonka Mária

ISBN 978-963-87598-4-9

Nyomtatta: Pátria Nyomda Zrt.

## TARTALOMJEGYZÉK:

Előszó.....	5
<i>Csizmadia Péter</i> : 2006-2007. évi „Közösen-könnyebben” verseny a számok tükrében.....	6
<i>Kishegyí Júlia</i> : Orvos a munkahelyen.....	9
<i>Kiss Judit</i> : Mindennapi testi-lelki egészségünk.....	10
<i>Kerek Judit</i> : Közös célunk: egészséges munkavállaló az egészségbarát munkahelyeken .....	13
Támogatók .....	15
Fittségi index.....	23
Ezt szívlelje meg .....	27
<i>Kart Krisztina</i> : Jó tanácsok „életmódváltónak” .....	28
<i>Fekete Krisztina</i> : „Fogyódogainkról” .....	30
Energiaegyensúly .....	41
<i>Monspart Sarolta</i> : Együtt mozgó munkahelyek.....	43
Hasznos olvasmányok.....	53

## „Közösen – könnyebben” 2007/2008 második életmódváltó munkahelyi csapatverseny időprogramja

1. A verseny meghirdetése: 2007. szeptember 26. szerda, MAC stadion 11 óra:  
„Sajtó-nyilvános kampánynyitó mérlegelés”
2. Jelentkezések fogadása: 2007. szeptember 26 - október 15.  
Nevezési lapon – csapatverseny@oefi.antsz.hu email címen vagy postán.
3. A verseny időtartama: 2007. október 29 – 2008. május 15.
4. Kezdő mérlegelés: 2007. október 29 – 31.
5. Végző mérlegelés, értékelő kérdőívek kitöltése: 2008. május 7 - 15.
6. Eredményhirdetés, sajtótájékoztató, záróünnepség: 2008. május 29.



## Kedves Életmódvált(ozta)tó!

Miután jelentkezett a munkahelyi életmódváltó csapatversenybe, Ön és munkáltatója nagy lépést tett egészsége megőrzéséhez. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani, a fontos tudnivalóktól kezdve a praktikus ötletekig, hétköznapi életvezetési tanácsokig. Mindez kollégáival, munkáltatójával közösen, könnyebben valósítható meg!

Az egészséges élet egyik alapvető elemét: az *energiaegyensúlyt* körbejárva szeretnénk bemutatni, hogy táplálkozásunk és mindennapi testmozgásunk, rendszeres testedzésünk alapvetően hogyan befolyásolja testi és lelki egészségünket, hiszen már-már közhelyszámba menő megállapítás, hogy *testünk* nem lehet egészséges, ha annak kulcsfontosságú eleme, a *lélek* nincs megfelelő állapotban.

Ennek az egyensúlynak az egyik alappillére az *egészséges táplálkozás*, amelynek segítségével az egészség megőrizhető és a különböző betegségek megelőzhetőek.

Evezredek óta ismert a másik, a *rendszeres testmozgás* és az egészség szoros összefüggése. Napjainkban azonban rendkívül keveset sportolunk, pedig a rendszeres testmozgás egészségünk legjobb karbantartója: az egész szervezetre kedvező hatással van. A kezdeti nehézségeket leküzdve, szervezetünk fokozatosan hozzászokik a fizikai aktivitáshoz, amely által állóképességünk nő, fittebbnek, magabiztosabbnak érezhetjük magunkat, miközben életfunkcióink és általános közérzetünk javulni fog.

Munkahelyünk, ahol életünk közel egyharmadát töltjük – számítások szerint több mint 80 ezer órát – az egyik legalapvetőbb életszínvonalunk. *Jobb egészség, több erő, fokozottabb teljesítmény* – ezt ma már egyetlen munkaadó sem cáfolhatja, ezért különösen fontos, hogy egyszerre legyen ez a hely az örömmel végzett munka és az egészséges életmód színhelye, alkalmat és lehetőséget nyújtva az egészséges táplálkozást, a rendszeres testmozgást, a közösségépítést és lelki egészségfejlesztést szolgáló programoknak. Ebben a törekvésben az Országos Egészségfejlesztési Intézet maximálisan támogatja a munkavállalókat és munkáltatókat, például a Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatának hazai koordinátoraként a „move europe” mozgalom keretében kidolgozott tréningekkel és tanácsadással.

Zárógondolatként engedje meg, hogy személyes tapasztalataimat megosszam Önnel. Hetente két alkalommal, kolléganőimmal közösen az intézet falai között, szakképzett edző vezetésével gimnasztika órán veszek részt, közel másfél éve. A kétszer egy órás testedzés hatásaként átéltem már a feltöltődést, a kellemes fáradtságot, a szellemi frissességet, a jobb fizikai erőnlétet és nem utolsósorban a közösség összekovácsoló erejét. Csupa pozitív élmény és érzés, ezért ha tud, éljen vele Ön is munkahelyén!

Az egészséges életmódhoz vezető útra sok sikert, pozitív élményt és nagyon jó egészséget kívánva, munkatársaim nevében is üdvözlöm:

Gábor Edina főigazgató

## Csizmadia Péter

### 2006-2007. ÉVI KÖZÖSEN-KÖNNYEBBEN VERSENY A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület által szervezett „Közösen – könnyebben” országos életmódváltó csapatversenyben 121 csapat több mint 800 versenyzője vetélkedett majdnem minden megyéből és a fővárosból.

A 2006. november vége és 2007. május közepe között rendezett munkahelyi csapatverseny a legnagyobb fittségi változás eléréseért zajlott. Az életmódváltás részben tudatosabb táplálkozást, másrészt rendszeres – esetenként közös – testedzésben gazdagabb mindennapok bevezetését jelentette.

A versenyprogram célja volt, hogy a munkavállalók egészsége, közérzete kedvező irányba mozduljon a munkahelyen elsajátított „életmódváltás” segítségével, akár napi 24 órában.

A személyes előnyök mellett a munkahelyek számára is nyereséges egy jobban teljesítő csapat, a kevesebb hiányzás, a kedvező légkör, a tökéletesebb belső kommunikáció és az erősödő munkatársi kapcsolatok.

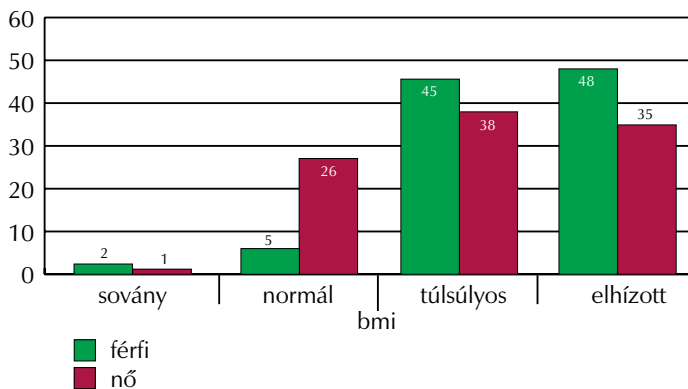
A csapatoknak a harmada kiesett, azaz nem jelent meg a végző mérlegelésen. A kis létszámú csapatokhoz képest a nagyobb létszámú csapatok közül „léptek ki” többen a versenyből.

Kezdő mérlegelésen	121 csapat	821 fő	148 (17,8 %) férfi	673 (82.2 %) nő
Végző mérlegelésen	82 csapat	519 fő	79 (16.4 %) férfi	440 (85.6 %) nő

### Alapadatok

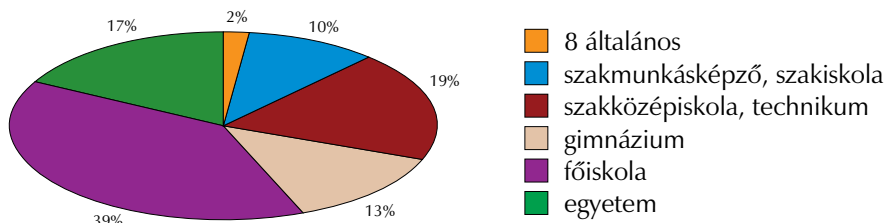
A programzáró kérdőívet 431-en töltötték ki. A válaszolók 81,3%-a nő, míg 18,7%-uk férfi. A nemi megoszlás alapján is jól látszik, hogy a testsúlyproblémák leküzdése, az egészségesebb életmód igényének témakörei még mindig elsősorban a nőkhöz állnak közelebb, holott testtömeg-index értékük átlaga jóval a férfiaké alatt van (a férfiak 93%-a, míg a nők 73%-a tartozott a kérdőív felvételenek időpontjában a „túlsúlyos”, illetve „elhízott kategóriákba).

A résztvevők nemek szerinti **testtömeg-indexe (BMI)** a verseny kezdetekor



A programban résztvevők több mint 50%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel.

## A programban résztvevők iskolai végzettség szerinti megoszlása



A válaszadók több mint fele (59%-uk) 30 és 50 év közötti, míg a 30 év alattiak és 50 év felettiak kisebb létszámban képviselték magukat.

A verseny résztvevőinek mindössze 18%-a él községben, többségük város lakó.

A program elején a válaszadók 51,3%-a nyilatkozott úgy, hogy jelenleg jól érzi magát a bőrében, míg 47,6%-uk elégedetlen aktuális fizikális-lelki állapotával, illetve testképével. (Ez a megállapítás, egy fogyókúra kezdeti stádiumában nem olyan meglepő eredmény.) Ugyanezt a zárásakor is megkérdeztük a résztvevőktől: 64% azt mondta, hogy jobban érzi magát, mint az előző év novemberében.

### Testedzési szokások

A résztvevők közel 40%-a korábban versenyszerűen is sportolt. Többségük a labdajátékokat (22%) és az atletizálást (9,9%) jelölte meg.

A résztvevők több mint 10%-a hosszabb ideig felmentett volt a testnevelés órák alól!

A férfiak 48, a nők 57%-a nyilatkozott úgy, hogy a program hatására többet sportol.

Jelentős előrelépés tapasztalható a szabadidős sportra fordított időmennyiségben: a hetente 3 óránál többet sportolók aránya a program kezdetén tapasztalt 10%-ról 26%-ra emelkedett. Ezen a téren jelentősek a nemi különbségeket, hiszen a férfiak 40, míg a nőknek csak 24%-a sportol többet, mint heti 3 óra.

Az életmódváltó program fitsségi indexe egy matematikai képlet segítségével számítható. Ez a képlet a fitsségi indexet egy 2 km-es gyaloglás másodperc alapú időeredményből, a célba érés pillanatában mért pulzusszámából és a testtömeg-indexből, valamint az életkorból számítja.

### A fitsségi index változása

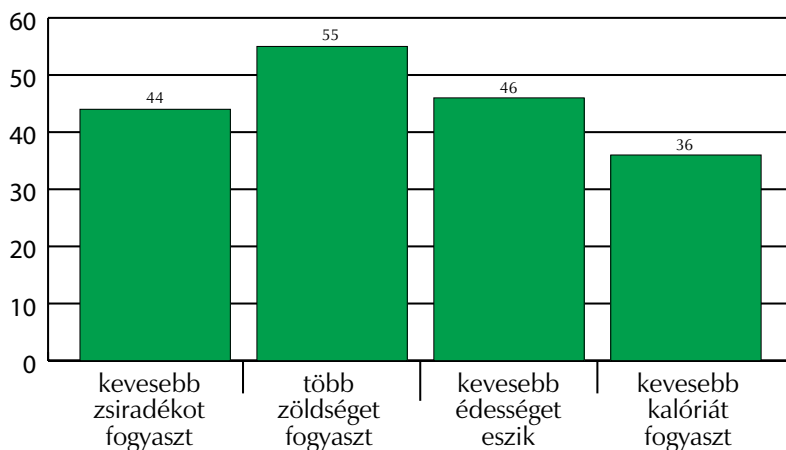
A záró mérlegeléskor a résztvevők több mint 72%-ánál tapasztaltunk valamilyen mértékű javulást a fitsségi indexben.

Százalék	Változás mértéke
27,3 %	nem változott vagy romlott
46,9 %	javult
25,8 %	jelentősen javult (20 pont értékhatár feletti volt a javulás mértéke)

A végső mérlegeléskor a férfiak 41 %-a, míg a nők 23 %-a tartozott a jelentősen javult kategóriába.

## Táplálkozási szokások

A válaszolók 12 százalékának a véleménye szerint a táplálkozási szokásaik egészségesebbé váltak a program hatására az elmúlt félév során. A legjelentősebb táplálkozásban bekövetkező változások: a legtöbben, 55% számolt be arról, hogy több zöldséget fogyaszt, mint korábban, és 46 % kevesebb édességet eszik.



A versenyt befejezők 51 %-a úgy érezte, hogy javult a fitességi indexe, de nem eleget (javulás volt mérhető 72,7 %-nál, lásd feljebb!).

## Érdekességek

A versenyzők összesen 1484,16 kg-tól, azaz 14,84 mázsától, kb. másfél tonna testsúlytól szabadultak meg. Átlagosan 3 kg-ot fogytak.

A versenyzők előzetesen tervezett súlycsökkenése átlagban 10 kg volt a 6 hónapra.

A legnagyobb leírt érték 60 kg, míg a legkisebb 1 kg volt. A legtöbben (227 fő) 10 kg „ledobásáról” álmodtak.

A derékbőségükből összesen 2483 cm-t, azaz kb. 25 méter veszítettek a résztvevők.

Egy személy átlagban közel 5 cm-rel lett karcsúbb derékban, mely az övön „2 lyuknak” felel meg.

A résztvevők csípőmérete összesen 2332 cm-t, azaz 23,32 métert csökkent, átlagosan 4,49 cm-t személyenként.

## Összegzés

Életmódváltó programunknak a legnagyobb eredménye, hogy a válaszolók 56 százaléka nagyon, vagy teljes mértékben egyetért azzal, hogy egy munkahelyi, közösségi program hatására egészségesebb életmódot folytat, mint korábban.

Az életmódváltás üzenete, hogy: *„Nem éhezni kell, hanem tudatosan táplálkozni és a testedzésben gazdagabb mindennapok életmódját választani érdemes!”*

## Kishegyi Júlia

### ORVOS A MUNKAHELYEN

A foglalkozás-egészségügyi orvossal akkor is találkozunk, amikor nem vagyunk betegek. Az évenkénti orvosi vizsgálat jó alkalom arra, hogy orvos és páciens egyaránt elgondolkozzon az egészségről, egészségfejlesztésről, saját, személyre szóló egészségének tervezéséről.

A foglalkozás-egészségügyi vizsgálat elsősorban arra ad választ, hogy alkalmasak vagyunk-e a munkavégzésre, illetve nem okoz-e, nem okozott-e a munka egészség károsodást.

Mint minden orvosi vizsgálat, a foglalkozás-egészségügyi is azzal zárul, hogy egészségünk értékelése megtörténik.

Ez remek alkalom, hogy az életmóddal befolyásolható kockázatok értékelésére is sor kerüljön, mint például a dohányzás, a súlyfelesleg, az edzatlenség. Még egészségesekek vagyunk, alkalmasak mindennapi teendőinkre, éppen ekkor érdemes elkezdni a változtatásokat.

Az orvosi segítség és megerősítés az egészségi állapot értékelése, javulásának követése, a verseny sikerét segíti.

Az elhízás mindig két okra vezethető vissza, a túlzott energia bevitelre, és az örömszerző sportmozgás hiányára. Mindenkinek van szabadideje, legalább is a statisztikák azt mutatják, hogy naponta legalább 4-5 órát tölt minden magyar állampolgár TV nézéssel. Nincs más hátra, fel kell kelni a kényelmes TV fotelból, naponta minimum 1 órát kell gyalogolni, kerékpározni, tornázni, úszni. Azoknak, akik ülő munkát végeznek, ez talán természetesebbnek tűnik, mint azoknak, akik nehéz fizikai munkával töltik munkaidejük jelentős részét. A nehéz fizikai munka, különösen a súlyos tárgyak rendszeres emelése, mozgatása, nemcsak a vázizom rendszert terheli, koptatja, hanem a keringési rendszer számára is fokozott terhelést jelent. Az ilyen típusú munka okozta károsodás megelőzésének legjobb módja, a rendszeres testedzés, a sportolás.

A testmozgás a legjobb gyógyszer azoknak is, akik tudják magukról, hogy kicsit magas a vérnyomásuk, magasabbak a vérzsírjaik, vagy cukorbetegségük van.

Fontos tudni, hogy a rendszeres testedzés elkezdése után, hamarabb javulnak vérnyomás, vérszír, vércukor értékeink, minthogy a mérleg elkezdene mutatni a testsúly csökkenését.

Egyéni egészségtervünkben ne fogyókúra, hanem életmódváltás, elsősorban táplálkozási és testmozgási szokásaink megváltoztatása szerepeljen.

A dohányzás karcusít! Valóban a cigarettában lévő mérgek nemcsak a szívet és az ereket betegítik, tüdőrákot okoznak, hanem olyan anyagcsere rendellenességet is, ami miatt az életfontosságú vitaminok, nyomelemek felszívódása és felhasználása is zavart szenved, ezért karcusabbak a dohányosok. Az erős elhatározás mellett, erre ma már orvosi segítség és különböző gyógyszerek is rendelkezésre állnak. Hívják bátran a 06-40-200-499-es kék számot, ahol tanácsot és felvilágosítást kapnak.

Megküzdési stratégiáinkat magunk alakítjuk, az otthoni példák, a környezet szokásai, és ismereteink alapján is. Sajnos, Magyarországon közel 1 millióan fogyasztanak nagymennyiségben alkoholt. A munkahelyeken az alkoholfogyasztás természetesen tilos. Az alkohol nem segít a problémakezelésben, előbb-utóbb elidegeníti a barátokat, tönkreteszi a családot, és amikor következményei a munkahelyen is megjelennek, könnyen elveszíthetjük azt.

Kedves Olvasó, gondolkodzon el foglalkozás-egészségügyi orvosával, munkatársaival, családjával, barátaival arról, hogy milyen lépések kellenek ahhoz, hogy változtasson megszokott életmódján közösen, mert így könnyebb!

## Kiss Judit

### MINDENNAPI TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

– avagy munkahelyi stressz és megküzdési stratégiák

#### Lelki egészségünk a statisztikák tükrében

Felmérések eredményei alapján az emberek leggyakoribb félelmeinek listáját a betegség miatti szorongás vezeti. Ennek ellenére többségünk mégsem tesz meg mindent ennek leküzdésére, pedig megfelelő képességek és lehetőségek birtokában mi magunk is nagyon sokat tehetünk testi-lelki egészségünk megóvásáért és fejlesztéséért.

##### Tudta-e Ön például, hogy...

- a stressz hatására kialakuló mentális megbetegedések, a depresszió tömeges elterjedése az új évezred legsúlyosabb népegészségügyi problémáit jelentik? Minden negyedik európai polgár szembesül lelki egészségi problémával legalább egyszer életében!
- a 15-44 éves korcsoportban az összes megbetegedés okozta társadalmi és gazdasági veszteség 30%-a a lelki egészség zavaraiból származik?
- a hazai lakosság több mint 15%-a élete során legalább egyszer súlyos depressziós állapotba kerül?
- a stresszhez kapcsolódó betegségek és balesetek a munkából való kimaradások 75%-áért tehető felelőssé?
- a stressz következtében kialakuló megbetegedések Magyarországon évente 200 milliárd forint kárt okoznak a gazdaságnak?

Közismert az a riasztó statisztika is, miszerint Magyarországon jelenleg minden ötödik ember depressziós. Talán már mindenkivel előfordult, hogy egyetlen tekintetből vagy reakcióból kiolvasta az utcán szembejövők lelkiállapotát: ki az, akinek lelki problémája van, ki az akinek „ragyog a lelke”. Fontos tehát tudnunk, hogy miképpen szolgálhatjuk egészségünket azzal, ha testünk-lelkünk összhangban van, és milyen eszközökkel fokozhatjuk ezt a harmóniát.

##### Stressz a munkában

A stresszt, ezen belül is a munkahelyi stresszt és hatásait sokan és sokféleképpen vizsgálták-leírták- magyarázták már. A meghatározás közösnek tekinthető: a *munkahelyi stressz* a munka, a munkahelyi környezet és a munka-szervezet ártalmas, kellemetlen jellegére adott érzelmi, kognitív, viselkedéses és élettani válasz.

##### A munkahelyi stresszorok lehetnek:

1. a munkafeladattal kapcsolatosak (pl. túl sok/túl nehéz a feladat, túlszabályozottság, túlzott alkalmazkodás, önállóság hiánya, váltott műszakok, túlóra, túlmunka, szakmai bizonytalanság, állandó változások, időnyomás, fokozott munkatempó, döntéskényszer, stb.)

2. a munkakörnyezettel kapcsolatosak (pl. zaj, rezgésártalmak, klíma, megvilágítás, légszennyezés, szagok, sugárzás, a munkaeszközök és a munkahelyi berendezés nem megfelelő kialakítása, személyes tér hiánya, zsúfoltság, stb.)

3. a szervezeti szereppel kapcsolatosak (pl. pontos, egyértelmű munkakör hiánya, szerepből fakadó konfliktusok, ellentétek a felettséssel/beosztottal, nem illeszkedő feladatkör, túl sok/túl kevés felelősség, előrelépés hiánya/erőltetett előléptetés, megbecsülés hiánya, munkahely légköre, alacsony fizetés, igazságtalan ellenőrzések, értékelések, gyakori szervezeti változások, stb.)

A túlzott mértékű munkahelyi stressz rövid és hosszú távon egyaránt káros következményekkel járhat:

**Szervezeti szinten:**

- Kommunikációs zavarok
- Táppénzes hiányzások
- Kilépések
- Munkahelyi feszültségek
- Anyagi károk, balesetek
- Termelékenység-csökkenés

**Egyéni szinten:**

- Betegségekre való hajlam
- Agresszivitás
- Egészségkárosítás (pl. dohányzás)
- Depresszió, szorongás
- Kiegészítés
- Teljesítményromlás

**Stressz-csökkentés a mindennapokban**

A testi-lelki jólét magas életszínvonalunkhoz elengedhetetlen. Mi mindent tehetünk tehát testünk és lelkünk harmóniájának fokozásáért? Néhány alapvető módszer a mindennapi és munkahelyi stressz-hatások csökkentésére:

- Életünk biztonságos feltételeinek és jó közérzetünknek a megteremtése (rendezett lakó- és munkakörnyezet).
- Stresszorok számának csökkentése vagy a várható stressz-helyzetekre való felkészülés.
- Munka- és szabadidő megfelelő strukturálása, szervezetünk energiaraktárainak állandó feltöltése (kellő időmennyiség biztosítása a kikapcsolódást nyújtó tevékenységekre, regenerálódásra, alvásra stb.).
- A nemet mondás képességének elsajátítása.
- A kötelezettségek rendszeres összeírása és rangsorolása, segítségkérés túlerheltség esetén, más munkatársak bevonása a feladatba.
- Megfelelő stresszoldási technikák (relaxáció, meditációs formák, légzésgyakorlatok stb.) alkalmazása a krízishelyzetekkel, konfliktusokkal, problémákkal való megbirkózás érdekében.
- Megítélés megváltoztatása, pozitív gondolkodás, önmegvalósításra, jellemépülésre, boldogságra való törekvés.
- Az elkerülhetetlen belátása, pszichikai visszavonulás.
- Problémák kibeszélése, kiírása – szükség esetén szakember segítségének igénybevétele
- Alternatív eszközök (pl. akupresszúra, kineziológia, stb.)
- Folyamatos tanulás, ismeretszerzés a hatékonyabb problémamegoldás és döntéshozatal érdekében.
- Egészséges életmód: kiegyensúlyozott táplálkozás, rendszeres testmozgás, egészségkárosító magatartásformák (dohányzás, mértéktelen alkoholfogyasztás, illegális gyógyszer- és droghasználat) elkerülése.
- Mozgásprogram összeállítása: rendszeres testedzés, fizikai erőnlét növelése.
- Közösségi kapcsolataink megóvása, nyitottság, harmónia a körülöttünk élő emberekkel, családdal, önmagunk és számunkra fontos emberek szeretete, tisztelete.

**Hatékony technikák a stressz csökkentésére – a menedzsment és a munkavállalók szintjén**

- A döntések meghozatalában támogató csapat kialakítása.
- Folyamatos rekreáció.
- Részvétel készségfejlesztési tréningeken.
- Személyes tanácsadáson való részvétel (a személyiségének leginkább megfelelő relaxációs és stresszkezelő módszerek elsajátítására).
- Jó kommunikációs képességek kialakítása/fejlesztése.
- Folyamatos kikapcsolódási-feltöltődési lehetőségek biztosítása (pl. sportolási lehetőségek, stresszkezelő tréning szervezése, csapatépítő rendezvények, stb.).
- Munkahelyi légkör kiszámíthatóvá tétele, szabályok rögzítése.
- Világos kompetencia-határok kijelölése.
- A túlerheltség elkerülése érdekében tett megfelelő intézkedések.

**Mit tehetünk? Egy konkrét példa: mozogjunk lelkünk (sz)épüléséért is!**

A testedzés...

- élet, öröm, egészség, sikerélmény, energiaforrás, növekvő immunitás, flexibilitás, fittségérzet, állóképesség- és kitartásfokozás, teherbírás-növelés, önbizalom;
- gyógyír, életelixír, testünk és lelkünk felfrissülésének legnagyobb módja;
- ajándék, amellyel boldogabbak, elégedettebbek, többek lehetünk mindennapjainkban.

Kutatási eredményekkel alátámasztott, hogy a rendszeres testedzés csökkenti a betegségek kialakulásához vezető rizikótényezők (túlsúly, magas vérnyomás, stresszfaktorok) és az egyes betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, mozgásszervi megbetegedések, cukorbetegség, daganatok, depresszió stb.) kockázatát. Ugyanis a testmozgás során pozitív élmények és fokozatos önbecsülés-növekedés halmozódik fel. Az edzés pozitív lélektani hatásának magyarázata az agyban történő változásokban rejlik. A stressz hatására az agyban bizonyos anyagok „elhasználódnak”, emellett a fizikai aktivitás növeli az antidepresszáns hatású noradrenalin és szerotonin hormonok termelődését is.

A rendszeres sportolás másik fontos hatása, hogy olyan opiátok szabadulnak fel az agyban és a testben, amelyek csökkentik a fájdalom- és fáradtságérzetet, gátolják a szervezet stresszválaszát, a szorongásos tüneteket. Azaz a rendszeres mozgás egyfajta depresszió elleni pirula. Az agyi hatások mellett fontos megjegyezni, hogy mivel izmaink is több oxigénhez jutnak, jóval hosszabb ideig működhetnek fájdalom nélkül, így javul a munkabíró képességünk is.

**Érdekesség:** Egyes kutatók szerint egy testmozgással töltött óra két órával növeli az élettartamot. Élspportolók szív- és érrendszeri állapotát kortársaikhoz képest 20 évvel fiatalabbnak találták sportpályafutásuk végén, de jó hír, hogy a szabadidő-sportolók is rendelkeznek 5 év előnnyel!

A rendszeres testmozgás „léleksimogató” erejű. Az egészséges életmód választásának joga mindig a mi kezünkben van: figyeljünk tehát jobban testi egészségünkre és tegyünk meg mindent lelkünk épsége érdekében!



## Kerek Judit

### KÖZÖS CÉLUNK: EGÉSZSÉGES MUNKAVÁLLALÓ AZ EGÉSZSÉGBARÁT MUNKAHELYEKEN

Minden munkahely számára – legyen szó néhány főt foglalkoztató cégről vagy multinacionális nagyvállalatról – alapvető szempont, hogy egészséges munkavállalókkal dolgozhasson, olyan környezetben, ahová örömmel, lelkesen járnak nap mint nap alkalmazottaik.

Számos bizonyíték tanúsítja, hogy ez megvalósítható, követendő cél és hosszú távon mindenképpen megtérülő befektetés a vállalat számára. Ennek szellemében jött létre és tevékenykedik az **Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület**, a „Közösen-könnyebben” munkahelyi életmódváltó verseny egyik fő szervezője. Az Egyesület az egyetlen, minden szereplőt egységbe fogó szervezet Magyarországon, amely széles kapcsolatrendszer kialakítására törekszik a munkavállalók, a munkaadók és az egészségügyi ellátórendszerek között. Legfontosabb törekvése, hogy valamennyi dolgozó a jelenleginél jobb testi, lelki és szellemi egészséggel végezhesse munkáját.

Milyen lépésekre van szükség, hogy mindez a gyakorlatban is megvalósuljon?

Elengedhetetlen a biztonságos munkahelyi környezet kialakítása, a munkavégzéssel kapcsolatos betegségek kockázati tényezőinek csökkentése, jobb munkahelyi környezetre és egészségesebb életmódra való törekvés. Nem kevésbé fontos a kedvező pszichikai környezet kialakítása, a stresszhatások csökkentése, valamint annak az alapvető igénynek a kielégítése, amely a társadalom hasznos önmegvalósítást szolgálja.

Ezen célokat ma már egyre több vállalat vallja magáénak, ám sokkal sikerebb a megvalósítás, ha a hozzá vezető úton szakmai segítséget, tanácsokat, irányelveket kapnak, valamint egységes eszközzel rendelkezik a módszereket illetően.

Az 1997 márciusában megalakult **Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület** célja elősegíteni, egységbe foglalni mindazokat a törekvéseket, intézkedéseket, amelyek a munkahelyi egészségfejlesztést szolgálják.

Ennek érdekében az Egyesület:

- az egészséges munkahely kialakításában érdekelt szereplőkkel rendszeres munkakapcsolatot tart,
- módszertani segítséget nyújt a munkahelyi egészségvédelmi stratégiák kialakításához,
- támogatja a témához kapcsolódó kutatásokat, publikációk megjelentetését,
- ajánlásokat fogad el és hoz nyilvánosságra, amelyek azt célozzák, hogy a munkáltatók segítsék elő alkalmazottaik minél jobb testi és lelki közérzetének javítását,
- támogatást nyújt a munkahely vezetése számára a célok eléréséhez, a munkaszervezési megoldások kiválasztásához és megvalósításához,
- szakmai konzultációkat, tanácskozásokat, konferenciákat szervez a tapasztalatok rendszeres feldolgozása és közvetítése érdekében,
- a tagszervezetek visszajelzései alapján figyelemmel kíséri a munkahelyi közérzet aktuális hazai állapotát.

Egyesületünk az elmúlt években jelentős eredményeket ért el a munkahelyi egészségfejlesztés területén az egész országra kiterjedő programjaival. Konferencia-szervezői, szaktanácsadói, oktatási, szakértői tevékenységét számos vállalat vette igénybe az állami és a non-profit szféra területéről egyaránt.

Céljaink minél tökéletesebb megvalósítása érdekében az Országos Egészségfejlesztési Intézettel együttműködve szervezzük a „**Move Europe**” **munkahelyi egészségfejlesztő programot**, amely 26

európai ország részvételével zajlik. A program négy fő területre fókuszál: egészséges táplálkozás, testmozgás, stressz-kezelés és dohányzásról való leszokás segítése.

A program iránt érdeklődő vállalatok egy online kérdőív segítségével tesztelhetik munkahelyük egészségfejlesztési törekvéseit. Felméri, mely területeket kell fejleszteni a kedvezőbb munkahelyi egészség elérése érdekében, valamint visszajelzést kapnak szervezetük egészségfejlesztéssel kapcsolatos politikájáról, cselekvési készségeiről. A bekapcsolódó munkahelyek számára különböző tréningeket kínálunk az eredményes részvétel érdekében.

A jelentkezett munkahelyek gyakorlatait szakmai bíráló bizottság vizsgálja, majd az értékelést követően kiválasztja a célokban említett négy kategória legjobbjait, ezeket a munkahelyeket a Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózata 2009-ben a zárórendezvényen díjazza.

A programhoz a [www.oefi.hu/move-europe](http://www.oefi.hu/move-europe) linken regisztrálhat minden érdeklődő vállalat.

Egyre növekvő igény mutatkozik tevékenységünk bővítése iránt, hiszen a magyarországi vállalatok is elsajátították a nemzetközi gyakorlatot, amelynek alapelve, hogy a jó egészség nem elsősorban az egészségügyi szolgálaton múlik. Mivel mindennapi életünk egyik fő színtere a munkahely, ahol – ideális esetben – napunk egyharmadát töltjük, meghatározó tényező egészségi állapotunk szempontjából. Munkáltatói oldalról az egészségbarát munkahely kialakítása, fenntartása összességében hatékonyabb csapatot, nagyobb termelékenységet, kevesebb hiányzást, kedvező munkatársi kapcsolatokat, a munkahelyi morál javulását eredményezi.

A munkavállalók javuló egészségi állapotot, nagyobb örömmel végzett munkát, jobb munkahelyi légkört nyerhetnek. Növekszik személyes felelősségük munkájuk iránt, ha érzik, munkahelyük hozzájárul egészségi állapotuk, közérzetük kedvező befolyásolásához.

Egészségbarát munkahelyen dolgozni erkölcsi, anyagi, testi-lelki nyereséggel jár, s az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület minden tevékenységével, programjával hozzájárul, hogy a munkaadói és munkáltatói oldal egyaránt felismerje és megtapasztalja ezeket az előnyöket. Tagjaink pozitív visszajelzései, az eddigi eredmények – a modellalkotás, a tréningprogramok, keresett kiadványaink, kapcsolataink a civil szervezetekkel, valamint aktív szerepvállalás a Munkahelyi Egészségfejlesztés Európai Hálózatával – meggyőző érvek amellet, hogy működésünk egyedülálló megoldásokat kínál a munkahelyi egészségfejlesztés gyakorlatának megvalósulásához.

**Várjuk tagjaink sorába Önt és munkatársait!**



## TÁMOGATÓK

A versenyt több cég is fontosnak ítélte, a fontosságát a program támogatásával is hangsúlyozta. Kiadványunkban azokat említjük meg, akik a versenyt kiemelten segítik, ezek az alábbiak:



**Egészségügyi Minisztérium**



**Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület**



**Magyar Szabadidősport Szövetség**



**Buda Fitness Kft.**



**Fortunate Kereskedelmi Kft.**



**Budapest Sportiroda**



**Unilever Magyarország Kft.**



**TÉT Platform**

## Magyar Szabadidősport Szövetség



A Magyar Szabadidősport Szövetség 1989-ben alakult közhasznú szervezet.

Célja a lakosság testkultúrájának magasabb színvonalra emelése, az egészséges életmód népszerűsítése.

**Tagsága:** Jelenleg 18 megyei, 1 fővárosi, valamint 6 megyei jogú városi szövetségbe tartozó 532 szabadidősport szervezetben közel 150 ezren sportolnak.

### Kiemelkedő rendezvényei:

Az egészséges életmód terjesztése érdekében nagy tömegeket mozgató, több korosztályt és szervezetet érintő rendezvény a **KIHÍVÁS NAPJA** (2008. május 21.). A világ talán legnagyobb egy napon zajló lakossági sporteseménye 1991 óta kerül megrendezésre hazánkban. A résztvevők száma évente meghaladja az egymillió főt. Ez az egyik legjelentősebb hazai szabadidősport rendezvény.

**SZÉPKORÚAK SPORTTALÁLKOZÓJA** (2008. augusztus 27.) A ma ifjúsága jövőképeinek alakításakor kiemelkedő a mai idősök életmódjának minősége. Az aktív, életvidám „régebb óta fiatalok” látványa megkönnyíti a rendszeres sportolás elfogadtatását, megszerettetését.

Az sem mindegy, hogy a szépkorúak milyen tartalommal, milyen minőségben élik nyugdíjas éveiket. A fizikailag és szellemileg **aktív nyugdíjas** minta adása fontos a társadalom számára. Kevés olyan sportrendezvény van, amely kifejezetten a nyugdíjasokat célozza meg, országos egyáltalán nincs. A Szépkorúak Sportfesztiválja ezt az úrt igyekszik betölteni.

**NŐI MOZGÁSFEJESZTIVÁL** (2008. szeptember 14.) A nők sportolása terén tapasztalható elmarradásra tekintettel foglalkozik a Szövetség a női sportok népszerűsítésével.

Népszerű sportok, mozgásformák bemutatásán, és kipróbáltatásán keresztül vezeti a célcsoportot az egészséges életmód felé, felhívja a figyelmet a nők életmód váltásának fontosságára. Lehetőséget nyújt a célcsoport (nők) és a másodlagos célcsoport (családok) számára egészségi állapotának megismerésére (állapotfelmérések), és a kívánt állapot eléréséhez segítséget nyújt.

**VILÁG GYALOGLÓ NAP** (2008. október 11-12.) a Nemzetközi World Walking Day gyalogló nap hazai eseménye. Ez az a sportág, melyet korra, nemre való tekintet nélkül mindenki űzhet, alkalmas egyének, csoportok és családok megmozgatására. A gyaloglás, - könnyű, bárkinek, bármikor elérhető mozgásforma - népszerűsítése a társadalom számos rétege számára segíti a mozgásban gazdag életmód kialakítását, az egészség megőrzését. A világon mindenhol egy időben megrendezésre kerülő esemény a közösséghez (tágabb értelemben is) tartozás érzését erősíti a résztvevőkben.

## BUDA FITNESS KFT.

www.budafitness.hu



### Buda Fitness Campona

1222 Budapest, Nagytétényi út 37-42.

Tel:424-32-00

### Buda Fitness Lágymányos

1111 Budapest, Bercsényi u. 12.

Tel: 209-81-77

Első klubunk, a Buda Fitness Lágymányos 10 évvel ezelőtt, 1997. szeptember 8.-án nyitotta meg kapuit. Ennek sikere tette számunkra lehetővé, hogy 2002 tavaszától már második fitness termünkben, a Buda Fitness Camponában is – 760 m<sup>2</sup>-en- fogadhatjuk a sportolásra, kikapcsolódásra vágyókat.

Az edzőtermeinkben gondosan karbantartott Technogym, Life Fitness és Atlas gépek “várják” vendégeinket. Akik inkább az aerobikot választják szinte valamennyi óratípust megtalálhatják nálunk: step, kondi torna, alakformáló és zsírégető óra, spinning, pilates, baba-mama torna, kis-mama torna, preventív gerinctorna, kick-boksz, x-co, dance-step, has-burning, életmód torna stb.

A legnagyobb figyelmet a szakmai színvonal megtartása és fejlesztése mellett a pozitív emberi tényezők fontosságára helyezük, így a Buda Fitnessben valódi klubhangulat uralkodik. Mind két létesítményünket barátságos légkör, pozitív emberi hozzáállás és nem utolsósorban tisztaság jellemzi. Ide annak is érdemes ellátogatnia, aki egyszerűen csak jó társaságra vágyik.

Mind a Buda Fitness Lágymányosra, mind a Buda Fitness Camponára a már hagyományosnak mondható “budafitness” értékek mellett, jellemzőek az alacsony árak is, valamint olyan “kuriózumnak” számító ingyenes szolgáltatások, mint a bérletekhez járó ingyenes személyre szabott edzésterv és táplálkozási tanácsadás. A szauna használat is alapszolgáltatásaink közé tartozik.

Személyi edzés, szolárium, masszázs, hagyományos és fitness büfé mindkét helyen, a Buda Fitness Camponában ezen felül manikűr, pedikűr, kozmetika, táplálék-kiegészítő bolt is várja vendégeinket. A bevásárló központban gyermekmegőrző és játszóház is működik. Ez remek lehetőséget teremt minden olyan kedves anyukának és apukának, akik nem tudják rábízni gyermeküket senkire, amíg tornáznak, erősítenek vagy futnak a klubunkban. A két klub átjárható, vagyis vendégeink bárhol váltják meg bérletüket, mindkét fitnessben egyaránt tudják használni. Cégünk nagy hangsúlyt fektet a folyamatos fejlődésre is. A legmagasabb igényeknek is megfelelő korszerű, de mindemellett könnyen használható két világújdonságnak számító fitnessz berendezéssel 2007 októberétől találkozhatnak vendégeink a Buda Fitness Camponában.

Az **InBody testösszetétel mérő készülék** pontos testelemzést képes végezni. A gép használatával objektív képet kaphatunk izomzatunk fejlettségéről, zsírszintükről, ezek eloszlásáról. Az alapanyagcsere kiszámításával a diétázók számára alapvető segítséget nyújt.

A **VibroGym készülék** a testedzés egy teljesen új formáját nyújtja. A géppel maximális eredményt érhetünk el viszonylag rövid idő alatt. A VibroGym egy speciális vibrációs mozgást végző edzőpad, amely a lazító reflex kiváltásával a még kevésbé edzett személyeket is alaposan megoldoztatja.

Reméljük ezzel a rövid bemutatkozással meghoztuk a kedvet a testmozgáshoz, életmódváltáshoz és ahhoz, hogy a Buda Fitness csapatának segítségét igénybe vegyék. A “Közösen könnyebben” program kéthetente jelentkező hírlevelében, illetve internetes oldalunkon folyamatos tájékoztatást nyújtunk akcióinkról, kedvezményeinkről, szolgáltatásainkról.

## A FORTUNATE KERESKEDELMI KFT.



A FORTUNATE Kereskedelmi Kft. 1990-ben alakult a korszerű konyha igényeit, a helyes diéta elveit kielégítő élelmiszeripari termékek gyártására és kereskedelmére. Ötféle gabonával, német technológiával dolgozunk Magyarországon egyetlen lapított gabonapelyheket előállító üzemében. Harminchatféle saját gyártású és közel huszonötféle egyéb, az egészséges táplálkozáshoz kapcsolódó termékkel kereskedünk. A Fortunate Kft. magyar tulajdonosai törekednek arra, hogy a nyereséges működés és a stabil pénzügyi gazdálkodás mellett biztosítsák a Kft. folyamatos fejlődését. Célunk, hogy a tökéletes élelmiszer-egészségügyi biztonság mellett, termékeink gazdag választékával és szolgáltatásaink magas színvonalával segítséget nyújtunk az egészséges életmód, a korszerű táplálkozási szokások kialakításában, s ezáltal valamennyi lehetséges piacon elnyerjük vevőink teljeskörű elégedettségét.

Belföldi piacon jelen vagyunk csaknem az összes élelmiszerüzletben és minden jelentős áruházláncban.

Saját területi képviselői hálózattal rendelkezünk. Képviselőink azontúl, hogy felveszik a rendelt és esetenként kiszállítják a termékeket a boltjaikba, figyelemmel kísérik a termék útját egészen a vásárlókig. Rendszeres boltlátogatások alkalmával termékszervizzel, termékbemutatókkal, termékfőzőkkel és tanácsadással segítik a boltosok munkáját. Az utóbbi években elnyert díjaink (KÁF, Szívbarát, Foodapest Újdonság és Sikerdíj, Magyar Termék Nagydíj Dicsérő és Elismerő Oklevél) termékeink szakmai körökben való elismertségét igazolják.

Az SGS által tanúsított, ISO 9001:2000 szerinti minőségbiztosítási rendszert működtetünk, mely magában foglalja termékeink fejlesztését, gyártását és kereskedelmét. Működő HACCP rendszerünk garantálja az élelmiszer-előállítás folyamatos biztonságát, a termékek veszélytelenségét és állandó jó minőségét. IFS tanúsításunk tartalmazza a kereskedők elvárásait, összefoglalja a minőségirányítás és az élelmiszerbiztonság követelményeit.

### Termékcsoportjaink

**1. Gabonapelyhek** (Zabpelyhek, Búzapelyhek, Árpapelyhek, Rozspelyhek, Pehelymix): tisztítás és előkészítés után gőzöléssel, lapítással állítjuk elő. Az egész gabonaszemek tartalmazzák a táplálkozási-élettani szempontból fontos összetevőket. Reggelizőételeket és főtt ételeket készíthetünk belőlük.

**2. Örlemények** (Zabkorpa, Búzakorpa, Búzacsíra, Kukoricadara, Zabpelyhelyisz): jelentős élelmirost-tartalmuk miatt kedvező élettani hatással rendelkeznek. Csökkentik a koleszterinszintet, védik a gyomor és a bél nyálkahártyáját, kedvezően hatnak a bélrendszer megújításában. Vízben vagy tejben való felfőzéssel, joghurtban vagy kefirben való áztatással, készételekbe való szórással fogyaszthatjuk.

**3. Puffasztott termékeink** (Puffasztott rizs, -barnarizs, -durumbúza, -árpa, -köles és -hajdina): előállításához hozzáadott anyag nélkül, hirtelen nyomásváltoztatással történik. A gabonaszemek így megtartják eredeti beltartalmi értékeiket. Felhasználhatók levesbetétként, müzlihez, süteményekbe, készételekbe keverve.

**Zi-zi:** Színes cukorbevonattal ellátott puffasztott rizs. Gyermek- és felnőtt részéről egyaránt kedvelt.

**4. Ropogós müzli és Müzli szelet családunk** öt-ötfléle ízesítésű tagjait bérgyártásban Ausztriában állítjuk elő. Élelmi rostban gazdag, fogyasztásra kész reggelizőételek.

**5. Kevért müzli termékeink** (Déli gyümölcsös, Csokoládés, Magvas, Trópusi gyümölcsös)

**6. Étkezési magvak** (Napraforgómag, Köles, Hajdina, Lenmag, Szezám) mag)

**7. Hántolt Árpa A:** hántoló üzemi előtisztítással, hántolással és osztályozással állítjuk elő. A kíméletes hántolásnak köszönhetően a gabonaszem megtartja eredeti, értékes biológiai alkotórészét. Kiváló rizshelyettesítő.

A Zabkorpa, Zabpelyhek és Hántolt árpa „A” termékeink kivívták az **„Ételed az életed” – Szívbarát program** – védjegy viselésének jogát.

Ezek mellett forgalmazunk speciális liszteket, barnacukrot és extrudált kenyereket.

## BUDAPEST SPORTIRODA



A BSI Magyarország legnagyobb futóverseny szervező cége, és mint ilyen, elkötelezett híve az egészséges életmódnak, a mozgás, a sportolás szeretetének. Igyekezünk minden fórumot megragadni, hogy az emberek figyelmét az egészség megőrzésének fontosságára felhívjuk.

Legkiemelkedőbb eseményeink idén is a T-Com Vivicittá városvédő futások Budapesten és az ország nagyvárosaiban, a K&H maratonváltó, a Nike Budapest félmaraton és a Plus Budapest maraton voltak. A nagy utcai versenyek mellett palettánkon található igazi különlegességek is. A futók megérinthetik az ország tetejét a Kékes Csúcsfutáson, futhatnak a magyar pusztában a Hortobágyon, vagy éppen egy szezonzáró keretében koptathatják Siófokon a Balaton part köveit.

Az évi 29 verseny lefedi a mozogni vágyók teljes körét, hiszen nem csak a futókra gondolunk, nálunk a gyaloglást, és a Nordic Walkingot is ki lehet próbálni – a lényeg a mozgás! Nem kell élsportolói múlttal rendelkezni ahhoz, hogy az ember futócipőt húzhasson, vagy megragadhasson egy Nordic Walking botot, és mozogni kezdjen. Mindenkinek igyekszünk a kedvében járni, legyen az idős vagy fiatal, férfi vagy nő: teljesíthető távjaink igen változatosak, 3 és 42 kilométer közötti távolságok közül válogathatnak azok, akik eljönnek rendezvényeinkre, és velünk mozognak.

Számunkra minden ember fontos, aki úgy dönt, eljön a rendezvényeinkre, és a mozgás pártjára áll! Igyekszünk minden sportolni vágyónak segítséget nyújtani ahhoz, hogy megtalálja a számára megfelelő mozgásformát, egészségesen éljen és jól érezze magát a bőrében. Ehhez saját kiadványainkban és honlapunkon, a [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu) oldalon nyújtunk fogódzót.

Bízunk benne, hogy munkánk 2007-ben is sok embert indít el egy egészségesebb, jobb minőségű élet felé. Ebben fontos állomás lehet a „Közösen-könnyebben” program, amely ráébresztheti a résztvevőket, hogy életminőségükért ők maguk a felelősök, és egészségük megőrzéséért nekik kell tenniük.

Mi abban tudunk segíteni, hogy a mozgás örömét felvillantjuk a csapattagok előtt. Megmutatjuk nekik, hogy elegendő felhúzni egy sportcipőt, nekivágni több száz társunkkal egy közös sétának, és a teljesítés öröme nem marad el. Szeretnénk megmutatni, hogy mozogni, sportolni nem fájdalmas, magányos tevékenység, hanem örömteli, közösségben eltöltött minőségi elfoglaltság.

Jöjjenek, gyalogoljanak, fussanak velünk!



# ÉLETKEDVET MINDEN NAPRA! AZ UNILEVER AZ EGÉSZÉGESEBB ÉLETMÓD NAGYKÖVETE



## A vállalatunk

Az Unilever a világ egyik legnagyobb fogyasztási termékeket gyártó- és forgalmazó vállalata. Világszerzte több, mint 400 márkával van jelen az élelmiszer, kozmetikumok és háztartási tisztító-szer kategóriákban.

## A küldetésünk

Az Unilever küldetése, hogy Vitalitással töltsen meg az életet. Kielégítjük a mindennapi igényeket a táplálkozás, a higiénia és a szépségápolás területén. Márkáinkkal hozzájárulunk ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben és teljesebb életet éljünk. A küldetésünket életre keltjük a termékeink által nyújtott előnyökkel (**Portfolio**), másokkal együttműködve azért, hogy megoldjunk néhány nagyon fontos problémát (**Partnering**), és a munkatársaink (**People**) személyes Vitalitásán keresztül. Az Unilever egyedülállóan képes arra, hogy kategóriákon átívelően szervezze meg tevékenységét a Vitalitás jegyében.

## Márkáink hozzájárulása (Portfolio)

### *Flora a szíved egészségéért*

A program célja, hogy felhívja a figyelmet a szív egészségének fontosságára. Itthon és világszer- te orvosokkal, dietetikusokkal és kutatócsoportokkal dolgozunk együtt, hogy hiteles tanácsokat adhassunk az ideális, ám örömforrást jelentő étrenddel és a sportos életmóddal kapcsolatban. A Flora Női Futónap és Fitnessz Fesztivál nevet viselő rendezvény mellett ötödik alkalommal rendeztük meg a Flora Szívünk Napját.

### *Delikát a gyerekekért*

A Delikát a „Főzön Játszóteret!” program keretében 8 városban sok gyermeknek, családnak nyújtunk segítséget az új EU-konform játszótér megépítésével, ahol lehetősége van a kicsiknek, hogy kedvükre – biztonságos körülmények között – kitombolják magukat, mozogjanak

### *Domestos a higiénikus környezetért*

A Domestos „Baba-Mama” program keretében ajándécsomaggal és hasznos tanácsokat tartalmazó tippfüzettel járulunk hozzá Magyarországon kórházaiban ahhoz, hogy az anyukák higiénikus környezetet biztosíthassanak picinyeiknek.

### *Signal a szép mosolyért*

A Signal Dentibusz Mosoly-járat küldetése a tökéletes mosolyról szól. Az immár 12 éve működő, és az országot járó fogorvosi rendelő 2007-ben a Signal Dentibusz Mosoly-járat országos roadshow keretében 10 vidéki várost látogatott meg, útvonalával mosolyt rajzolva Magyarország térképére. A rendelő egy-egy állomáson átlagosan 150-200 gyermek részére ingyenes fogászati ellenőrzést tud biztosítani.

### *Dove a Valódi Szépségért*

#### *Szép vagy! program*

A Dove Önbecsülési Alap kifejlesztette a **Szép vagy!** programot, amely az édesanyáknak hiva- tott segíteni az otthoni – szépséggel, testképpel kapcsolatos – beszélgetésekben a lányokat nevelő családokban. Célunk, hogy az édesanyák segítségével megerősítsük a fiatal lányok önbecsülését.

#### *TestBeszéd Program*

A **TestBeszéd Program** egy olyan, fiatalokat célzó iskolai program, amelynek feladata, hogy leleplezze a média csalóka világát, segítsen lebontani a sztereotípiákat, és hozzájáruljon ahhoz, hogy a fiatalok elfogadják önmagukat.

### *Pro-Age filozófia*

Amit el kell fogadnunk, hogy az idő kereké nem áll meg, de a Dove hisz abban, hogy az egyik legszebb, legizgalmasabb életszakaszukat élhetik meg a 45 feletti nők egy kis odafigyeléssel és megfelelő ápolással, hiszen általában ilyenkor már kiegyensúlyozottabbak, több idő jut magukra. A Dove új távlatokat kínál ezeknek a nőknek új, Pro-Age filozófiájával és termécsaládjával.

### *Algida a mozgásért*

Béres Alexandra fitnessz és életmód szakember segítségével próbáljuk megszerettetni a fogyasztókkal a rendszeres mozgást, ellensúlyozandó az esetleg ránk törő lelkiismeretfurdalást egy – egy magasabb kalóriájú jogkrém elfogyasztása után. Az Algida honlapján a fogyasztók fogyókúra-programot is találnak.

### **Személyes vitalitás (People)**

Az Unilever számára kiemelt célkitűzés a munkatársak személyes vitalitásának segítése is. A vállalat arra buzdít mindenkit, hogy gondoskodjon személyes jólétéről: tegyen valamit teste, valamint szellemi fittségének megőrzése érdekében. Kiemelten foglalkozik a táplálkozás, az egészség, a környezet és a személyes higiénia kérdésköreivel. A munkatársak segítségére van abban, hogy helyesen osszák be energiájukat, elkötelezetté teszi őket a környezetük iránt, és hozzájárul ahhoz, hogy megtalálják a helyes arányt a munkára és magánéletükre fordított idő esetében. Az Unilever szándéka, hogy olyan környezetet teremtsen munkavállalói számára, amelyben megvalósíthatóak ezek a célkitűzések.

Amellett, hogy évente sportnapot és számos egyedi sporteseményt is szervezünk munkavállalóink számára, odafigyelünk a dolgozók mindennapi közérzetének karbantartására is. Irodaépületünkben konditermet rendeztünk be, valamint „csocsóasztalt” állítottunk fel. Minden dolgozónknak akár munkaidőben is lehetősége van arra, hogy pihentető jelleggel 15-20 percet egy kis testedzéssel vagy játékkal töltsön el, vagy pihentető masszázst vegyen igénybe. A fentiekén kívül pedig uszoda és fitnessbérletet vásárolunk minden évben a munkatársak számára.

### **Társadalmi felelősségvállalás és együttműködés (Partnering)**

Másokkal együttműködve hozzájárulhatunk ahhoz, hogy néhány problémát megoldjunk. Az Unilever vállalati felelősségvállalási stratégiája négy pilléren nyugszik: felöleli a táplálkozás, a higiénia, a fenntartható fejlődés és a helyi környezeti hatások témaköreit. Hisszük, hogy anyagi lehetőségeinkkel és termékeinkkel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az emberek jobban érezzék magukat, és teljesebb életet tudjanak élni. Mivel termékeink mindennapi szükségleteket elégítenek ki, valóban segítséget jelentenek a rászorulóknak. Magyarországon sajátos élethelyzet, hogy a rászorulók jelentős hányada gyermek. Évi mintegy 100 millió Ft-os jövedelmű költségünk jelentős része a gyermekek felé irányul.

Az Unilever társadalmi felelősségvállalási programja keretében anyagi és egyéb eszközökkel támogatja azokat a nemzetközi és hazai szervezeteket, amelyek az egészséges életmód terjesztésében kulcsszerepet játszanak. Nemzetközileg az Unilever együttműködik – többek között – a Szív Világszövetséggel (WHF), a Világ Fogorvosi Szövetségével (FDI) és az Egészségügyi Világszervezettel (WHO). Az Unilever ezért tartja fontosnak az Országos Egészségfejlesztési Intézet programjainak a támogatását is. Az Unilever ugyanakkor elkötelezettje annak, hogy aktív partnere legyen számos alapítványnak, egyesületnek, iskolának, jövedelmű szervezetnek, kórháznak is, és elősegítse azt, hogy az emberek kiegyensúlyozottabban táplálkozzanak, egészségesebb életmódot éljenek, többet hozzanak ki az életükből.

Az Unilever elkötelezettje az egészséges életmódnak és az egészséges táplálkozásnak. Az egészséges életmód képviselőit – mind vásárlói, mind munkavállalói, mind pedig az egész társadalom felé – küldetesként éljük meg.

# TÉT PLATFORM

## A JÖVŐ EGÉSZSÉGTUDATOS TÁRSADALMÁÉRT



### Az Ön gyermekét már tanítják az egészséges életmódra?

Gyermekeinkből csak úgy lehetnek egészségtudatos felnőttek, ha már iskolás korukban megtanítják őket az egészséges életmód alapjaira. A TÉT Platform oktatási programja ingyenesen letehető, „tanárbarát” és az általános iskolások alsó és felső tagozatos diákjainak, valamint szüleiknek készült. A [www.tetplatform.hu](http://www.tetplatform.hu) internetes oldalon található anyagot a Magyar Dietetikusok Szövetsége és az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület készítette, ez garantálja, hogy szakmailag megalapozott, hiteles anyagról van szó.



### INBÉ - Ismerkedjen meg az új ételminyszer jelölésekkel!

Önnek is feltűnt már, hogy néhány ételminyszer csomagolásán új jelöléseket találhat, amelyekről érthető és világos módon kiderül, hogy mit találhat az adott termék egy adagjában? Ez az Irányadó Napi Beviteli Értéken alapuló önkéntes jelölési rendszer, amelynek segítségével most Ön is egyszerűen számon tarthatja az elfogyasztott energia, cukor, só, zsír stb. mennyiségét, így kialakítva az életmódjának megfelelő étrendet. Még többet szeretne megtudni? Látogassa meg honlapunkat a [www.mitiseszemiszom.hu](http://www.mitiseszemiszom.hu) címen!



## FITTSÉGI INDEX

1. A BMI (Body Mass Index), azaz a testtömeg-index segítségével különíthető el az egészséges, a normál testsúly, a túlsúly, illetve az elhízás kategóriái.

$$\text{Testtömeg-index (BMI képlete)} = \frac{\text{Aktuális testsúly (kg)}}{\text{Testmagasság (m)}^2}$$

feleltettek	értékelés
<18,5	sovány
18,6-25	normál
25,1-29,9	túlsúlyos
30<	elhízott

**Példa:** 180 cm magas, 79 kg hölgy/férfi testtömeg-index értéke a képlet alapján – 79 : 1,8x1,8 vagyis 79 : 3,24 = 24,38 – azaz testsúlya normális.

2. **Testzsír %:** Túlsúly vagy elhízás esetén előfordul, hogy a többletsúlyt nemcsak a zsírszövet, de az izomszövet vagy a csontok súlya is adja. Hivatalosan az elhízás alatt a testzsír mennyiségének a felszaporodását értjük, ezért a testsúly és a testmagasság adataiból mért BMI (Testtömeg-index) mellett, a testzsír mérésére bőrtredőmérő, vagy testzsírmérő készülék használható.

A bioimpedancia elven működő testzsírmérő készülék a betáplált – kor, nem, testsúly, testmagasság – adatok ismeretében kijelzi a testzsír-százalékot.

### Testzsír % Nő

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<20	<22	<24	<26	<28	Alacsony
20,1-29	22,1-31	24,1-33	26,1-35	28,1-35	Normális
29,1-36	31,1-38	33,1-40	35,1-42	35,1-42	Magas
36,1<	38,1<	40,1<	42,1<	42,1<	Túl magas

### Testzsír % Férfi

18-29 éves	30-39 éves	40-49 éves	50-59 éves	60-70 éves	értékelés
<8	<11	<13	<15	<17	Alacsony
8,1-18	11,1-20	13,1-22	15,1-24	17,1-26	Normális
18,1-24	20,1-27	22,1-27	24,1-30	26,1-34	Magas
24,1<	27,1<	27,1<	30,1<	34,1<	Túl magas

Forrás: OMRON BF 306 testzsírmérő kezelési útmutató

### 3. A 2 km-es GYALOGLÓTESZT

#### Általános tudnivalók

- Mindenki saját felelősségére vesz részt a 2 km-es gyalogláson.
- Ez a teszt 20 – 65 év közötti egészséges felnőtteknek szól.
- Az edzésben lévő emberek a futás Cooper tesztjét végézzék.
- A teszt elsősorban a keringési-légzési fitnesset méri.
- A tesztet az előírásoknak megfelelően kell elvégezni.

#### A próbára való alkalmasság

Válaszoljon minden kérdésre

- |                                                                           |      |     |
|---------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 1. Van-e szívhibája, vagy szenved-e valamilyen szívbetegségben            | igen | nem |
| 2. Van-e ízületi fájdalma, gyulladása vagy duzzanata?                     | igen | nem |
| 3. Tapasztalt-e szorító vagy égető érzést a mellkasában amikor gyalogolt? | igen | nem |
| 4. Érez-e gyengeséget, szédülést gyaloglás közben?                        | igen | nem |
| 5. Túlzottan fáradnak érzi magát?                                         | igen | nem |
| 6. Lázas?                                                                 | igen | nem |
| 7. Szed valamilyen gyógyszert?                                            | igen | nem |

A gyógyszer neve: \_\_\_\_\_

Ha valamennyi kérdésre nemmel válaszolt, biztonsággal teljesítheti a gyaloglótesztet. Ha egy vagy több kérdésre igennel válaszolt, kérjen segítséget, a vizsgálatot irányító személytől.

#### A fitness index kiszámítása

α Szorozza meg és adja össze az értékeket

	Férfiak	Nők
<b>Gyaloglási idő perc</b>	_____ x 11,6 = _____	_____ x 8,5 = _____
<b>Gyaloglási idő másodperc</b>	_____ x 0,2 = _____	_____ x 0,14 = _____
<b>Pulzusszám/perc</b>	_____ x 0,56 = _____	_____ x 0,32 = _____
<b>Testtömeg-index</b>	_____ x 2,6 = _____	_____ x 1,1 = _____
	<b>Összesen:</b> _____	<b>Összesen:</b> _____

β Vonja ki az összegből

<b>Életkor éveiben</b>	_____ x 0,2 = _____	_____ x 0,4 = _____
	= _____	= _____

γ Vonja ki a számított különbséget az állandóból

<b>Állandó</b>	<b>420</b>	<b>304</b>
	_____	_____
<b>FITTSÉGI INDEX</b>	_____	_____

## δ Fittségi kategóriák

A fittségi index megadja az Ön hasonló életkorú (25-65 év) személyekhez viszonyított besorolását.

Fittségi index	Fittségi kategória
< 70	Jelentősen az átlag alatt
70 – 89	Valamivel az átlag alatt
90 – 110	Átlagos
111 – 130	Valamivel az átlag felett
> 130	Jelentősen az átlag felett

### 4. Derék- és csípő-körfogat mérés centiméterrel

Az elhízás típusai

Az elhízás típusának pontos megállapításához a testtömeg-index meghatározása mellett, a derék-körfogat mérésére, valamint a derék-csípő arány kiszámítására is szükség van.

Az elhízást az eltérő zsírelosztás alapján két fő típusra osztható: „alma” típusú, valamint „körte” típusú elhízásra. A fő különbség az, hogy a hasra terjedő (alma típusú) elhízásban a megnövekedett zsírtartalom főként a hasüregben belül, a zsigerek között helyezkedik el, míg a perifériás (körte típusú) elhízásban a zsírszövet a csípőn, a combokon rakódik le elsősorban. A különbségtétel azért lényeges, mert a két típus alapvetően más-más betegség kialakulására hajlamosít. Az alma típusú elhízáshoz magas vérnyomás, infarktus, agyvérzés, emelkedett vérszűrőszint, cukorbetegség társulhat. Ezzel szemben a körte típusú elhízás elsősorban a mozgásszervi és visszérbetegségek kialakulásának kockázatát növeli.

Bár az esetleges kockázat miatt a hasi típusú elhízás veszélyesebb, mégis életmódváltás (testedzés, táplálkozás), testsúlycsökkentés esetén, szerencsés körülmény, hogy az „alma típusúak” a hasi zsírszövetjeikből adnak le először, de kedvező az is.

Derék-körfogat: a köldök felett kb. 2–3 haránt ujjnyira mért, centiméterben kifejezett érték. A derék-körfogat méretéből már önmagában is következtetéseket lehet levonni. Férfiaknál 94, nőknél 80 cm felett kezdődhet a szívbetegség rizikója.

Nem	Fokozott kockázat	Magas kockázat
Férfiak	> 94 cm derék-körfogat	> 102 cm derék-körfogat
Nők	> 80 cm derék-körfogat	> 88 cm derék-körfogat

Derék-csípő arány: Amennyiben a derék-körfogat és a csípő-körfogat (csípőízület magasságában, ahol a legnagyobb körfogatot tudjuk mérni a csípőtájon) elosztásával kapott érték meghaladja nők esetében a 0,8-at, férfiak esetében a 0,95-et<sup>1</sup>, akkor centrális, alma típusú elhízásról, így fokozott kockázatról beszélünk, míg az ez alatti értékek körte típusnak tekinthetők.

Nem	„Alma” típusú	„Körte” típusú
Férfiak	> 0,95 cm derék-csípő arány	< 0,95 derék-csípő arány
Nők	> 0,8 derék-csípő arány	< 0,8 derék-csípő arány

A meghatározott értékek (BMI-index, testszűr%, elhízási típusok), nagy számú mérés alapján kialakult statisztikai átlagok, de ne feledje el, Ön egy önálló egyéniség, saját egyéni TEST-el egyéni mérlegelést, egyéni értékelés igényel, a végső következtetést csak ennek alapján vonható le.

<sup>1</sup> egyes irodalmi források a has/csőpő arányt férfiaknál 1-nél jelölik meg

## EGYÉNI MÉRLEGLÉSI ÉRTÉKELŐ LAP

NÉV:

Kezdő mérlegetés ideje:.....

Életkor: .....

Nem: .....

Testsúly: .....

Testmagasság: .....

BMI érték: .....

Testzsír %: .....

Derek-körfogat:.....

Csípő-körfogat:.....

2 km-es gyaloglóteszt.....

Gyaloglási célidő: .....

Célbaérési pulzusszám: .....

Fittségi index:.....

Munkahely:

Záró mérlegetés ideje:.....

Életkor: .....

Nem: .....

Testsúly: .....

Testmagasság: .....

BMI érték: .....

Testzsír %: .....

Derek-körfogat:.....

Csípő-körfogat:.....

2 km-es gyaloglóteszt.....

Gyaloglási célidő: .....

Célbaérési pulzusszám: .....

Fittségi index:.....



## Ezt ♥lelje meg!

- Tervezze meg előre étrendjét és vásárlását.
- Nincsenek tiltott, egészségtelen ételek, csak kerülendő mennyiségek.
- A csomagoláson mindig nézze meg az összetételt és a szavatosságot.
- Minden napra vegyen friss zöldséget és gyümölcsöt.
- Mindig az évszaknak megfelelő zöldséget és gyümölcsöt vegyen.
- A kenyérfélék közül válassza a rostdúsat.
- A tejtermékek közül keresse a zsírszegény fajtákat és fogyassza naponta.
- Legalább hetente egyszer fogyasszon halat, párolva vagy roston.
- Édességet csak módjával! Sok benne a cukor, a zsír és a kalória.
- A húsokról az ételkészítés előtt vágja le a látható zsiradékot. Csirkét, pulykát a bőre nélkül készítse.
- Vegye figyelembe a felvágottak, sajtok, egyes tejtermékek, fagylaltok, jégkrémek, chipsek rejtett zsírtartalmát.
- Próbálja ki az új nyersanyagokat és a zsírszegény ételkészítési módokat.
- Nem mindegy, hogy mikor eszik. Rendszeresen, naponta többször étkezzen.
- Mérlegeljen! Mennyit evett, mennyit mozgott.
- Az elhízás nemcsak "szépészeti" kérdés, hanem számtalan betegség okozója.
- Az evés örömforrás, de (m)értékkel (v)étkezzen.
- Szomját oltsa ivóvízzel, ásványvízzel, cukormentes üdítőitalokkal.
- Az ételek ízesítésére használjon friss és szárított fűszernövényeket só helyett.
- Friss vagy aszalt gyümölcszel, esetleg sótlan olajos magvakkal jutalmazza önmagát, gyermekét.
- Az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás jó közérzetet ad, fokozza a teljesítőképességet, erősíti a szív- és érrendszert, csökkenti a zsírtömeget, növeli a csontsűrűséget és az izomerőt.
- Sosem késő elkezdni a rendszeres testmozgást, testedzést.
- Minden edzés bemelegítéssel kezdődik és levezetéssel ér véget.
- A fokozatos kezdésnél a kis izomláz jó jel, a kimerültség nem!
- Az edzést étkezés után egy-két órával tanácsos elkezdni.
- A harmincöt éven felüliek kezdjék a sportos életmódot orvosi vizsgálatokkal, még akkor is, ha egészségesnek érzik magukat!
- Lázasan, betegen tilos a sportolás!
- Nincs ügyetlen, kétfalás egyén, csak akarategyenge.

## Kart Krisztina

### JÓ TANÁCSOK „ÉLETMÓDVÁLTÓNAK”

Kedves versenyző szeretnék segíteni, hogy a „fogyókúra” és az edzettség javítása idején elkerülhesse a leggyakoribb, szokásos hibákat. Ezek olyan tévhiteken alapulnak, melyek évek, talán évtizedek óta itt vannak közöttünk, terjednek szájról szájra. Tegyük most közösen egy lépést, hogy megszabaduljunk tőlük!

Először is **szabaduljunk meg a „fogyókúra” szótól!** Ha valaki évek során több-kevesebb túlsúlyra tett szert, akkor bizony **életmódváltásra van szüksége.** A „fogyókúra” szó azt sugallja, hogy csak egy adott időtartamban kell elhagyni jól megszokott táplálkozási szokásainkat, majd a „kúra” végeztével ott folytathatjuk, ahol abba hagytuk.

Ráadásul a fogyókúra sokak számára csak a táplálékkal bevitt energia csökkentéséről – rosszabb esetben a „nem evésről” – szól, és legkevésbé sem a tudatos, minőségi étkezésről, a testedzés beiktatásáról mindennapjainkba.

Talán, hasonló a véleménye Mark Twain-éhez, mely szerint az egészséges életmód annyit tesz, mint: „olyat eszünk, amihez nincs gusztusunk, olyat iszunk, ami nem ízlik, és azt tesszük, amihez nem fülük a fogunk.” Ez bizony tévedés. Az egészséges életmód nem az ízetlen ételekről, fogyaszthatatlan lötytyökről, maratonik lefutásáról, önsanyargatásról szól.

Biztos, hogy van pár olyan étel, ételkészítési eljárás, üdítő ital, melyeket háttérbe kell szorítani. Viszont van helyettük más, amit lehet, hogy csak nem ismert, vagy megszokásból eddig nem fogyasztott. Egy egészséges ételnek nem kell fűszerezés nélkül, tökéletesen sótanul készülnie, és az egészséges ital sem feltétlenül a keserű gyógytea. Legyen kreatív!

**Találja meg a maga-magához legközelebb álló sportot is,** amit akár egy életen át kedvvel űzhet. Például járjon edzőterembe, kerékpározzon, fusson, vagy csak gyalogoljon a kutyájával napi félórát.

A hangsúly a rendszereségen van!

Felesleges megfogadni, hogy mindennap sportolni fog, ha az egyéni időbeosztása csak heti 3 alkalmat enged meg. Sokan már az első nem teljesített edzés után feladják az egész életmódváltást.

Ne fogadja meg, hogy a családi ünnepek során tökéletesen és tudatosan fog táplálkozni, és egyetlen edzést sem hagy majd ki! Egy jóízűen elfogyasztott, többfogatós karácsonyi vacsorától (némi bejglivel a végén) vagy egy családi, kulturális programtól, amely miatt egy edzés is elmarad, még nem omlik össze az „életmódváltás”.

#### **Jó tanácsok a testedzésben gazdag életmódváltó táplálkozásához**

Az egyik leggyakrabban elkövetett „jó szándékú” hiba, testsúlyukat csökkenteni vágyók részéről: egy-egy étkezés kihagyása. Talán a szolidan mardosó éhség megnyugtató biztonsága a jól teljesített feladat illúzióját kelti?

Aki jó úton jár, sokszor eszik kis mennyiséget, így biztosítva a folyamatos tápanyag ellátást és az anyagcsere megfelelő sebességét. Az ételminőségre ugyanannyi hangsúly fektet, mint a mennyiségre és nem felejtkezik el a megfelelő mennyiségű (2-3 liter) folyadékbevitelről sem.

Ahogy nincs „fogyókúra”, ugyanúgy nincs „káposztaleves” kúra sem például. Az egyoldalú diéták hiánytáplálkozást jelentenek, egy életen át nem tarthatóak, kampányszerűek, így nem hoznak tartós eredményt.

Ne bízson a „diétás”, „light” megjelölésekben, és ne fogadja el a különböző diétás rendszerek besorolásait kritika nélkül. (Csak egy példa: a csokiba mártott puffasztott búzaszelet, bár kódja az sugallja, mégsem fogyasztható korlátlanul.) Ha csak lehetséges mindig olvassa el a csomagoláson feltüntetett tápanyagértékeket.

Sok ember kezdi a súlycsökkentő programot egy táplálék kiegészítő boltban, keresve a „csodát”, azt a zsírétetőt, ami megkíméli a tudatos táplálkozás és a rendszeres sportolás kínjától. A táplálék-kiegészítő boltokban sok hasznos termék kapható. Ezek bevizsgált kiegészítők és a híresztelésekkel ellentétben „koxot” nem tartalmaznak, de, ahogy nevük is elárulja kiegészítők. Nem helyettesítik a táplálékot és nem csodaszerek.

Másik gyakori hiba, ha a fogyni vágyó mindennap sportol, és így azt hiszi, hogy a táplálkozásra már nem is kell figyelnie. Akár napi rendszerességgel végzett hosszútávfutás mellett is lehet hízni, ha például a „levezetést” egy gyorsétteremben végezzük pár hamburger elfogyasztásával.

Az az igazság, hogy fogyni lehet sportolás nélkül is - ha mindössze a súlycsökkentés a cél, ha nem akarunk egészségesebbek és fittebbek lenni, és nem szeretnénk jobb alakot sem -, viszont tudatos táplálkozás nélkül egyáltalán nincs fogyás!

Végül még egy jó tanács. Ha teheti, kérje szakember segítségét az életmódváltáshoz. A személyi edző nem nagy luxus. Nem kell, hogy minden edzésen jelen legyen. Elég, ha hetente egyeztet vele, az egyéni edzésterv és az ehhez tartozó, egyéni táplálkozás-menü kérdéseiben. A jó edző figyelemmel kíséri a fittség fejlődését, a táplálkozási naplót – amit érdemes írni - elemzi és így segít az esetleges kudarcok elkerülésében.

Kívánom, hogy az életmódváltást egy életen át tartó kalandként, egy a fantáziát is megmozgató, élvezetes megismerési folyamatként élje meg!



## Fekete Krisztina

### „FOGYÓDOLGAINKRÓL”

Sokan hiszik, hogy a normál testsúly visszanyerése érdekében le kell mondaniuk kedvenc ételeikről, élelmiszereikről. Ez így, nem igaz! A hatékony testsúlycsökkentéshez **szükség van a környezet részéről**

- egészséges odafigyelésre;
- lelki támaszra – család, barátok, munkatársak részéről;
- egészséges munkakörnyezet megteremtésére, az egészséges életmód népszerűsítésére.
- **Munkahelyi ösztönzési lehetőségei a munkáltató részéről, nemcsak fogyni vágyóknak:**
  - Egészségnapok szervezése az étkeztető bevonásával, előadásokkal;
  - évente állapotfelmérés: BMI-számítás, testzsírszázalék-mérés, fittségi index stb.;
  - vetélkedők indítása, pl. osztályok között;
  - főzőtanfolyam házon belül – tankönyvai gyakorlatok;
  - új ételek megismertetése, kóstolók, bemutatók szervezése;
  - munkahelyi testedzés programokhoz kapcsolódva, a közös torna résztvevői számára a folyadékpótlás biztosítása ásványvíz, zöldség- és gyümölcslevek vásárlásával, heti rendszerességgel;
  - téli időszakban a dolgozók számára vitamindús gyümölcs vagy gyümölcslé biztosítása, heti rendszerességgel;
  - gyümölcsautomata üzembe állítása;
  - a közös munkatársi e-mailen keresztül hírlevelek, érdekességek, hasznos tudnivalók eljuttatása az étkezés világából;
  - munkahelyi fogyókúrás programok indítása, szakmai konzultációval;
  - kedvezményes vásárlási lehetőség biztosítása a közeli zöldségesnél – a munkahelyi dolgozók számára a zöldséges árkedvezményt adna, a különbözet összegét a munkáltató és a zöldséges együttesen vállalja, az utóbbi a forgalomnövekedés reményében –, minden dolgozó előre meghatározott pénzösszegig veheti igénybe e lehetőséget;
  - a hidegebbidő jég mellett, melegebbidő jégjegy biztosítása a dolgozóknak (finanszírozási lehetőségek);
  - munkahelyi étkező hiánya esetén egységes, kedvezményes ebédrendelési lehetőségek feltérképezése és támogatása, a dolgozók igényfelmérését követően.
- **Egészségesebb munkahelyi étkezés segítése az étkeztető részéről:**
  - A helyes étrend kialakításának elősegítése az egészségtudatos, élelmiszerválasztást megkönnyítő termékekkel;
  - havi tájékoztatással – konyhai ötpercek;
  - dekoráció, hangulatos étkező, terméksemleges plakátok elhelyezése;
  - halk zene az étkezőben;
  - receptverseny meghirdetésével meghatározott témában, pl. szendvicsskrémek, alkoholmentes koktélok, energiaszegény köretek és desszertek, kéthavonta kóstolóval összekötött zsűrizés, a legjobb receptekből ünnepi menüsorok összeállítása;
  - védjegyes nyersanyagok használata;
  - kihelyezett étlap, véleményezési lehetőség;
  - energiatartalom, tápanyagtartalom feltüntetés;
  - új nyersanyagokról, élelmiszerekről tájékoztatás;
  - termékinálat bővítése, előtte kóstoltatás, bemutató főzés – látványkonyha;
  - folyamatos továbbképzés az élelmezésen dolgozók részére;

- kedvenc ételek egy kicsit másképp, egészségesebben, zsírszegényebben, rostgazdagabban stb., a konyhafőnök ajánlata;
- fantáziánévvel ellátott egészséges ételek (a kíváncsiság miatt többen megkóstolják);
- alacsony kalóriatartalmú, "egészséges recept" cserebere;
- választható menüsorok – energiaszegény, diabétesz menü – az üzemi étkezde választékában.

• **Munkahelyi büfé lehetőségei:**

- Napi ajánlatok, javasolt menüsorok a büfé választékából;
- fogyókúrába jobban beilleszthető termékek listája;
- termékkínálat-bővítés, kóstoltatás;
- akciós árak;
- szezonális kínálat;
- a büfé helye és kialakítása, csalogató környezet;
- színes képek, termékszemleges plakátok, trendi büfé;
- kulturált körülmények (szalvéta, evőeszköz, pohár);
- az áruk külleme, elhelyezése és tálalása;
- látványelemek váltogatása, pultrendezés;
- munkahelyi étkeztetővel összefogás.

• **Munkatársi, baráti segítség az egészség eléréséhez, megőrzéséhez:**

- Salátabáros vacsorameghívás;
- gyümölcs- vagy zöldségkosár, gyümölcs- vagy zöldségcsokor, esetleg póréghagyma- vagy fokhagymalánc ajándékozása;
- sporteszköz, sportruházat;
- havi vagy éves bérlet uszodába, sportegyesületbe;
- előfizetés az egészségesebb választását elősegítő folyóiratra;
- életmóddal kapcsolatos lexikon, szakkönyv;
- egészséges recepteket tartalmazó szakácskönyv,
- szobai és/vagy konyhai mérleg beszerzése;
- az egészséges táplálkozást segítő konyhaeszközök vásárlása (sütőzacskó teflon-, és pároló-edény, gyümölcscentrifuga);
- gyógynövény- és gyümölcssteak vétele, készítése;
- friss, szárított, esetleg cserepes fűszernövények, aromazáró fűszertartók;
- saját ízesítésű növényi olajok, ecetek készítése.

**Az egyén részéről**

- fegyelemre, akaraterőre;
- figyelemre önmagunk és környezetünk irányába;
- tudásra és tudatosságra;
- egy jó nagy adag akaratra, kitartásra;
- türelemre;
- folyamatos kontrollra;
- egyéni életmódváltásra van szükség, azaz
  - energiaszegény étrendre, az étkezési szokások módosítására;
  - testedzésben gazdag mindennapokra;
  - pozitív gondolatokra, sikerélményre, hiszen így csak nyerhet!

### Ha belevág...

A következő kérdések válaszai segítenek, hogy az étkezési szokások terén milyen legyen a változtatás:

- Meg tudom-e különböztetni, hogy az étvágy vagy az éhség ösztönöz evésre?
- Rendszeresen, naponta többször eszem vagy néha éheztetem magam?
- Változatos az étrendem?
- Tudom, hogy mennyit ehetek naponta?
- Tudom, hogy mennyit ettem egy-egy nap?
- Mindent beszámítok a napi megengedett energiamennyiségbe (alkohol, nass)?
- Szeretek enni?
- Mit tennék meg egy sikeres fogyókúráért?
- Odafigyelek arra, hogy lehetőleg mindig reggelizzem és ebédeljek?
- Mikor és mennyit eszem utoljára?
- Lassan, élvez eszem, és csak addig, ameddig elég?
- Évessel mindig az energiaszükségletemet elégítem ki vagy sokszor inkább érzelmi indíttatásból, stresszoldásra, esetleg unaloműzőként vagy megszokásból eszem?
- Tévé előtt, videó-nézés közben, moziban készíttetést érzek-e arra, hogy egyek?
- Amikor "bűnözők" utána rosszul érzem magam a bőrömben?
- Eleget sportoltam? A liftet választottam vagy a lépcsőt?

### Mit kell tenni? Fontos:

- A kezdés: nem a jövő héten, nem holnap, hanem ma. Lényeges a kedvező körülmények megválasztása: ne kezdjen fogyókúrázni, ha nagyon fáradt vagy éppen beteg, szerelmi bánat kellős közepén, ünnepek előtt pár nappal.
- Reális célkitűzések. Az irreális elvárások miatt kudarcélményben lesz része, ami állandó elégedetlenséget okozva feladásra kényszerítheti, ezért sose törekedjen lefogyni 10-20 kilót, mindig csak egy-két maximum 5 kilót, amelynek elérése egyéntől függően 1-2 hónap, időben sokkal közelebbi és realitás. A legideálisabb, ha az igazi motiváció nem is a fogyás, hanem inkább az egészsége javítása, fenntartása, ami elvezet a hosszú távú sikerhez.
- Az is siker, ha testsúlya nem emelkedik tovább.
- Lépésről lépésre haladjon. Nincs szükség gyökeres változtatásokra, csak apró módosításokra.
- Elhatározásához nyerve meg családtagjait, nem versenyző kollégáit, akikre számíthat, akik lelki és érzelmi is támogatni tudják. Figyeljen a környezet dicséretére, mert ezek nagyon fontosak és erőt adnak.
- Alakítson ki új, pozitív életmódot és étrendi szokásokat otthon is, vonja be családját, környezetét, pl. rendszeres kirándulás, zöldnap stb.
- Óvakodjon a gyors fogyásra csábító diétáktól, tablettáktól! A gyors fogyás ideiglenes, és a kilók gyors visszaszedéséhez vezet.
- Vezessen naplót. Mérjen mennyiségeket, szakember segítségével számoljon energia- és tápanyagtartalmakat, jegyezze fel testmozgása időtartalmát (1. melléklet. Lásd 38. oldal).
- Mérlegeljen. Szó szerint és átvitt értelemben egyaránt. Gondolja át mit és mennyit ehet. Tegye mérlegre a fogyasztandó mennyiségeket. Pár hét alatt megtanulja megsaccolni az ételek mennyiségét és energiatartalmát, ami segíti a munkahelyi, éttermi étkezéseknél, vagy a vendégségben, hogy az előre meghatározott keretek között maradjon.  
Álljon mérlegre, de csak hetente egyszer, ne a mérleg mutatta számok határozzák meg mindennapjait. Minden héten ugyanazon a mérlegen, ugyanabban az időpontban (reggel, felkelést követően, WC után, egy szál fehérneműben). Rendszeres testedzés esetén a lerakódott zsírszövetből ugyan veszít a szervezet, de a működésbe lépett izomzat tónusba kerül – többlet folyadék –, így a mérleg többet fog mutatni. Használjon mérőszalagot is, mert lehet, hogy kilóban nem, de centiben mérve látványos lesz a változás.
- Konzultáljon rendszeresen szakemberekkel, tartson kapcsolatot Önhöz hasonló fogyókúrázó sorstársakkal, a tapasztalatcsere, a megerősítés sokat jelent.

## Jó tanácsok a mindennapokhoz!

- *Napi bevétel*

Fogyókúra esetén a javaslat az, hogy heti 1/2 kg-nál ne legyen több a tervezett testsúlycsökkentés. 1 kg súlyfelesleg (zsír), 7700 kcal-nak felel meg, ami azt jelenti, hogy hetente 3850 kcal-val, azaz naponta 550 kcal-val legyen kevesebb az étrend energiataralma. Ez általánosságban 1500-1800 kcal-s étrendet jelent, de az egyéni szükségleteket mindig figyelembe kell venni. Éhezni tilos! Minél kevesebbet eszik, annál éhesebb marad (2 sz. melléklet. Lásd 39. oldal).

- *Ideális étkezési körülmények megteremtése*

Ha lehet, mindig étkezzen nyugodt, kultúrált körülmények között, kényelmesen, megterített asztal mellett, az étkezésre elegendő időt szánva! Emellett arra is tanácsos ügyelni, hogy közben más elfoglaltság – tévénézés, olvasás – ne vonja el a figyelmét, így könnyebben elkerülhető a szükségesnél nagyobb mennyiségű étel elfogyasztása.

Étkezés után csak körülbelül húsz perccel jelentkezik a jóllakottság érzése. Gyors étkezésnél a szervezetnek nincs ideje jelezni, hogy számára már elég. Ezért aki gyorsan eszik, többet eszik.

- *Ritmus az étkezésben*

Naponta négyszer-ötször, de legalább háromszor étkezzen, ha lehet, mindig hasonló időpontban, így jobban kivédhető a nassolás és a gyötörő farkaséhség. Kiadósabb reggeli és ebéd után könnyebb vacsora ajánlott, hiszen estére a zsírok lebontása lassul a szervezetben, a fizikai aktivitás is kisebb, ezért az elfogyasztott ételből több épül be a szervezetbe.

Főtt ételre szervezetének szüksége van, és testsúlycsökkentésben sem elhanyagolható a meleg ételek fogyasztása, mivel egészen más a telítődértéke, mint a hidegen elfogyasztott ételeknek. A fűszerek aromaanyagai a főtt ételekben sokkal jobban érvényesülnek.

- *Az egészséges táplálkozás és a testsúlycsökkentés is a vásárlással kezdődik*

Olvassa el a csomagoláson található feliratokat, például a feltüntetett energia- és tápanyagértékeket, egyéb összetételi adatokat, amelyek segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

Tervezze meg előre, mit szeretne venni, majd később enni. Indulás előtt készítsen listát, és ragaszkodjon hozzá. Ne az akciók alapján válasszon!

Ne induljon el üres hassal vásárolni.

- *Ne az étkezés körül forogjon minden gondolata*

Reklámok ideje alatt menjen el a képernyő elől, csábító ételek látványa ne kísértse. A gasztronómiai csatornák műsorai csak erős idegzetű fogyókúrázóknak ajánlható.

- *Változatosság az élelmiszerek kiválasztása és az ételek elkészítése terén*

A változatos, sokféle nyersanyagból kialakított étrend minden fontos tápanyagot megfelelő arányban biztosítani tud a szervezet számára és emellett örömforrást is. A megszokott ételek, ízek mellett használjon fel új alapanyagokat, próbáljon ki zsírszegény ételkészítési módokat, ízesítési formákat is.

Ne essen túlzásokba. A párolt zöldségre is rá lehet unni, ha mindig ugyanúgy készíti el. A korszerű konyhatechnológiai eljárások mellett a fűszerek ízvárázsa, a meg fantáziája szab csak gátat a változatos, zsírszegény ételek elkészítésében.

Ha már van pár finom, kedvenc fogyókúrárs receptje, érdemes belőlük egy-egy alkalommal több adagot készíteni, ami a mélyhűtőben lefagyasztva jól jön a rohanós, időhiányos napokon.

A kiegyensúlyozott, egészséges életmód nem azt jelenti, hogy ostorozni kell magát egy-egy kilengésért, azaz az egészséges étkezési szokások alkalmi megszegéséért. Egy kis kitérő megengedett, ha utána visszatér az egészséges étrendhez. Ha "elgyengült" valami kalóriadúsabb finomságra, tartsa az egyensúlyt több testedzéssel.

- *A sikereket meg kell ünnepelni*

Ha lehet, ne édességgel. Egy pohár minőségi vörösborral, esetleg egy mozi vagy színházjeggyel stb.

- *Rendszeres testedzés nélkül nincs hatékony testsúlycsökkenés, fordítson rá elég időt és energiát.*

• *Italokról röviden...*

A bőséges folyadékfogyasztás a testsúlycsökkentés során nagyon fontos, hiszen a szilárd táplálék mennyiségének csökkenésével, a szervezetbe kerülő folyadék mennyisége is csökken.

A napi kb. kétliternyi folyadékigényt főként vízzel, ásványvízzel (ezek garantáltan energiamentesek), rostos gyümölcs- és zöldséglével, gyümölcszével, tejjel érdemes fedezni, de az elfogyasztott leves, kefir, és joghurt is része a folyadékfelvételnek.

A folyadék telít. Egy-egy pohár elfogyasztása után csökken az éhségérzet, ezért ne csak napközben, de ebéd és vacsora előtt is igyon meg egy-egy pohár vizet.

A zsír- és energiaszegény levesek, pl. zöldséglevesek, szintén fokozzák a jóllakottságérzetet, így a kalóriadúsabb főfogásból, desszertből kevesebbet tud megenni.

Az alkoholban lévő kalória is számít, fogyasztásánál figyeljen oda, hogy annak energiatartalma még beleférjen az aznapra meghatározott energiaszükségletbe. 2 dl vörösbor közel 100 kalóriát, 2 cl Bailey's 200 kalóriát, 2 dl Pina Colada pedig minimum 240 kalóriát tartalmaz, ezért minőségi alkoholt is csak ritkán, kis mennyiségben fogyasszon.

• *Élelmiszerekről röviden...*

**Gabonafélék**

Mindennap fogyasszon valamilyen teljes értékű gabonaféléket és azokból készült termékeket, amelyek táplálkozás-élettani szempontból a legfontosabb szénhidrát- és élelmirost-forrásaink közé tartoznak. A szénhidrátok a fogókúrában is a legjelentősebb energiaadó tápanyagok, az összes energiabevitel 55-60%-át kell adniuk.

Az alacsony kalóriatartalmú készítmények (korpás keksz, natúr müzli, puffasztott gabonaszelet) bármelyik étkezésbe beilleszthetők.

**Zöldségek, gyümölcsök**

A vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag élelmiszercsoport, amely a gabonafélék mellett a legfontosabb rostforrás, kellő folyadékbevitel mellett fokozzák a jóllakottságérzést a gyomorban, csökkentik az éhségérzetet, ezért naponta 450-500 grammnyi mennyiséget fogyasszon el.

Mirelit zöldségekből ripsz-ropsz finom fogásokat varázsolhat, akár vacsorára is. Otthon és a munkahelyen is érdemes friss gyümölcsöt, zöldséget tartani közelünkben.

**Tej és tejtermékek**

Naponta fél liter sovány tej, vagy azzal egyenértékű kefir, joghurt, csökkentett zsírtartalmú sajt, illetve tehéntúró is szerepeljen az étrendben. Ezek jó forrásai értékes fehérjéknek, egyes vitaminoknak, ásványi anyagoknak, amelyek szükségesek a hatékony és sikeres fogyáshoz. Ahhoz, hogy fehérjeigényét fedezni tudja, testsúlykilogrammonként átlagosan 0,8 gramm fehérjére van szüksége, ami az összes energiabevitel 15 %-át biztosítja. Ezt fele-fele arányban állati és növényi eredetű (gabonafélék, hüvelyesek) fehérjeforrásokból ajánlott biztosítani.

**Hús- és húskészítmények, hal, tojás**

A húsfélék magas biológiai értékű fehérje- és egyes, a szervezet számára nélkülözhetetlen vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt, fontos élelmiszerei az étkezésnek. Testsúlycsökkentés esetén a húsok elkészítési módja és zsírtartalma határozza meg a fogyasztási gyakoriságukat. A sovány húsok 2-7%, míg a zsírosabbak 25-30% zsírtartalommal rendelkeznek. Figyeljen a rejtett zsírtartalomra. A halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása hetente 1-2-szer ajánlott. Tojásból hetente 4-7 db-ot, májat havonta 2-3 alkalommal tartalmazzon a súlycsökkentő étrend.

Élelmiszer	Mi helyett		Mit			Energia- külön- ség /kcal	Zsír- külön- ség /g
	Energia- tartalom 100 g/kcal	Zsír- tartalom 100g/g	Élelmiszer	Energia- tartalom 100 g/kcal	Zsír- tartalom 100g/g		
Olasz felvágott	344	30,8	Baromfi-párizsi	238	16,5	106	14,3
lecsókolbász	281	22,9	Baromfi-virsli	197	13,0	84	9,9

### Olajos magvak, hüvelyesek

Magas energiatartalmuk miatt, főként az olajos magvak, amelyek kedvelt nassolni valóink közé tartoznak, csak ritkán és mértékkel illeszthetők be az étkezési szokások módosítása során, de salátaként, pl. lencsesaláta vagy hagymás babsaláta formájában részét képezhetik az energiaszegény menüsornak is, a dió, mandula pedig apróra vágva, salátára szórva fogyasztható.

### Édességek, desszertek

Csak az étkezések befejező fogásaként, mértéktartóan szerepeljen az étrendben, hetente legfeljebb egy-három alkalommal. A kezdeti időszakban, még ennél is ritkábban! A desszertek helyes kiválasztásánál fontos szempont, hogy kevesebb energiát, zsírt, ugyanakkor több értékes tápanyagot (tejterméket, olajos magvakat, zöldséget, gyümölcsöt) tartalmazzon.

Ételeit-italait csekély mértékben édesítse cukorral vagy mézzel. Kóstolja meg a natúr ízeket.

### Zsírok és olajok

A cél érdekében érdemes a kevesebb zsiradék felhasználását igénylő ételkészítési módokat és eszközöket választani. Főzéshez-sütéshez használjon növényi zsiradékot, azon belül is felváltva, többfélétt. A növényi és állati eredetű zsiradékok energiatartalma megegyezik ugyan, de a növényi olajok – összetételüket tekintve – értékesebbek. A napi energiaszükséglet 30%-kát kell zsiradékokkal elfogyasztani, ami naponta 60-80 gramm zsiradéknak felel meg, könnyű, ülő életmódnál. Testsúlycsökkentés esetén törekedjen arra, hogy a megadott elfogyasztható kalóriamennyiségen belül a zsírokat jobban mérsékelje, mint a szénhidrátokat. A zsírok ugyanis jobban hizlalnak.

### Példa a napi zsiradék bevitelre

Étkezés	Zsiradék/g
<b>Reggeli:</b> Tejeskávé (1,5 dl zsírszegény tej) Margarin 2 dkg Bakonyi barna kenyér Üborka	2,2 8 - -
<b>Tízórai:</b> Gyümölcssaláta dióval (alma, narancs, kivi, mandarin, dió 2 dkg)	11
<b>Ebéd:</b> Vegyes zöldségleves (zöldbab, sárgarépa, karalábé, vöröshagyma, napraforgóolaj 5g – 1 mokkaKANÁL) Pulykapörkölt (pulykahús 10 dkg, napraforgóolaj 10 ml, vöröshagyma, fűszerek) Korpás galuska (liszt, búzakupó, tojás ¼ db, napraforgóolaj 5g -1 mokkaKANÁL, só) Vegyes savanyúság	5 20 9 -
<b>Uzsonna:</b> Tavaszi vegyes saláta (fejjessaláta, spenótlevél, retek, metélőhagyma, ízesítők, kefir 1 dl) Korpvit keksz 2 db	3,6 3
<b>Vacsora:</b> Gyümölcstea Teflonban sült tükörtojás (1 db) Rozskenyér Savanyú káposzta	- 4,8 - -
<b>Összesen:</b>	66,6 g

- *Ételekről röviden...*

#### **Levesek**

A vízben főzött zöldségek főzőlevét használja fel, például levesek, főzelékek, mártások, zöldségturmixok készítésénél, mert az ásványi anyagok és a vitaminok jelentős része kioldódik a főzővízbe. A C-vitamin zöme hő hatására elpusztul, de a zsírban oldódó vitaminok és az ásványi anyagok nem.

Fogyasztás előtt dúsíthatja az ételt nyers, reszelt zöldségekkel, friss gyümölcseccsel, így pótolható az ételkészítés során bekövetkezett vitaminvesztés.

Leves helyett időnként fogyasszon frissen préselt vagy 100 százalékos gyümölcs- és zöldséglevet, illetve turmixot.

#### **Főzelékek, körettek**

Részesítse előnyben a zsírszegény ételkészítési módokat, mint például a gőzölést, a párolást, a grillézést, fóliában, teflonedényben, sütőzacskóban, fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben történő sütést, a kukta és egyéb pároló edények használatát.

Rántás helyett csökkentett zsírtartalmú tejföllel, joghurttal habarja ételeit.

Köretként, a burgonya mellett, fogyasszon párolt zöldségfélét, főzeléket, barna rizst vagy durum lisztből készült tészta. Válasszon olyan gabonából, burgonyából készült ételt, amelyhez nem adtak zsiradékot, sót, cukrot.

A gabonaféléket ne csak önálló ételként fogyassza. Érdemes kipróbálni a korpás galuskát, a köles-, zab- kukorica- vagy hajdinakását, puliszkát.

Konzervzöldségek, savanyúságok és befőttek helyett válassza a friss és mirelit termékeket.

#### **Húsételek**

A látható zsiradékok távolítsa el a húsról, szedje le a szárnyasok bőrét, zsírtalanítsa az elkészült levest, pörköltet, paprikást (szedje le az étel felszínén összegyűlt zsiradékot).

#### **Mártások, szószok**

Majonéz mártások helyett készítsen saját maga zöldfűszeres, kefires salátaönteteket.

A készen kapható ízesítő porok, fűszerkeverékek, leveskockák, ketchup helyett otthon is elkészíthető zöldségkeveréket, zöldséglevet, paradicsomsűrítményt használjon, amely nem tartalmaz szükségtelen ízanyagokat.

#### **Édességek, sütemények**

Az elfogyasztott édesség, sütemény hirtelen, gyorsan jóllakottságérzetet okoz, így nem tudja utána elfogyasztani az ebédet vagy vacsorát, ami a szervezet számára értékes anyagokat tartalmaz.

A „light” felirat megtévesztő lehet, ezekben a termékekben ugyanis olyan mesterséges édesítőszer is használhatnak, amelynek energiataralma közel azonos a cukoréval, így ezek nem minden esetben energiaszegények.

#### **A munkahelyi, éttermi étkezésnél:**

- A túlterhelt, időgondokkal küszködő munkavállaló, és a munkahelyi vezető is a napi 8-10 órás munka közepén eszik először, tehát ebédrel kezdi napi étkezését, pedig a “keveset, de többször” elv a munkára is pozitív hatással van.

A reggeli étkezés ellátja a délelőtti fizikai és szellemi tevékenységekhez szükséges energiával, fokozza a teljesítményt, javítja a koncentrációt. E mellett a kiegyensúlyozott reggeli hozzájárul az egészséges testtömeg megőrzéséhez. A munkakezdés megkönnyítése érdekében érdemes reggeliznie, főként fehérjét és szénhidrátot tartalmazó ételeket.

- Egyszerre túl sok étel elfogyasztása rontja a munkatempót és a munkakedvet, hiszen egy nagyon bőséges ebéd után íróasztal helyett inkább az ágyat választanánk, ezért ebédelni is csak mértékkel lehet.

- A munkahelyi menza kínálatából tudatosan válasszon az alacsonyabb energiatartalmú ételekből, törekedve a változatosságra. Ne feledje, ha kihagyja az ebédet, szinte biztosan a szükségénél bőségebb vacsorát fogyaszt majd.  
Az ebéden kívül a tízórai és sok esetben az uzsonna is a munkahelyén éri. Mindkettő köztes étkezésnek számít, tehát elegendő csekély energia- és zsírtartalmú étel, pl. egy pohár joghurt vagy kefir, nyers zöldség/gyümölcs, pár darab korpás keksz, esetleg egy müzliszelet. Ezek az étkezések gátolják a győtrő éhségérzet kialakulását, a vércukorszint leesését, ami a hatékony munkavégzéshez szintén fontos segítség.
- Mit rejt a fiók?  
Sokan egy-egy sikeres munkafázis befejezésekor megjutalmazzzák magukat, csokoládét nasolnak, így serkentve a "boldogsághormonokat". Az elégedettség pozitív érzésekkel tölti el a szervezetet csokoládé nélkül is, míg az édességnassolásban megvan az a veszély, hogy testsúlytöbblet alakul ki. Fogyókúra megkezdésekor a fiókba rejtett finomságokat cserélje fel, "vésztartalékként" korpás kekszre, almachipsre, puffasztott gabonaszereletre.
- Ne hagyja, hogy a stressz "étkezésre ösztökélje". Inkább álljon fel, és ha teheti, mozogjon. A fizikai aktivitás sokkal hatékonyabban és kalóriabevitel nélkül oldja a feszültséget.
- Kávét, a munkahely egyik itala  
Növeli a koncentrálóképeségét, de nem árt tudni, a kávé koffeintartalmának élénkítő hatása csak rövid ideig tartó, átmeneti állapot. Egy csésze finom natúr tea, egy kevés összetett szénhidráttal hosszabb ideig élénkíti a testet és a szellemet.
- Tartson az íróasztalán egy áttetsző kancsóban vizet vagy egy palack ásványvizet
- Társaságban étkezzon  
Munkahelyén kollégáival, barátaival együtt étkezzon, de csak akkor, ha megértik Önt, és támogatják testsúlycsökkentő terveiben.
- Tervezzon előre  
Tervezze meg előre étkezését, azt, hogy a munkahelyi étkezde kínálatából mit választ. Írjon emlékeztetőket monitorra, ajtófélfára stb., amíg nem rögzültek az étkezések időpontjai.
- Kérjen segítséget  
Munkatársaival együtt kérje alacsonyabb zsír- és energiatartalmú ételek megjelenését a munkahelyi menükínálatban. Higgycse el, sok kollégája fogja támogatni egy ilyen kérdésben, de csak Ön érezte olyan fontosnak, hogy tegyen is érte.
- Ha nem tudja, mit rejt az étel fantáziánéve, kérdezzon.  
A büfé üzemeltetőjét vonja be terveibe (fogyás). Böngésszék végig közösen az árukínálatot, hogy mely termék illeszthető be étrendjébe, és melyek kevésbé.  
Ha munkahelyén nem működik étterem, akkor válasszon a különböző cégek ebédszállítási lehetőségei közül. Nézzon át a kínálatot, keresse a fogyókúrák menüket.
- Gondosan válasszon  
Keresse a kínálatból az alacsonyabb zsír-, cukor- és energiatartalmú menüket. Kerülje a magas energiatartalmú szószokat, mártásokat, majonéz alapú önteteket.  
Svédasztalos formájú étkezésnél álljon ellen a kísértésnek. Körbejárva a finomságokkal rakott asztalok között, elcsúszhat az asztal "csodáitól", csipeget ebből is, abból is, gyakran sok száz kalóriát, esetleg sok száz kalóriával többet vesz észrevétlenül magához.  
Nem kell mindent megenni, amit Ön elé tesznek. Fél adagot is kérhet, ha kalóriában gazdagabb kedvenc étele kerül terítékre.

Testsúlycsökkentő programhoz napló (1.sz. mellékelt)

Dátum:									
ÉTKEZÉS							TESTEDZÉS		
Mikor?	Hol?	Miért?	Mennyit?	Mit? Hogyan?	Mennyi energia?	Megjegyzés	perc	Edzés mennyisége	Edzés, verseny leírása
<ul style="list-style-type: none"> <li>- étkezések,</li> <li>időpontok,</li> <li>- mettől meddig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- munkahelyen</li> <li>- étteremben</li> <li>- önkiszolgálóban</li> <li>- gyorséttermi</li> <li>egységben</li> <li>- büfében</li> <li>- otthon</li> <li>- vendégségben...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- éhség,</li> <li>- étvágy</li> <li>- stressz</li> <li>- vendégség</li> <li>- megszokás</li> <li>- unalom</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gramm</li> <li>- adag</li> <li>- darab</li> <li>- tányér</li> <li>- pohár</li> <li>- csésze</li> <li>- evőkanál</li> <li>- ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- élelmiszer</li> <li>- étel</li> <li>- nyersen</li> <li>- párolva</li> <li>- főzve...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kcal</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- meleg idő</li> <li>- jólesett</li> <li>- fáradt voltam</li> <li>- átlagos</li> <li>- gyenge voltam</li> <li>- élestem</li> <li>- beértem a célba</li> <li>- ...</li> </ul>
Napi összesítő:									
Egyéb:									

Hogy lehet kis változtatással hetente fél kilót „elhagyni”? (2.sz.melléklet)  
Kalóriában szegényebb menüsor

Kalóriában gazdagabb menüsor

Étkezés	Energia (kcal)	Változás	Étkezés	Energia (kcal)	Energia különbség kcal-ban
<b>Reggeli:</b>					
Tejeskávé tej 2,8%-os 2 dl cukor 1 teáskanál (7g) pótkávé	124 28 -	✓ ✓	Tejeskávé tej 1,5%-os 2 dl mesterséges édesítőszer pótkávé	100 - -	-24 -28 -
Olasz felvágott 5 dkg	172	✓	Baromfi párizsi 5 dkg	119	-53
Bakonyi barna kenyér 8 dkg uborka 15 dkg	196 18 <b>538</b>		Bakonyi barna kenyér 8 dkg uborka 15 dkg	196 18 <b>433</b>	0 0 -105
<b>Tízórai:</b>					
Trappista sajt 3 dkg zsemle (korpás) 1 db paradicsom 150 g	114 147 35 <b>296</b>		Túra sajt (sovány) 3 dkg zsemle (korpás) 1 db paradicsom 150 g	56 147 35 <b>238</b>	-58 0 0 -58
<b>Ebéd:</b>					
Frankfurti leves kelkáposzta 15 dkg burgonya 5 dkg tejföl 20%-os 0,5 dl búzaliszt 1 mokkáskanál (3g) napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g) lecsókolbász 6 dkg fűszerek, egyéb ízesítők	53 46 108 10 45 169 -	✓	Frankfurti leves kelkáposzta 15 dkg burgonya 5 dkg tejföl 12%-os 0,5 dl búzaliszt 1 mokkáskanál (3g) napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g) baromfi virsli 6 dkg fűszerek, egyéb ízesítők	53 46 71 10 45 118 -	0 0 -37 0 0 -51 -
Túrós tészta száraztészta (4 tojásos) 5 dkg túró (félzsíros) 6 dkg tejföl 20%-os 1 evőkanál (2 dkg) sült szalonna	196 88 43 144 <b>902</b>	✓ ✓ ✓	Túrós tészta száraztészta (4 tojásos) 5 dkg túró (sovány) 6 dkg tejföl 12%-os 1 evőkanál (2 dkg) napraforgóolaj 2 mokkáskanál (10g)	196 47 28 90 <b>704</b>	0 -41 -15 -54 -198

Étkezés	Energia (kcal)	Változás	Étkezés	Energia (kcal)	Energia ki- lönbség kcal-ban
<b>Úszonna:</b>					
kifli 1 db	130	✓	Abonett (rozsos) 2 db	60	- 70
margarin 1 dkg	74	✓	Flóra margarin 1 dkg	53	- 21
szilva (ringló) 10 dkg	58		szilva (ringló) 10 dkg	58	0
	<b>262</b>			<b>171</b>	<b>- 91</b>
<b>Vacsora:</b>					
Natúr sertés- máj 10 dkg	139	✓	Natúr csirkemáj csirkemáj 10 dkg	128	- 11
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45		napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5g)	45	0
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
Sült burgonya (bő zsirban sült) burgonya 20 dkg	184		Sült burgonya (héjában sült) burgonya 20 dkg	184	0
napraforgóolaj 2 mokkáskanál (10g)	90	✓	-	-	- 90
fűszerek, egyéb ízesítők	-		fűszerek, egyéb ízesítők	-	-
savanyú káposzta 15 dkg	30		savanyú káposzta 15 dkg	30	0
rostos őszibaracklé	110		rostos őszibaracklé	110	0
	<b>414</b>			<b>324</b>	<b>- 90</b>
<b>ÖSSZESEN:</b>				<b>2412 kcal</b>	<b>1870 kcal</b>
					<b>- 542 kcal</b>

# ENERGIAEGYENSÚLY

## Energiaegyensúly-táblázat 1.

### kb. 100 kalória

- 1 kicsi (tojás nagyságú) főtt burgonya
- 5 evőkanál burgonyapüré
- 1 kis banán
- 1 kis fürt szőlő
- 1 adag gesztenyemassza
- 2 db r sajt (6 db,140 g-os kiszereleésből)
- 1,5 evőkanál 20%-os tejfől
- 1 db baromfi virsli
- 3 vékony szelet szalámiféle (Olasz, Mortadella, Turista)
- 4 vékony szelet szárazkolbász
- 1 db mini vaj, mini margarin
- 1,5 evőkanál cukor
- 1 evőkanál lekvár
- 1 db 18 g-os boci tejszoki
- 1 db 30 g-os túrórudi
- 4 db édes keksz (Albert, háztartási, omlós)
- 5 db sós keksz (sajtos tallér, Tere-fere)
- 1/2 csomag ropi
- 1/3 csomag chips
- 2 gombóc gyümölcsös fagyalt
- 2,5 dl Coca-cola, Pepsi-cola
- 2 dl sőr
- 1.5 dl pezsgő

### 100 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként

- 50 kg-os személy majdnem 2 órán át fekszik
- 55 kg-os személy 1/2 órát nyújtógimnasztikát végez
- 60 kg-os személy 20 percig keringőt táncol
- 65 kg-os személy 20 perc alatt evez 1 km-t
- 70 kg-os személy 1 órán át számítógéppel e-mailt ír
- 75 kg-os személy 12 percig intenzíven úszik
- 80 kg-os személy 1/2 óráig sétál 1,5 km-t
- 85 kg-os személy 1/4 óráig korcsolyázik 3 km-t a befagyott folyón
- 90 kg-os személy 20 percig gyümölcsöt szed
- 95 kg-os személy 20 percig gyomlál
- 100 kg-os személy 20 percig nyújtógimnasztikát végez
- 60 kg-os személy 10 percig rohan az állomásra
- 70 kg-os személy 1 órán át értekezleten ül
- 85 kg-os személy fél óráig porszívózik
- 60 kg-os személy 50 percig öltözködik
- 70 kg-os személy egy órán át sorban áll
- 60 kg-os személy 15 percig kertet ás

## Energiaegyensúly-táblázat 2.

### kb. 200 kalória

- 1 vastag szelet kalács 0,5 kg-os kalácsból
- 1 db sós, vajas, töpörtyűs pogácsa (47 g)
- 1 db almás, meggyes pite (67 g)
- 1 marék dió, mogyoró, mandula, tökmag
- 1 db májkrém konzerv
- 1 pár baromfi virsli
- 1 db vagdalt pogácsa (fasírozott)
- 1 kis adag sült burgonya
- ½ db dupla sajtburger
- 1 evőkanál majonéz
- 2,5 dl csokis vagy karamellás tej
- 2 dl ízesített joghurthab
- 1 adag puding
- 1 doboz 10 dkg-s ízesített krémtúró
- 5 db szaloncukor
- 2,5 szelet nápolyi (közepes)
- 1/3 db tejszoki 10 dkg táblás csokiból
- 1 db pálcás jégkrém
- 1 csomag ropi
- 5 dkg vajás popcorn
- 5 dl Cola, Fanta, Sprite
- eper vagy vaníliás ízesítésű shake (kicsi)
- 4 dl vörös bor, 2 cl Bailey's

### 200 kalóriával egyenértékű testmozgás / kilogrammos személyenként

- 50 kg-os személy 2 órán át kórházban ágyaz
- 55 kg-os személy 2 órán át gépír
- 60 kg-os személy 10 órán át leveleket söpör össze a kertben
- 65 kg-os személy 2 órán át mosogat a vendégek után
- 70 kg-os személy 1 órán át biliárdozik
- 75 kg-os személy 35 percig kapál a gyümölcsösben
- 80 kg-os személy 40 percig autót vezet
- 85 kg-os személy 40 percig asztalosmunkát végez
- 90 kg-os személy 1 órán át sáros talajon traktort vezet
- 95 kg-os személy 1 órán át zuhanyozik
- 100 kg-os személy 40 percig kézzel feji a kecskét
- 80 kg-os személy 40 percig munkahelyén járkal az iratokkal
- 70 kg-os személy fél órán át havat lapátol
- 60 kg-os személy 15 percen keresztül birkózik

# Monspart Sarolta

## EGYÜTT M O Z G Ó MUNKAHELYEK

J. J. Rousseau: „A testnek legyen ereje, hogy a léleknek engedelmesskedhessék.  
A jó szolgának erősnek kell lennie. Minél gyengébb a test,  
annál többet parancsol, minél erősebb, annál engedelmesebb.”

### Munkahelyi egészség-filozófia

Minden ember életében szükség van ünnepekre. Az ünnepek közötti hétköznapi törvényszerűen sokkal többen vannak, amelyeken készülünk az aktív ünneplésre. Ezeket a hétköznapiakat a munkahelyünkön töltjük. Nem mindegy, hogy hogyan!

Sőt a munkavállaló ember ébrenlétének majd a felét munkafeladataival tölti a munkahelyén. A munkanapok egyharmadát biztosan. Így egészsége szoros kapcsolatban van a munkahely „egészségével”. Az egészséges munkahely kialakítható a tudatos, a helyes egészségmagatartást szolgáló, munkaadói intézkedések és akciók halmazával, amelyek többek között:

- a biztonságos munkakörnyezet,
- a foglalkozás-egészségügy jelenléte,
- az egészséges életmód munkahelyi lehetősége,
- a testi és lelki, valamint a szellemi egészség együttes jelenléte,
- a tárgyi és technikai feltételek megléte,
- a munkával való megelégedettség, önbecsülés elérése a munkavállalóknál is,
- a stressz, a munkahelyi – mobbing - pszichoterror csökkentése,
- a döntéshozói példamutatás,
- a személyes kommunikáció fontossága,
- a vállalati jó hírnév kialakítása.

A jó közérzet legfontosabb tényezője a rendszeres testedzés, mely kiegészül a tudatos táplálkozással és egy nem dohányzó életmóddal. A krónikus betegségek megelőzésének is főszereplője a rendszeres testedzés. Tudományos tények bizonyítják a rendszeres testedzés kedvező fizikai, mentális és szociális hatásait. Minden korcsoportban akár a férfiak, akár a nők körében.

Többen úgy gondolják tévesen, hogy az elhízás oka a bőséges és helytelen táplálkozás. A fizikai inaktivitás nagyobb bűnös.

### Miért fontos a rendszeres testedzés?

Az egészség, a jó közérzet szükséges – de nem elégséges – feltétele a rendszeres testedzés is.

#### 1. A rendszeres testedzés, a sportolás:

- karbantartja az emberi testet;
- előhívja a jó közérzetet;
- fokozza a fizikai munkavégzés teljesítőképességét;
- erősíti a szív- és érrendszert;
- segíti a szervezet alkalmazkodási képességét;
- csökkenti a lelki eredetű betegségek előfordulását;
- javítja a tüdő, a légzés hatékonyságát;
- növeli az izomtömeget és az izomerőt;
- csökkenti a zsírtömeget, a kövérséget;
- gyilkolja a „zsírpacnikat”;
- növeli a csontsűrűséget;
- valamint az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze és
- mozgásterápiaként része egyes betegségek után a rehabilitációnak.

#### 2. A rendszeres testedzés, a sportolás:

- személyiséget formál és fejleszt;
- örömszerző tevékenység (többnyire);

- fokozza a szellemi teljesítőképességet;
- könnyíti a feszültségek feloldásában;
- közösséget, társat vagy magányt tud nyújtani;
- gyorsítja és segíti az alkalmazkodást;
- rendszerezi, formálja az életmódot;
- erőtartalék lehet az élet kiugró teljesítményeinek eléréséhez;
- segítheti a játékos a „Homo ludens” előtérbe kerülését.

### 3. A rendszeres testedzés, a sportolás:

- társadalmi és/vagy társasági élmény is;
- a jobb megjelenés biztosítója;
- az önbizalom „doppingszere”;
- az állandó fogyókúra egyik főeleme;
- esetleges féltékenységi rohamok okozója;
- unalmas, megszokott életmód színesítője;
- lehetőség a „normálistól” való eltérésre;
- a kihívások elfogadásának feltétele;
- a nem sportolók irigykedésre való bosszantása.

### 4. A rendszeres testedzés, sportolás:

- az energiaegyensúly része (táplálkozás ↔ testmozgás);
- a stressz oldószere (társaskapcsolat, kis hétköznapi sikerek stb.);
- a társasági élet egyfajta lehetősége;
- az életmód elhagyhatatlan eleme;
- egyes betegségek megelőzésének eszköze.

### 5. A munkahelyi egészségportról és a szabadidősportról illik tudni, hogy

- a kultúra része a testkultúra,
- szórakozás és játékos sportolás,
- rekreáció és rehabilitáció is lehet,
- az egészség szükséges, de nem elégséges kelléke,
- esélyegyenlőség a hátrányos helyzetűeknek,
- önként vállalt sporttevékenység,
- társadalmi kohéziós eszköz,
- lehetőség az önmegvalósításra,
- társadalmi jelenség,
- gazdasági jellegzetesség (világkereskedelem),
- és „eszköz” lehet a szabályok betartásához.

### A test, mint tőke

A test állapota határozza meg a tőkét, mennyit ér. Milyen munkát kapunk vele?

A test a lélek tükré is: testtartás, arckifejezés, tekintet, kéz, testkommunikáció. Majdnem mindent elárulnak titkainkból is. Kevesen hiszik és vallják, hogy a testbeszéd megértése és „művelése” összefügg az érzelmi intelligenciával, és egyformán fontosak az intellektuális képességekkel.

Ára van az egészséges életmódnak és az egyéni, valamint a társadalmi igényeknek megfelelő testnek is. Életünk végéig kezünkben van a saját test tőkének. (Aztán lejártával visszakerül a „gyártóhoz”.)

Titus Lucretius írta az időszámítás előtt pár évtizeddel: *„Az életet senki sem kapta örökbe, csak használatra!”*

### Mit és mennyit sportoljunk?

Az optimális kombinációja a testmozgás típusának, gyakoriságának és intenzitásának a népesség különböző csoportjai számára még nem ismert. Két féle lehetőségben van egyetértés a felnőttek

testedzését illetően: egyrészt ajánlott naponta legalább 30 percnyi, intenzív testmozgás. Ez nem feltétlenül egy maraton futást vagy 12 óras túrelő kalandot jelent, hanem elégséges lehet a gyalogjárás munkahelyre vagy hazafelé. Lehet egy félórás gyaloglás ebéd után a közeli parkban vagy a libalegelőn. Lehet kirándulás vagy táncos összejövetel nagy vacsora nélkül. Esetleg kora reggeli úzás a munkatársakkal.

Másrészt a szakemberek megegyező véleménye, hogy a felnőtteknek hetente legalább három alkalommal 30-45 percnyi sportmozgásra van szüksége. Ahhoz, hogy sportoláskor a szervezetet megfelelő inger érje, azaz a terhelés elegendő legyen, szükséges, hogy a percenkénti pulzusszám érje el minimum a 180 mínusz életkor értéket a felnőtteknél.

Ez legkönnyebben az ún. állóképességi sportokkal valósítható meg, mint például: a gyaloglás, az úzás, a futás, a kerékpározás, az evezés, a táncolás, a sífutás, a korcsolyázás. Még az is előnyük, hogy többnyire a szabadban, a természetben, jó levegőn úzhatnak általában.

Természetesen a többi sportág, például a kedvelt labdajátékok is tökéletesen alkalmasak rendszeres sportolásra, ha megfelelő technikai szinten végzik azokat. Gond csak akkor van, ha nem magasabb a pulzusszám, mert valaki például teniszezés ürügyén csak a labda után sétál.

A mai globalizált világ „zsírregető edzés” formákat is kínál a testsúlycsökkentőknek.

### **Életmódváltás energiaegyensúllyal**

Csodabogyó nincs a testsúlycsökkentéshez, de van varázsmozgás! A „gyilkos” testedzés.

A rendszeres testedzés a zsírpacnik sikeres gyilkosa, hiszen hatékony súlytöbblet-faló.

Igazi gyilkos. Mégis szeretnivaló.

Főcél megismertetni és a gyakorlatban elsajátíttatni a versenyzőkkel a kalória bevitel (=táplálkozás) és a kalória felhasználás (=testmozgás) egyensúlyát egyénre érvényesen, az egyén-tudatos helyes táplálkozás és a testedzésben gazdagabb életmód vitelével.

Az energiaegyensúly két eleme – a testedzés és a táplálkozás – elegendő az életmódváltás indításához. Minden nagy utazás az első lépéssel kezdődik! Fokozatosan, kis lépésekkel, de rendszeresen tegyünk, amit megfogadtunk, amit eldöntöttünk. Közösen könnyebb!

Például kezdje a csapat együtt heti egy gimnasztika és két gyalogló edzéssel. Ha lehetséges ehhez a döntéshozó Főnök adjon heti 2 alkalommal félórát a munkaidőből, míg a többi edzésidő a saját szabadidő terhére megy. A karácsonyi és újévi ünnepek után valószínűleg, emelni kell majd az edzésadagot: hétvégén egy félnapos kirándulás a családdal a havas természetben, saját lábón.

### **A munkaadó döntései**

Munkahelyen töltjük életünk egyharmadát. Szerencsés lenne ott jól érezni magunkat! A jó közérzethez gyakran nem sok hiányzik! A már meglévő munkavédelem és foglalkozás egészségügy tevékenysége mellé még az egészséges életmód alapfeltételei, mint például az emberi kapcsolatok pozitív befolyásolása (munkavállaló és munkaadó, alulfizetett és munkatevékenysége alapján túlfizetett, beosztott és igazgatók stb.), füstmentes munkahely kialakítása, egészséges étkezés feltételeinek megteremtése, sportolási lehetőségek biztosítása, azaz az egészségesebb munkahely megteremtése.

A mai globalizált világ gyorsan fejlődő gazdaságában kiemelten fontos szerepet kap a szakmai továbbképzés. A cégek a versenyképesség zálogának tekintik a munkavállalók szaktudásának növelését, ismereteinek aktualizálását. Ehhez egyenrangúan tartozik a munkakörülmények javítása, az egészséges munkahely megteremtése, a foglalkozás-egészségügy magas szinten való alkalmazása és a rendezett munkaügyi kapcsolatok is.

Egy vállalat vagyona nem tükrözi vissza a könyvelésben megjelenő tényleges vagyonát. A piaci értékét módosítják a szellemi/intellektuális értékelemek, amelyeket nem mérnek fel, nem mendedszelnek. A cég tudásának megléte, valamint gyors és alapos kihasználása versenyelőny a gyorsan változó, globalizált világban. A döntéshozó munkaadó tudja mit nyer, ha beosztottjai egészségesek, jó közérzetűek, edzettek és a közös verseny jó közösséggé kovácsolta őket.

(A fejlett országokból származó adatok mutatják, hogy az inaktivitásnak hatalmas anyagi következményei vannak. Például az USA egészségügyi kiadásainak 9,5%-át tette ki az inaktivitás, az

elhízottság okozta kiadások 1995-ben. A fizikailag aktív egyének kb. 500 dollárt takarítanak meg évente az USA társadalombiztosítás számára 1998-as adatok szerint. Az inaktivitás egymaga több mint 75 milliárd dollár orvosi többletkiadást jelentett a z USA-ban 2000-ben. Kanadában a fizikai inaktivitás a felelős a teljes egészségügyi kiadások kb. 6%-áért.)

### **A munkaadó segítsége**

- Motiválja a munkavállalóit, hogy vegyenek részt a versenyen.
- Támogatja, időről-időre kis segítséggel ösztönzi a versenyzőit.
- Vállalati – elérhető – célt tűz ki külön díjazással a benevezett munkatársaknak.
- A munkahelyi étkezéskor biztosítja a „tudatos választás” lehetőségét a munkahelyen:
  - munkahelyi étkeztető, munkahelyi büfé, ebédjegy, előzetes egyéni beszélgetés kis létszámú munkavállalók munkahelye esetén.
- A munkahelyi testedzés biztosítása részint munkaidőben is.
- A munkahelyi közösség építése az együttes testedzés során a munkaadóval
- A karácsonyi ünnepek után új motivációs projekt bevetése az esetlegesen „lankadóknak”.
- A vállalati, a helyi és az országos média „beszervezése” híradásra, követésre, a példamutatás továbbítására.
- Mérlegeléskor egyentrikó, szabadidő és a gyaloglóteszt szurkolóinak biztosítása.

### **A munkavállaló, a stressz és a testedzés**

A munkavállalók sokasága érzi úgy, hogy munkavégzése során szinte elviselhetetlen mértékű stresszel dolgozik együtt. Így a túlterheltség miatt egyre jobban pontatlan, hanyag és hibás lehet az elvégzett munkafeladat. A stressz kezelésére és megelőzésére az egyik jó és viszonylag olcsó eszköz a közös, munkahelyi testedzés, sportolás. A testmozgás sok gyógyszert pótolhat, de egyetlen gyógyszer sem pótolja a testmozgást.

### **Testedzési lehetőségek a mozgó munkahelyen**

#### **1. Kis költséggel, eszköz-igény nélkül**

- munkahelyi, közös testedzés lehetőségek munkaidő előtt, után és/vagy alatta hetente 1-2 alkalommal például:
  - közös gimnasztika
  - közös futás és/vagy gyaloglás
  - közös ülő - értekezlet - torna
  - közös gyalogjárás ebéd után 20 percben,
- számítógép előtt ülőknek óránként 10 perces szünetet kell adni az 50/1999.(XI.3.) EüM rendelet alapján (speciális gimnasztika)

#### **2. Különböző eszköz- és költségigénnyel**

##### **2. a. Saját „sportlétesítmény” zuhanyozóval a munkahelyen:**

- egy teremben: futószőnyeg, szobakerékpár, asztalitenisz, Csocsó-asztal stb.
  - felszerelt konditerem,
  - gyógytorna gyógytornász vezetésével,
  - masszázs masszörrel,
- orvosi-masször a foglalkozás-egészségügyi orvos javaslatára,
- lábtenisz-pálya a parkoló szélén,
- szauna a zuhanyozó közelében,
- úszómedence,
- labdajáték pálya
  - szabadban
  - teremben,
- futókör (téli sífutókör) a munkahely körüli természetben,
- végül máshol, de munkahelyi üdülő sportlétesítménnyel.

2. b. Saját sporteszközökölcsönző:

- súlyzó, ugrókötél, gumikötél,
- kerékpár, roller,
- görkorcsolya, gördeszka,
- csónak, hajó, tutaj,
- sífutó és lesikló szerelés, hódeszka, korcsolya stb.

2. c. Külső helyszínre bérlet közösen:

- fitness terem: spinning, aerobik, edzés taposógépen vagy kardiógépen, lassú step edzés, ugró-kötelezés, prímatorna, aqua- és bokszaerobik, callanetics, pilates testformálás, konditerem
- uszoda, vízitorna, wellnes hétvége,
- fallabda pálya, tekepálya, teniszpálya,
- jóga,
- tánc tanfolyam,
- erdei futópálya öltözővel,
- teremhasználat labdajátékhoz: kosár-, foci-, röplabda stb.
- közeli szabadidősport-egyesülettel együttműködés kötése.

2. d. Külső sporteseményen részvétel munkahelyi támogatással, munkahelyi „színekben”:

- futó-, triatlon-, kerékpár-, úszó-, labdajáték verseny vagy váltóverseny stb.

3. Közös sportesemény más munkahely szereplőivel

Fontos a „mennyiségi százalékos” versenykiírás (összlétszám és a résztvevői létszám), valamint a nő/férfi és a főnök/beosztott arány stb.

- váltóversenyek futásban, kerékpározásban, úszásban,
- táncverseny,
- túlélő-harc több sportágban,
- labdajáték – torna (tenisz, labdarúgás stb.)

4. Speciális, munkahelyi, közös, sportolási lehetőségek

- Közös hétvégi kirándulás,
- munkahelyi sportvetélkedők vegyes - beosztott és főnök - csapatokkal,
- munkahelyi sportnap családtagokkal hétvégén,
- munkahelyi bajnokság valamely sportág(ak)ban,
- hosszabb értekezleteken „ébredtő-torna” 5-10 perc,
- lift helyett lépcsőn járás,
- időnként átjáró = surranó út lezárása,
- telefonkészülék áthelyezése a munkaszobában (felállni, odamenni és állva röviden beszélni) BMI nagyobb, mint 26-os értéknél,
- étlapon kiírni a vállalati ebéd kalória értékét és mellékelni egy-egy testedzés példát (60 kg-os nő ezért félórát fut 10 km/óra sebességgel), ez elméleti edzés!
- házi faliújság gyermekkori fényképekkel (6-10 éves), „Ki ismeri fel a legtöbb munkatársat?” - titkos szavazás, díjazással.

Használati utasítás a SPORTOLNI kezdőknek

1. Elkezdni sosem késő!
2. Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
3. Nem szenvedni, hanem sportolni érdemes!
4. Könnyebb társakkal, mint egyedül.
5. Közösségen belül is hasznos az egyéni célkitűzés, mert könnyíti a teljesítést.
6. Lázasan, betegen tilos edzeni, sportolni! Sőt dolgozni a munkahelyen is!
7. Főétkezés után csak 2 órával tanácsos az edzést kezdeni. Ez egyéni.

8. Minden edzés bemelegítéssel kezdődik, és levezetéssel végződik.  
(Az 5-15 perces bemelegítés készíti fel a szervezetet a nyugalomból, a mozgásra. Ez a „hangolás” lehet 5-10 perc lassú futás, majd pár perces nyújtó, lazító gimnasztika. Erőgyakorlat itt még ne szerepeljen, hiszen a könyvet sem a közepén kezdjük olvasni. Edzés után a szervezetet fokozatosan vezessük vissza a nyugalomba. Ez a levezetés 5-10 perc lassú sportmozgás.)
9. A jó edzés helyszín a munkahely vagy az otthon közelében van.
10. Könnyebb a kezdés, ha az edzés játékos, humoros, szórakoztató hangulatú.
11. A kezdés első heteiben a tempó inkább legyen lassúbb, mint túl gyors.
12. Pulzusszámmal lehet ellenőrizni a megfelelő tempót bármely sportmozgás esetén.
13. A kis izomláz jó jel a fokozatos kezdésről, nem a teljes kimerültség.
14. Ne viseljünk sosem műszálas alsóneműt és zoknit sportedzésen.
15. Hidegben öltözködünk rétegesen a szabadban való sportoláskor.
16. Azt a sportágat válasszuk, amelyben örömet találunk, és sikeresek lehetünk.
17. Legnagyobb ellenfelünk a saját lustaságunk és az esetleges rossz szokásaink.
18. A 30 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot egy orvosi vizsgálattal, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat (foglalkozás-egészségügyi orvos a munkahelyen).
19. Nincs ügyetlen ember, csak akarategyenge.
20. Rajt! Még ma!

Az egyének edzésprogramjának kialakításakor érdemes figyelembe venni: az életkort és a biológiai kort; a jelenlegi kondíciót; az eddigi mozgásműltat (aktív sportolás); a pszichikai ráhangoltságot, motiváltságot; esetleges volt betegség(ek)et; a sportolás célját (az egészség megszerzése, a testsúlycsökkentés, a kihívás, a jó közérzet, szórakozás, jobb megjelenés, kikapcsolódás stb.); egyéb egyéni adottságot (pl. szülés vagy műtét).

Apró „lépésekkel” könnyebb célt érni, mint irdatlan nagy „ugrásokkal”!

### Miért éppen a gyaloglás?

Látta már, hogy a futó- és a gyalogló-versenyeken elől jönnek a „cerkák”, aztán a „radírok”, végül a „duplaradírok”. A radírok azok, akik napi 24 órán át feleslegesen cipelik testtömeg többletüket. Számolta-e már valaki például egy-egy verseny előtt, hogy csak 5 kg-os túlsúly esetén mennyit emel fel lépései során feleslegesen?! Ugyanakkor a maratoni világsztárok a „rövidebb cipőfűző könnyebb” elmélet alapján vágják a „grammokat” a normál cipőzsínorból. Természetesen az örökölt alkat nehezen változtatható, de a felesleges zsírparna nem szükségszerű kellék. Kezdeként az orvos is gyaloglást javasol a „duplaradíroknak”. Kezdenek még ma, ebéd után egy félórás gyaloglással! A duplaradírok vacsora helyett is.

### Apró „lépésekkel” könnyebb célt érni, mint irdatlan nagy „ugrásokkal”!

A legegyszerűbb sportmozgás a gyaloglás. Mindenki sajátja a bal és a jobb láb egyenletes egymásutánisága. Nem igényel különösebb mozgásügyességet, tehetséget. Ajánlható mindenkinek, kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportolt. Aki talán még testnevelésből is felmentett volt, de nem szív- és keringési betegség miatt. Aki túlsúlyos vagy elhízott, de szeretne egészségesebben élni, többet mozogni.

A legegyszerűbb sportos testmozgás a gyaloglás, melyről a következők mind igazak:

- Gyalogolni tud mindenki.
- Gyalogolni mindenütt lehetséges.
- Gyalogolni bármely életkorban elkezdhető.
- A gyaloglás közlekedési eszköz is.
- A gyaloglás olcsó sport és lehet társas is.
- A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág.
- A rendszeres gyaloglással - és megfelelő táplálkozással - csökkenthető a testsúly is (természetesen futással mindez gyorsabban érhető el).
- A gyaloglás nem más, mint a járás, csak nagyobb mozgássebességgel és éppen ezért kis technikai különbséggel, mert az elrugaszkodás és lendítés erőteljesebb izomtevékenység a gyaloglás esetén.

- A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges (eltérés lehet a talaj - homok, emelkedő, víz stb. - minősége miatt) legyen.
- A talajfogás sarokkal és nyújtott térdel történik a versenygyaloglás sportmozgásakor, de az amatőr gyaloglóknak nem ajánlott. Csak ha a gyorsaságra törekednének.
- A lépések két része: a támaszkodási és lendítési idő nem egészen azonosak, az utóbbi kicsit rövidebb, ezért mindig van olyan kis időegység, amikor mindkét láb a talajon van.
- A karok mozgásai ellentétesek a lábak mozgásaival.
- A lábfejek egyenesen, előre néznek.

## GYALOGOLJUNK!

(24 hetes edzésterv a kezdő gyaloglóteszt után)

A gyaloglás nem séta, hanem gyalogjárás, haladás. A gyorsabb gyaloglás egészen gyors lépésekkel majdnem futás, de csak sietés!

Hét	1. edzésnap	2. edzésnap	3. edzésnap
1 2	20–30 p gyaloglás	30 p gyaloglás	Félnapos kirándulás
3 4	30 p gyaloglás	35–40 p gyaloglás	45 p gimnasztika közösen
5 6	40 p gyaloglás	30 p gyaloglás	Havas sport vagy úszás 1 óra
7 8	40 p gyaloglás	Tetszőleges testedzés, ha lehet közösen 1 óra	Félnapos kirándulás
9 10	40 p gyaloglás	30 p gyaloglás, a középső 10 p gyorsabb gyaloglás!	Pihenő vagy tánc a hétfvégén
11 12	45 p gyaloglás	45 p gyaloglás, a középső 15 p gyorsabb gyaloglás	40 p más sport
13	30 p gyaloglás	tetszőleges edzés	Kirándulás
14 15	45 p gyaloglás	40 p gyaloglás, a középső 20 p gyorsabb gyaloglás	Más sportedzés és pihenő egyszer
17 18	45 p gyaloglás	30 p gyaloglás	60 p gyaloglás
19 20	40 p gyaloglás	40 p gyaloglás váltogatott tempóval (egyéni váltások)	60 p más sport
21 22	45 p gyaloglás	Közös gimnasztika 50 p	Kirándulás
23	50 p gyaloglás	30 p gyaloglás	50 p más sport
24	40 p gyaloglás	30 p gyaloglás	gyaloglóteszt

### A gyaloglás sportöltözete

- Jó minőségű és kényelmes sportcipő (futócipő);
- szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportöltözet;
- a testtel érintkező nem műszál, hanem pamut alapanyagú és nem szoros alsóruházat;
- az inkább kicsit több, mint kevesebb öltözképzés filozófiája.

### Futok, nem futok, futok...

Hazafelé gyalogolunk egy 20 percet. Egyedül vagy társsal. Másnap a munkahelyen ebéd után a többiekkel. A héten legalább háromszor. A második vagy harmadik héten kezdjük a futást. Akinek a testtömeg-indexe nagyobb 30-nál, az ne fusson, inkább gyalogoljon kitartóan.

### A 30 dupla!

A dupla nemcsak a múlt század ismert, feketekávé adagja, hanem egy lépésszámláló edzőmódszer is. Azaz az egyik ballábra számolunk 30 lépést – mivel a másikkal is lépünk, ez így dupla annyi – futva. Azután 60 duplalépést gyalogolunk, s ezt ismételjük: újra 30 dupla futva és 60 dupla lépés gyalog. Lehet nagy körben egy területen, s lehet egy egyenesen oda-vissza. Ahogy javulunk 40, 50, 60 és 100 duplára emeljük a futást, köztük ugyanakkora távolságú gyaloglással. Az edzősterv szinte „tudományos” alapon írható: növekszik a futó duplák száma és/vagy hossza is, illetve csökken a köztes gyaloglás hossza. Minden kezdő futó kortól, bizonyos súlyfeleslegtől és politikai nézettől függetlenül az első hetekben indíthat az „a 30 duplával”.

### Dupla edzésterv (6 hét)

Tízes – számok jelentik a duplalépést, f = futólépés, gy = gyaloglólépés

hét	1. edzés	2. edzés	3. edzés
1-2	félóraig 30 f közte 50 gy	félóraig 30 f közte 40 gy	1 óra uszoda, víz, szauna v. gyalogtúra
3-4	40 percig 40 f közte 60 gy	45 percig 40 f – 60 gy 50 f – 70 gy	1 óra tetszőleges testedzés
5-6	45 percig 40 f – 60 gy 50 f – 70 gy 60 f – 80 gy	45 percig 50 f – 70 gy 70 f – 90 gy 80 f – 100 gy	50 perc tetszőlegesen futás-gyaloglás váltogatva

Pár hét után lehet úgynevezett piramis edzés: 40, 60, 80, 60, 40, duplalépés és ezt ismételni ugyanakkora távolságú gyaloglással köztük. Fizikai vagy szellemi fáradtság esetén el lehet hagyni egy-egy edzést, a heti 2 edzés is elegendő. „Nem baj, ha edzés után néha elfáradunk, de ne fáradjunk el a futásban.”

### 24 hetes futóedzésterv kezdőknek

Ez az edzésterv 24 héten át heti két-három alkalommal azonos edzést ír elő. Tehát az első héten például kedden, csütörtökön és szombaton 5x1 perc egész lassú futást és közöttük sétát, járást 2-2 percet. Akinek ez a pihenő nem elég, az hosszabbítsa meg 3-3 percre és csak a második héten fússon 5x1 percet az előírt 2-2 perces pihenőkkel. Aki meg tíz hosszúnak érzi a 2-2 perc járást, nem kapkodja a levegőt, nem akar a szíve kiugrani, az csökkentse 1-1 percre a pihenőmozgást, ugorjon a tervben egy hetet. A pihenődő mindig aktív mozgás, nem ácsorgás vagy leülés.

Az első 12 hét, hetente háromszor – a tempótól függően – 1-3 km megtételét jelenti, s ez így összesen 36-108 km lehet a 3 hónap alatt. A 12. hét végére valószínűleg a leggyengébb adottságú is folyamatosan tud majd futni, lassú tempóban 15 percen keresztül.

A második 12 hét, azaz a 24. hét végére, féléves futómúlt után, aki nem volt lusta és elvégezte az edzéseket, egyfolytában fog futni legalább fél órát. Könnyű tempóban, de megállás nélkül. Ezek az edzések – a tempótól függően – 2-6 km hosszúak lesznek, s összesen ebben az időszakban 72-200 km lefutását jelentik a futósebességtől függően.

Ne keseredjen el senki, akinek lassabban megy az edzésterv teljesítése és egy-egy hét edzését két hét alatt végzi el. Annál büszkébb legyen, amikor végre sikerül a félóra folyamatos futás. Ez lehet 5 km, 4 km vagy csak 3 km. Nagyon nagy különbségek vannak és lehetnek, kezdő és kezdő között.

Aki elmúlt 30 éves, az az első edzés előtt menjen egy ellenőrző orvosi vizsgálatra. Akkor is, ha az orvos „Maga tiszta örült!” felkiáltással fogadja.

Jelmagyarázat: □ □ □ □ □ □ gyaloglás, ● ● ● ● ● ● futás

	Perc																																									
Hét	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
1			●																																							
2			●																																							
3			●																																							
4			●																																							
5			●																																							
6			●																																							
7			●																																							
8			●																																							
9			●																																							
10			●																																							
11			●																																							
12			●																																							
13			●																																							
14			●																																							
15			●																																							
16			●																																							
17			●																																							
18			●																																							
19			●																																							
20			●																																							
21			●																																							
22			●																																							
23			●																																							
24			●																																							

### A sportolók sportstadionja a természet

A világ legszebb, legnagyobb, legegészségesebb, legolcsóbb sportstadionja a természet. A szabad-  
téri sportlétesítmények királya. A természet biztosítja a sportolónak a bőséges oxigénkészletét, ru-  
galmas talaját, változatos útvonalait, évszakonként változó díszletét. Minden nagy lombkoronájú,  
80 éves fa egy ember éves oxigénkészletét adja zöld levelei lélegzésével egy idényben, ami kb. 175  
kg oxigénnek felel meg. A természetben való sportoláskor figyelni kell a kóbor kutyákra, a veszett  
rókákra, az akácok méhkaptáira, az esetleges kullancsokra. Mindezekkel ritkán lehet találkozni,  
de szükséges előre felkészülni a tudnivalókra, hogy ne legyen „veszteség”, sem veszteség.

### A legfontosabb „tartóoszlop”, a hátgerinc

Gerincünk mindig „használatban” van, mégsem ismerjük eléggé. A gerinc biztosítja a felegyene-  
sedett, két lábra állást, az emberi tartást. (Kétféle értelemben is.) A gerinc feladata többek között a  
fej, a felső végtagok „viselése”, a járás és az állás. A gerinc az emberi test egyik legösszetettebb és  
legnagyobb terhelésnek kitett része.

A gerincoszlop

- a törzsünk szilárd tengelyét alkotja;
- egymáshoz kapcsolódó 33-35 csigolya sora;
- magába zárja és védi a gerincvelőt;
- felnőtt emberben – nem egyenes mint jelleme –, hanem kettős „S” alakú;
- 4 különböző görbülete van;
- alakja egyénileg változó, mert függ a nemtől, a testsúlytól, az izmok állapotától;
- az egyéni belső szerkezeti – porckorong stb. – adottságoktól.

Egészséges gerincoszlop esetén is kialakulhat derékfájás, ha például rossz – hanyag – tartás  
következtében megváltozik a gerinc hajlásvonala. A testsúly, az izmok húzó hatása tartja, illetve  
tarthatja a gerinc megfelelő görbületeit és hajlatait. Ezek változása, tehát túlsúly és/vagy a nem  
használt – erőtlén – izomzat következtében a gerinc statikája megbomlik, és krónikus fájdalmak  
jelentkezhetnek. Idősebb korban a görbület alakja módosulhat, hiszen a porckorongok kopása,  
zsugorodása, a szalagok gyengülése és az izomzat ellazulása nem tartja kellően a gerincet, s álta-  
lában a háti görbület erősödik. Fontos, hogy megtanuljunk gerincünkkel „bánni” és a hétközna-  
pi tevékenységeket gerincünkkel végezni. Köztudott, hogy a gerinc alakja nemtől és egyéntől

függően nagyon sokféle. Például a női gerinc ágyéki hajlata erősebb, mint a férfié. A túl hajlékony gerinc sérülékenyebb.

### Tanácsok munkahelyre és otthonra

- Hosszabb ideig tartó állásnál egyik lábunkat lehetőség szerint támasszuk alá.
- Guggoljunk le a teherhez, amelyet fel kell emelnünk. Felállás közben egyenes háttal, kissé előredőlvé, a tárgyat magunkhoz húzva emeljük.



A teher helyes – egyenes háttal történő – emelése és helytelen emelése

- Magasról nehezebb tárgyat ne homorítva vegyünk le, hanem székre állva. Másszunk fel érte!
- A munkafelületet mindig úgy alakítsuk, hogy ne kelljen hajlított helyzetben dolgoznunk, pl. a vasalódeszka, az íróasztal megfelelő magasságú legyen.
- Nehéz terhet elosztva, mindkét oldalunkon vigyünk.



- A munkaeszköz – porszívó, seprű, stb. – legyen elég hosszú nyelű, hogy ne kelljen rágörnyedni.



- Ügyeljünk a testsúlyunkra, a súlytöbblet felesleges terhet ró a gerincre!

A gerinc panaszai egyre gyakrabban jelentkeznek sajnos már fiatalabb életkorban is hát-, derék- és nyakfájás formájában, a technika fejlődése és a testmozgásban szegényebb életmód miatt. Megéri a hátizmok erősítésével egy olyan „izomfűzőt” kialakítani, amely a gerinc számára megfelelő biztonságot ad. Végezzen gyakorlatokat naponta! A munkahelyen is lehet!

## Hasznos olvasmányok

- Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor: A táplálkozás egészségkönyve. Kossuth Kiadó, 2000.
- Dr. Barna Mária: Táplálkozás-diéta. Medicina, Budapest, 1996.
- Bencsik Klára, Gaálné Labáth Katalin, Nagy László: Szakácskönyv az egészségért. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó 1989.
- Dr. Török Katalin, Kiss Erika: Legyünk egészségesek. White Golden Book Kft, 2003.
- Dr. Jávor Tibor, Dr. Mózer Györgyné: Vitaminok, ásványi anyagok, rostok. White Golden Book Kft, 2001.
- Dr. Rodler Imre: Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság részére. 2004.
- Papp Rita – Dr. Halmy László – Bordi Edit: Szeretne lefogyni? Golden Book Kiadó, Budapest, 1998.
- Dr Pados Gyula: Az elhízás és kezelése. Crohon kiadó, Veszprém, 1996.
- Dr Pados Gyula: Túlsúly – elhízás, megelőzése és kezelése. Medintel könyvkiadó, Budapest 2001.
- Dr. Paragh György: Étrendi és életmódbeli tanácsok túlsúly és elhízás esetén TEVA füzetek, 2002.
- Dr. Halmy László – Kiss Erika: Szeretne lefogyni? Golden Book Kiadó, Budapest, 2003
- Rodler Imre: Új Tápanyagtáblázat. Medicina könyvkiadó 2005.
- Dr. Baranyi Éva – Dr. Winkler Gábor – Bánvölgyi Györgyné: Cukorbetegség, túlsúly és étrendi kezelésük. Golden Book Kiadó, Budapest, 2002.
- Dr. Török Katalin – Kiss Erika: Mediterrán étrend. Golden Book Kiadó, Budapest, 2004.
- Katona Zsuzsa: Diétás ételek gabonából. Golden Book Kiadó, Budapest, 2003.
- Dr. Peresa Magdolna: Mozgok amíg élek – A túlsúly és az elhízás kezelése mozgással, testedzéssel. Medicina Könyvkiadó Rt. 2005.
- Horváth Zoltán: Játék és szabadidősport. Berzsényi Főiskola Kiadó, Szombathely 1999.
- Antal László: Néptánc az iskolában Berzsényi Főiskola Kiadó, Szombathely, 1994.
- Horváth Zoltán: 99 játék mindenkinek. Berzsényi Főiskola Kiadó, Szombathely 1994.
- Németh – Némethné: Zöld kalandra fel. Ezredforduló Alapítvány 1995.
- Pásztor Attila – Rákos Etelka: Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó, Sportjátékok T. 1992.
- Németh Csaba: Sportágot választok. Változó Világ 10. sorozat
- Gerhard Buzek: A túlélés Kézikönyve. SubRosa Kiadó 1995.

## OEFI kiadványok

- FONTOS, nem fontos. A NŐ a család egészséges életmódjának karmestere szerint. Szerkesztette: Böcs Éva, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest 2004.
- Egyem vagy ne egyem? Az energiaegyensúlyról. Szerkesztette: Böcs Éva, Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta, Toldi Tamás, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest 2005.
- A szív konyhájának receptkönyve. Szerkesztette: Fekete Krisztina, Dr. Kishegyi Júlia, Monspart Sarolta, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest 2003.
- Gyaloglással az „egészségesebb idősödéséért”. Szerkesztette: Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta és munkatársai, Országos Egészségfejlesztési Intézet, Budapest 2007.

## Honlap címek:

- [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)
- [www.emegy.hu](http://www.emegy.hu)
- [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)
- [www.budafitness.hu](http://www.budafitness.hu)
- [www.tetplatform.hu](http://www.tetplatform.hu)
- [www.fatfree.hu](http://www.fatfree.hu)
- [www.sportolnek.hu](http://www.sportolnek.hu)
- [www.gyalogolnio.hu](http://www.gyalogolnio.hu)
- [www.sport.lap.hu](http://www.sport.lap.hu)
- [www.diet.hu](http://www.diet.hu)
- [www.dieta.lap.hu](http://www.dieta.lap.hu)
- [www.dietetika.lap.hu](http://www.dietetika.lap.hu)
- [www.ujdieta.hu](http://www.ujdieta.hu)
- [www.medifat.hu](http://www.medifat.hu)
- [www.karcsuleszek.fw.hu](http://www.karcsuleszek.fw.hu)
- [www.fogyokura.lap.hu](http://www.fogyokura.lap.hu)
- [www.mindmegette.hu](http://www.mindmegette.hu)
- [www.duci.lap.hu](http://www.duci.lap.hu)
- [www.elhizas.lap.hu](http://www.elhizas.lap.hu)
- [www.mimi.hu/fogyokura/eletmodvaltas.html](http://www.mimi.hu/fogyokura/eletmodvaltas.html)
- [www.botsport.hu](http://www.botsport.hu)
- [www.sifutas.hu](http://www.sifutas.hu)
- [www.nordicwalkingsport.hu](http://www.nordicwalkingsport.hu)

