



# Mentsük meg a testünket!

*A 8 leggyakoribb életmódhiba*

Felgyorsult világunkban könnyen kicsúszhat a kezünkől a gyeplő. A végeredmény: pluszkilók, petyhüdt kötőszövetek, fáradékonyság, levertség, és még sorolhatnánk. Ne várjuk meg, amíg késő lesz! Íme 8 életmódhiba, amelyekkel ideje leszámolni. Persze csak szép sorjában...

„A legfontosabb, hogy felismerjük és felülírjuk azokat a szokásokat, amelyekkel – ironikus módon – általában könnyíteni szeretnénk az életünkön, hosszú távon mégis inkább ártunk, mint használunk velük az egészségünknek – mondja Bakos Zsuzsi életmód-tanácsadó. – A tartós eredményhez meg kell változtatnunk az étkezéshez, a testmozgáshoz és az önmagunkhoz való viszonyunkat. A vágy gyakran már jó ideje ott motoszkál a fejedben, ám a döntésig olykor évek telnek el, mintha holmi úri szélszélyből tudatosan tartanánk magunkat rossz állapotban. Akadnak, akik örökké a tökéletes pillanatra várnak, mások nehezen fogadják el, hogy a jó forma nem hullik az ölükbe, kezdetben keményen meg kell dolgozni érte. A diéták 90-95 százalékban csak átmeneti megoldást jelentenek, ellenben az életmód megváltoztatásának számos pozitív hozadéka van: növeli mentális erőnket és az energiaszintünket, életünk más területein is tettekre sarkall, hiszen bizonyosságot nyer, hogy el tudjuk hagyni a komfortzónánkat egy magasabb cél érdekében. Ha képesek vagyunk változtatni az életmódunkon, egyúttal növeljük a tetteink, a gondolataink és a reakcióink feletti uralmat is. Emellett javítja önértékelésünket, hiszen sikereinken felbuzdulva akár mások példaképévé is válhatunk.”

FOTÓ: EURO PRESS (2) SZÖVEG: PULSATOR

## 1 MOZGÁSHIÁNY

Ma Magyarországon mindössze a felnőtt lakosság 6–9 százaléka sportol rendszeresen, a 25 év feletti nők 63 százaléka pedig kevesebb testmozgást végez az ajánlottnál. Pedig már a heti háromszori minimum 30 perces testedzés is segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, testsúlyunk kordában tartásában, állóképességünk és rugalmasságunk fokozásában. Gépesített világunkban már nem kerül erőfeszítésünkbe az élelem megszerzése. Mindenhová autóval járunk, az irodához lift repít fel, aztán egész nap ülünk egy íróasztal mellett, este pedig a reklámokban látott finomságokkal jutalmazzuk magunkat – szigorúan ülve. Eközben izmaink szép lassan petyhüdtté válnak, és az aktivitásunkkal párhuzamban a stressztűrő képességünk és az immunitásunk is jelentősen csökken. Kutatások bizonyították, hogy míg a kevésbé aktív nők 9-10 kilóval gyarapodnak 30 és 50 éves koruk között, addig a sportolásra rendszeresen időt szakítók mindössze 4 kilóval nyomnak többet 20 év elteltével! Szintén meggyőző érv, hogy többet ehetünk büntetlenül, gyorsul az anyagcserénk, sőt a szervezetünk még a pihenés ideje alatt is több kalóriát éget!

## 2 KOFFEINT CSAK MÉRTÉKKEL!

Kávéval és energiatalokkal igyekszik túllendülni a fáradtságon? Mindenképpen vészjósló lehet, ha remegést, szédülést, hasmenést, szorongást, szívritmuszavart vagy álmatlanságot tapasztalunk ezek nyomaként. Egy egészséges ember számára maximum napi 300 milligramm koffein fogyasztása ajánlott. Egy csésze kávé kb. 100-120 milligramm koffeint tartalmaz, tehát napi három eszpresszó még nem tekinthető károsnak. Ennél veszélyesebbek az energiatalok, amelyek jóval több koffeint tartalmazhatnak, mint amennyi egy erős feketében van! A koffein az agykérget stimulálva fejti ki serkentő hatását, emellett gyorsítja a vérkeringést, növeli a vérnyomást és kitágítja az agyi ereket. Hátránya, hogy csak addig hat, ameddig a szervezet hozzá nem szokik!

## HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Tervezzünk előre! Szánjunk néhány percet az alábbiak átgondolására, és vessük is papírra a megoldási lehetőségeinket. 1. Mikor tudom a legkönnyebben beilleszteni a testedzést? 2. Miről tudok lemondani a mozgás érdekében? 3. Hogyan tudom a napi rutint átalakítani, hogy rendszeresen mozoghassak?
- Fő a fokozatosság! Ha évek óta nem mozgunk, maradjunk reálisak, és ne akarjunk rögtön rekordokat döntögetni. Olyan célokot tűzzünk magunk elé – legyenek azok akár aprók is, mint pl. 10 perc séta a munkahelyünkig –, amelyek már némi változást hoznak az életünkbe, és sikerélménnyel töltenek el.
- Nézzük meg, hogyan köthetjük össze a testmozgást a társas tevékenységekkel, vagyis a kellemest a hasznossal! Például szervezzünk túrákat, közös kocogást, kutyafuttatást vagy táncórákat a barátainkkal!
- Ha a fogyás a cél, a kitartóan végzett, közepes intenzitású aerob tréning a célra vezető! Ilyen például a kocogás, az aerobik, az úszás vagy a tempós gyaloglás. Eddzünk következetesen, és minden tréningnapot pihenőnap kövessen.
- Ha nem igazán rajongunk az izzasztó edzésért, válasszunk más típusú mozgásformát: iratkozzunk be jógaóra, pilatesre, járjunk taicshinzi. Természetesen ezeket variálhatjuk is az intenzívebb mozgástípusokkal.

## HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Váltunk zöld teára! A kávéban ugyan több koffein van, és gyorsabban hat, ám a gyors teljesítménynövekedést rohamos csökkenés követi. A tea ezzel szemben lassabban, hosszú távon fejti ki hatását.
- Ne pótoljunk egyetlen étkezést sem kávéval! Egy korai tejeskávé gyors megoldást kínálhat a napkezdéshez, de ne essünk abba a hibába, hogy reggelinek minősítjük!
- Ne igyunk kávét éhgyomorral! A benne lévő csersavak ingerelhetik a gyomor nyálkahártyáját, és a vízható hatás is megterhelő az ébredező szervezetnek. Ha eszünk előtte pár falatot, megkönnyíthetjük a koffein felszívódását.
- Ha vitaminokat vagy más étrend-kiegészítőket szedünk, hagyjunk időt a felszívódásukra. A koffeinadag bevétele és a vitamin szedése között teljen el minimum fél óra.
- Ha csak a jellegzetes íz kedvéért kávézunk, próbáljuk meg kiváltani cikóriából, malátából, gabonából készült társaival.



### 3 LELKI EREDETŰ HABZSOLÁS

Az alakunkon hamar nyomot hagy, ha a lelkünket etetjük, vagyis minden felmerülő probléma esetén az evésbe menekülünk. Ma a lakosság fele túlsúlyosnak számít, és bár arra nincs statisztika, milyen arányban köszönhető ez az „érzelmi zabálásnak” (becslések szerint úgy 75 százalékban), sokan védőréteggént építik magukra a hájat – anélkül hogy ennek tudatában lennének. Mindenesetre a fiziológiai eltérést mutató betegségek miatt kialakuló zsírpárnákon kívül szinte minden súlyfelesleg lelki okokra vezethető vissza. A kilóhalmozás vészkiáltás: nem érzem jól magam a világban! Az „elkövető” pedig szépen áthelyezi a felelősséget a túlsúlyára, a pluszkilói szolgálatnak öngazolásként a kudarcaira. A súlyfelesleg nem ok, hanem okozat!

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Tudatosítsuk: súlyfeleslegünket mi tartjuk fent, mi tápláljuk, és mi vagyunk azok is, akik megszabadulhatunk tőle!
- Rendezzük a régóta nyomasztó lelki problémáinkat. Legtöbbször segít, ha kiírjuk vagy kibeszéljük magunkból nyomasztó érzéseinket, és eközben megfigyeljük, általában milyen negatív érzések vezetnek minket a hűtőszekrényhez!
- Evés közben az ízekre koncentráljunk, és ne a problémákon rágódjunk!
- Energiával és pozitív gondolatokkal tölthetjük, ha testmozgással kezdjük a napot! Keljünk fel fél órával korábban, és végezzünk néhány erősítő vagy jóga-gyakorlatot!
- Szánjunk időt a feltöltődésre, ezzel is csökkentjük annak kockázatát, hogy az evésben keressük a felüdülés perceit.

### 4 DOHÁNYZÁS

Hazánkban a 15 év felettiek 34%-a dohányzik, naponta több mint 80, évente mintegy 30 ezer ember hal meg a dohányzás következményeként. Már heti két szál cigaretta is növeli a tüdőrák kockázatát, de a rendszeres füstölés elősegíti a szívinfarktus, a stroke, valamint a magas vérnyomás kialakulását, öregíti a bőrt, és előidézhethet légúti problémákat is. Kutatások szerint a leszokás általában a 4-5. nekirugaszkodásra sikerül, viszont már 1 hónap után tapasztalhatjuk a pozitív változást, mélyül a légzés, javul az állóképesség.

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Fontos a jó időzítés! Ne egy stresszes vagy nehéz időszakban próbálkozzunk a leszokással!
- Keressünk leszokást segítő tréningeket, csoportokat! Itt sorstársakkal és szakember felügyeletével vehetjük az akadályokat.
- Fontos a sok pihenés, a bőséges folyadékfogyasztás, a rendszeres testmozgás – az ezekkel járó előnyök segítenek felledetni a cigaretta elhagyásából fakadó hiányérzetet.
- Ha például ebéd után dohányoztunk szívesen, ne hagyjuk el hirtelen a rituálét, igyunk egy csésze teát vagy együnk gyümölcsöt helyette!

### 5 HIZLALÓ KÉPERNYŐ

Egyértelműen a tévénezést okolja az elhízásért az az angliai felmérés, amely kimutatta, hogy minden egyes pluszóra, amelyet egy gyerek tévézéssel tölt, 7 százalékkal növeli annak esélyét, hogy elhízott felnőtt válik belőle. Felnőttként sem lehet elég jó mentségünk arra, ha minden este – órákon át – a képernyőt bámuljuk.

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Aki kevesebbet néz tévét, könnyebben megőrzi a súlyát! Ennek oka az, hogy a tévénezést sokan el sem tudják képzelni nassolás nélkül.
- Ha nem tudunk lemondani kedvenc műsorainkról, kössük össze a testmozgással a tévézést: szobabiciklizünk, súlyozzunk, közben. Csipsz és csoki helyett pedig együnk gyümölcsöt vagy zöldségfalatkákat.
- Szerezzünk be feszültségmentesítő relét! Ez az eszköz érzékeli, ha éjszaka nincs szükség elektromosságra, és automatikusan lekapcsolja a feszültséget a falakban található vezetésekről.
- Időnként iktassunk be egy propoliszkúrát, amellyel jelentősen növelhetjük a szervezet sugártűrő képességét.
- Erősítsük fel magunkat! Az egészséges aura megvéd a földugrázásoktól, csökkenti az elektroszrog hatásait. Meditáljunk és sportoljunk, fordítsunk figyelmet a belső békénk megteremtésére.

### 6 KEVÉS PIHENÉS

Az alváshiány, a kimerültség tünete lehet a verejtékezés, a kéz- és lábremegés, a boka-duzzadás, a szédülés, a heves szívdobogás, az állandósuló rossz közérzet. Ne evéssel vagy koffeinnel próbáljuk szinten tartani az energiaszintünket, inkább vizsgáljuk meg, hogyan pihenhetnénk többet!

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Délután már ne igyunk koffeint, lefekvés előtt pedig kortyoljunk el egy bögre citrom- vagy orbáncfűteát!
- Figyeljünk a szervezetünk jelzéseire! Ha ránk tör az álomosság, ne fogjunk bele új teendőnkbe, inkább térjünk nyugovóra.
- Teremtsünk megfelelő körülményeket az alváshoz! Telepítsük ki a tévét, a világító számlapos órát és a laptopot a hálószobából, vegyünk sötétítő függönyöket, és alaposan szellőztessük ki a helyiséget.
- Lefekvés előtt 2-3 órával már ne együnk!
- Ha a túl kevés alvás miatt az álom fázisában is termelődő, az étvágyat, valamint a hangulatot szabályzó szerotonin hormon termelése megszakad, napközben különösen sóvárogathatunk a szénhidrátok után! (A 3-as életmódhiba alatt található tippet a felesleges kalóriák bevitelének kivédésére.)

### 7 JOJÓEFFEKTUS

A kínkeservesen leadott, majd makacsul visszakúszó kilók nem veszélytelenek az egészségünkre! A fogyás és hízás gyakori váltakozása megviseli a bőrt, ezért egy idő után elveszíti rugalmasságát, az anyagcsere hatékonysága akár 40 százalékkal is csökkenhet, amelynek következményeként emésztési zavarok léphetnek fel, az immunrendszer legyengül, hiszen a drasztikus diéta során a szervezet nem jut hozzá a számára fontos anyagokhoz, és állandó társunk lesz a rossz közérzet, amelyet csak fokoz a visszaszedett kilók okozta kudarcérzetünk. Ha újra és újra szigorú megvonásokkal igyekszünk megszabadulni a feleslegtől, örögi körben találjuk magunkat. A radikálisan csökkentett kalóriamennyiség miatt a szervezetünk alkalmazkodik az alacsony táplálékbevitelhez, és minden kalóriát igyekszik felhasználni.

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Szervezetünk képtelen alkalmazkodni a rendszertelen életmódhoz és a szélsőséges étkezési szokásokhoz! Együnk napi ötször, 3 óránként!
- Ne dőlünk be a heti 4-5 kilós fogyást ígérő módszereknek! Nem éri meg koplalni, mert a túl alacsony kalóriabevitel csak látszatfogyáshoz vezet. A testsúly csökken ugyan, ugyanakkor a zsírraktárak alig apadnak. Kiegyensúlyozott táplálkozással, testmozgással legfeljebb heti 1-1,5 kg a megtartható fogyás.
- A divatos diéták általában tiltólistára helyeznek bizonyos ételeket, ám dietetikai szempontból tartja magát a nézet: egyetlen dolog számít, a kalóriabevitel! Inkább az adagokat csökkentjük, mintsem számúzzuk kedvenceinket!

### 8 STRESSZ – NEM VAGYUNK TEHETLENEK!

Az eszeni egyetemen 15 éve tanulmányozzák a mentális folyamatok (gondolkodás, érzések) és a testi egészség közötti összefüggéseket, és kimutatták, hogy a stresszreakciók és a negatív gondolatok mérhető terhelést jelentenek a szervezetünk számára. Tudjuk, hogy a tartós stressz nem múlik el nyomtalanul, szív- és érrendszeri panaszokhoz, kiegészítéshez, depresszióhoz vezethet. Egy negatív gondolat egyetlen másodperc alatt 22 káros testi reakciót vált ki. A vérnyomás és a stresszhormonszint emelkedik, nő a gyomorsavtermelés, vagyis csupa olyan dolog történik, amely gyengíti a szervezetünket. Hogy mennyi stresszel birkózunk meg hatékonyan, az stressztűrő képességünk függvénye. A legrosszabb, ha hátradőlünk, ahelyett hogy kidolgoznánk saját megküzdési stratégiánkat!

#### HOGYAN JAVÍTHATUNK?

- Fontos a stresszkezelő életstílus kialakítása. Találjunk egy olyan helyet, ahol bármikor nyugalomra lelhetünk, és sajátítsunk el olyan technikákat, amelyekkel már néhány perc alatt enyhíthetünk a feszültségen (jóalégzés, masszázstechnikák, önhipnózis, a meditáció, a relaxáció is, de egy séta is azonnali gyógyírt jelenthet).
- Vegyük számba örömet adó hobbijainkat, szokásainkat, amelyek által fel tudunk töltekezni.
- Használjuk a képzeletünket! Az elménk igazán csodálatos dolgokra képes. Higgyünk abban, hogy képes kreatívan megoldani a problémákat.

# Többet ésszel, mint kézzel!

## GinkoPrim® Max

Egyszerre sok dologra kell koncentrálnia? Dolgozik, gondoskodik a családról, bevásárol és próbál minden észben tartani? A GinkoPrim Max a Ginkgo biloba és magnézium egyedülálló kombinációja révén támogatja az agy vérellátását, valamint hozzájárul a memória és a koncentrációképesség megőrzéséhez.

30 TABLETTA

STREND-KIEGÉSZÍTŐ