

FITNESS WORLD

~~490,-~~ INGYENES PÉLDÁNY! 2013/3

MR OLYMPIA BESZÁMOLÓ
LABOR ÚTIKALAUZ

Rajnai Réka

Fitness modell
sztárinterjú

FUNKCIONÁLIS EDZÉS AZ
ÉLSPORTBAN

HA ELFOGY AZ **ENERGIA**

TANULD MEG
LÁTNI A PÉNZT

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG



IMPRESSZUM

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
fitnessworld6@gmail.com

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com

ARCULAT:

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu

SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitness-world.hu

TERJESZTÉS:

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül.

A közölt cikkek utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a főszerkesztő engedélyével történhet.

Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza és nem is őrzünk meg.

A cikkek tartalmáért azok szerzői vállalnak korlátozott mértékű felelősséget. A lapban megjelenő hirdetések, reklámok tartalmáért a hirdetők vállalják a felelősséget.

A logó, a szlogen és a lapban található minden arculati elem felhasználása a főszerkesztő írásos engedélye nélkül tilos!

CÍMLAPON:

Rajnai Réka



HIRDESEN NÁLUNK!

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke, szolgáltatása kapcsolódik az egészséges életmódhoz, sporthoz, tartalmas és kulturált kikapcsolódáshoz.

Hirdessen, ha a 20-45 éves igényes, ugyanakkor az átlagosnál jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának.

Magazinunk **több mint 5000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőterekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 100 000Ft+ Áfa.
1/2 oldal: 60 000Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: 06 70/9480-458
e-mail: domzsolt69@gmail.com

AJÁNLÓ

Kedves olvasóink, sportbarátok!

Ez évi utolsó számunkat tartjátok kezetekben. Örömről szolgál, hogy egyre több kiváló sportszakember, edző ad számotokra hasznos tanácsot rovatainkon keresztül. Visszajelzéseitekből arra következtetünk, hogy ezek a legolvasottabb cikkek. Ráadásul, sok más magazinnal ellentétben, mi valóban tanáccsal szeretnénk szolgálni és nem értelmetlen, valótlán dolgokkal becsapni benneteket. Tanácsadóink, fróink mindegyike egyben gyakorlati szakember is, akik hitelességéhez kétség sem férhet. Mivel magazinunk oldalszáma folyamatosan növekszik, így még nagyobb terjedelemben foglalkozhatunk a sport, a táplálkozás, az edzés módszertan és az egészséges életmód újdonságaival és a már jól bevált módszerekkel.

Következő számunk márciusban fog megjelenni. Addig is várjuk ötleteiteket, miről szeretnétek olvasni.

Kellemes időtöltést!

Egy magazin sportolóknak, sportszakembereknek, edzőknek és mindenkinek, akit érdekel az egészséges életmód és testkultúra.



Domonkos Zsolt
Főszerkesztő
www.profiedzok.hu

TARTALOM

2013 MR. OLYMPIA BESZÁMOLÓ	5
LABOR ÚTIKALAUZ I. RÉSZ - A VÉRSEGENYSÉG	6
SZIVÁRVÁNYSZÍNŰ VIZELET	9
TIPPEK TÉLRE, - AZ IMMUNITÁS FOKOZÁSÁRA	10
SZAUNÁZÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT	12
FUNKCIONÁLIS EDZÉS	14
RAJNAI RÉKA INTERJÚ	18
SZÉCSI DÁVID - A TUDÁSBAN NINCS KOMPROMISSZUM	22
AZ EDZŐ VÁLASZOL	26
KOROKNAI ZSUZSI - AZ EDZÉSBEN NINCS KIFOGÁS	28
HA ELFOGY AZ ENERGIA, MARAD AZ AKARAT	30
ÉREZZ RÁ, MILYEN AZ IGAZI EDZÉS!	34
BESZÁMOLÓ AZ ARNOLD CLASSIC-RÓL	36
TANULD MEG LÁTNI A PÉNZT	39
A SOKOLDALÚ CSICSERIBORSÓ	42
A KOR MOSTANTÓL NEM LEHET AKADÁLY	43
SZÜLÉS UTÁN	44

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

WEIDER Professional Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

MIÉRT VÁLASZD AZ ISKOLÁNKAT?

- Mert itt tényleg megtanulhatsz a hivatásod!
- Mert OKJ-s képesítést szerezhetsz, mellyel a Fitness sport bármely területén megállod a helyed!
- Mert itt profi szakemberektől tanulhatsz meg a legapróbb fortélyokat is!
- Itt nincsenek titkok, tabuk, hazugságok!
- Itt megismerheted a versenyzők felkészülését, felkészítését!
- Itt rendszeresen profi sportolók tartanak szemináriumokat!

ÚJ TREND A FITNESS PIACON!



Domonkos Zsolt

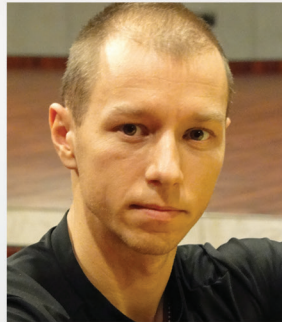
- Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója.
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója.
- Edzéselmélet oktató.
- Életmód és Táplálkozási tanácsadó képzés oktatója.
- Sporttáplálkozás és Teljesítményfokozás képzés oktatója

22 év edzői és sporttapszatalait osztom meg veled – válogatott szakemberekből álló oktatóimmal karöltve – ha nálunk tanulsz!



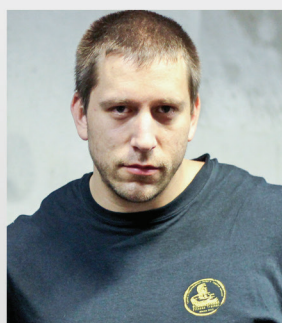
Haris Éva

- Sportélettan oktató.
- Anatómia oktató.
- Dietetikus.



Baricz Loránd

- Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója.
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója.
- Funkcionális tréner.



Szécsi Dávid

- Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója.
- Személyi edző képzés gyakorlati oktatója.

Telefon: Szabó Katalin: 06-70-779-6656
Domonkos Zsolt: 06-70-948-0458

E-mail: info@profiedzok.hu
Web: www.fitnessiskola.hu



2013 MR. OLYMPIA BESZÁMOLÓ

Tízezer testépítés-rajongó töltötte meg az Orleans Arénát a Mr. Olympia versenyen.

A fanatikus rajongók közt természetesen számos Kai Greene követő volt jelen, akik hitték, hogy ez az év végre az övék lesz. Már nagyon várták a trófosztást! Más nézők azonban rendíthetetlenül hitték Phil Heat újabb győzelmében, ennél fogva magabiztosan (bár nem minden feszültségtől mentesen) ültek a bajnok táboránál. Voltak, akik teljes szívvel hitték, hogy Shawn Rhoden vagy Dennis Wolf érdemeli majd az aranyat. Valójában talán nem is számít, melyik résztvevőnek szurkolsz, ez a verseny széles körben úgy lesz ismert, mint a rekordok estéje.

Hihetetlenül jól felkészült versenyzők, hatalmas izomtömegek, káprázatos show, na és - kiemelt díjazás!

A 2013-as show egy megemlékezéssel kezdődött. A testépítés atyjának, Joe Weidernek rótták le tiszteletüket a sztárok. Minden versenyző az egyéni rutinja előtt, megosztott egy rövid történetet a Joe-t érintő tapasztalatairól. A 49. Olympia tagadhatatlanul „Master Blaster”-nak volt ajánlva.

Sok versennyel ellentétben a Mr. Olympián az első tíz helyezett kap egy szeletet a nyereményből. Ez a szelet pedig évről évre nagyobb. Természetesen még a Mr Olympia legnagyobb alakjai sem kereshetnek egy-egy verseny megnyerésével annyit, mint némely másodrendű focista, kosárlabdázó, teniszező, autóversenyző, vagy akár ökölvívó.

Az összehasonlításoknál visszahívták Dennist, Philt és Kait kötelező gyakorlatra. Szemmel láthatóan a verseny eldőlt. A top 3 sziklaszilárdnak nézett ki.

Dennis Wolf harmadik helyét nem vitathatta senki. A kérdés csak az lehetett Kai, vagy Phil viszi el az aranyat.

A 10 legjobb

Szünet után a bírók visszahívták a 10 legjobb versenyzőt a színpadra. Megcsinálták a kötelező gyakorlataikat, majd vártak a zenére. Meglepő módon a pózolás magába foglalt egy sétát a nézők között, ahol a rajongók testközelből láthatták hőseiket, miközben versengtek. Ezt hangos ováció követte élen Joe feleségével, Betty Weider-rel.

És végül, a bírók készek voltak dönteni.

Jay Cutler a 6. helyre került. A tömeg reakciója bizonyította, hogy Jay tényleg Vegas fia. Az 5. helyezett Dexter Jackson, aki remekül festett és biztosan előrébb lépett egy vagy két helyet az előző nap összehasonlítása óta. A 4. helyezett Shawn Rhoden, akinek ez egy kisebb visszalépés a 2012-es 3. helyhez képest.

A bronzérem Dennis Wolfnak jutott. Amíg az előrejelzésekben nem szerepelt az első 6-ban, nagyszerű formát hozott és bőkezűen lett megjutalmazva. Kai Greene lett a második, azonban volt egy kevés kétkedés, hogy ki fog nyerni. Phil felépítését egyszerű-

en túl nehéz összehasonlítani bárkivel. Perfekt. Nézni kettőjüket versengeni: erről szól és ez az igazi testépítés.

Phil a díj átvételekor megköszönte feleségének, -akit idén mellrákkal diagnosztizáltak,- a támogatást és kitartást. Beszéde a legnagyobb izomemberek szemébe is könnyet csalt.

Jövőre Phil-nek keményen meg kell majd dolgoznia a pénzéért ugyanis ha valami, hát az Olympia verseny évről évre egyre nehezebb, a trónkövetelők pedig egyre elszántabbak.

Olympia top 10

1. Phil Heath
2. Kai Greene
3. Dennis Wolf
4. Shawn Rhoden
5. Dexter Jackson
6. Jay Cutler
7. Roelly Winklaar
8. Mamdouh Elssbiay
9. Branch Warren
10. Lionel Beyeke



LABOR ÚTIKALAUZ I. RÉSZ - A VÉRSZEGÉNYSÉG

Írta Haris Éva

Az egyik legáltalánosabb diagnosztikai eljárás a laboratóriumi vizsgálat. A vizelet és a vér összetevőinek megváltozása sok-sok betegség jellemző tünete. Mit is lát egy „laikus” a laborleleten? Számtalan mennyiségű számadatot, csillagokat, kereszketet, mínusz és plusz jeleket és jó pár ismeretlen rövidítést.



LEGYÜNK EGYÜTT LABORDIAGNOSZTIKÁI!

A teljesség igénye nélkül - a betegségek tükrében – nézzük meg, mit is takar a „labor szleng”.

Lássuk az egyik leggyakoribb megbetegedést az anémiát (vérszegénységet) és abból is a vashiányos formát.

VASFORGALOM

A vérszegénység leggyakoribb oka a vas hiány. A felnőtt szervezet 4-6g vasat tartalmaz. Az egészséges ember szervezetében a vas 67%-a hemoglobinba épülve kering a vérben, 27%-a a máj, a lép és a csontvelő vasraktáráiban ferritinként tárolódik, 3%-a myoglobinnal formájában az izmokban, míg 2%-a a vészérumban a transferrin nevű vasszállító fehérjéhez kötötten van jelen, a maradék csekély mennyiség pedig különböző vasat tartalmazó enzimekben található.

Megfelelő vasfelvétel esetén a szervezet transferrin fehérjéinek vasszállító kapacitása csak 30%-ban van kihasználva, a beteg ember szervezetében felhalmozódó, összesen

20-80 gramm viszont csak 60%-ban telíti a szállítófehérjéket.

SPORTOLÓK ÉS A VAS:

A vashiány sportolók körében nagyon gyakran előfordul, melynek okai között számos tényező szerepel: egyfelől a verejtékezés, másfelől - különösen futók esetében - az állandó mechanikai behatás miatt a vörösvérsejtek károsodásával jelentős vasvesztés jön létre. A szétesett vörösvérsejtekből származó vasvesztés felnőttek esetén 90%-ban járul hozzá a hiányállapot kialakulásához.

AMIT ÉRZÜNK:

Az egész szervezetünk oxigénhiánytól szenved, mert nincs elég vas, ami megkötné a létfontosságú gázt. Ezért aluszékonyak, bágyadtak, dekoncentráltak vagyunk. Köröm-töredezetség, hajhullás, és szédülés is jelentkezhet. A vas fontos szerepet játszik - enzimek alkotórészeként - az energizáló folyamatokban is, ezért a fáradékonyság a romló teljesítmény hatványozottan jelentkezhet. Súlyos anémiában légszomj is felléphet, de ennél sokkal gyakoribb az oxigénhiányos izomfájdalom.

LABOR EREDMÉNYEK:

Az első érték, amit szemügyre kell vennünk az természetesen a **VVT** azaz a vörösvértest szám. Ez a fánk alakú alakos véralakító, a tüdőben felvett oxigént szállítja a sejtekhez.

Referenciatartomány: 4,2-5,6 T/l. A nők vörösvértest száma alacsonyabb, mint a férfiaké.

Ha értéke a normál tartománynál alacsonyabb: Anémiára kell gondolnunk, de ez még nem diagnosztikus értékű, hiszen ki kell deríteni, hogy mi a csökkenés oka. Ezért vizsgáljuk a vörösvértestek térfogatát is, amit az **MCV** rövidítéssel jelölünk a labor leleten.

A vörösvértestek térfogat csökkenésének oka leggyakrabban krónikus betegségek, a hemoglobin-termelés zavarai, illetve vashiányos vérszegénység. A vashiányt további vizsgálatokkal kell megerősíteni.

A térfogatuk növekedése is lehet anémia tünete, de akkor a háttérben valószínű B₁₂ vitamin hiány áll.

Referenciatartomány: 80-100 fl

A vörösvértesteknek vizsgálhatjuk még az átlagos hemoglobin tartalmát (MCH), hemoglobin koncentrációját (MCHC) általában elmondhatjuk, hogy a vashiányos anémiában minden érték alacsony.

Vizsgálhatjuk még természetesen a **HGB** azaz Haemoglobin szintet is. Ez a vér festékanyaga, mely a vörös vértettekben található.

Referencia tartomány:

- Férfiak: 130-180 g/l;
- Nők: 120-160 g/l

Ha értéke a normál tartománynál alacsonyabb az szintén vérszegénységre utal, de az ok még mindig nem tisztázott.

Közelebb kerülünk a vérszegénység okának tisztázásához, ha a raktározott és a szabadon keringő vas mennyiségét is meghatározzuk.

A **ferritin** – ahogy a cikk elején már említettem – egy a májban termelődő fehérje, melynek feladata a vas megkötése. A keringésben található ferritin a raktározott vas mennyiségével párhuzamosan változik, így a szervezet vastartalékát méri, a vashiány mértékéről ad felvilágosítást. Még a vashiány tüneteinek megjelenése előtt csökken a mennyisége.

Referenciatartomány:

- Nők: 4-161 µg/l;
- Férfiak: 16-300 µg/l

Fe vagyis az elemi vas meghatározása a második lehetőség. A plazma vaskoncentrációjából a test teljes vastartalmára lehet következtetni, de koncentrációja csak jelentős késéssel követi a teljes vasanyagcsere változásait.

Referenciatartomány:

Függ a nemtől és az életkortól:

- Csecsemő: 7-18 umol/l (40-100 mg/dl)
- Gyermek: 8-22 umol/l (8-22 mg/dl)
- Felnőtt férfi: 12-31 umol/l (65-175 mg/dl)
- Felnőtt nő: 9-30 umol/l (50-170 mg/dl)

A vasanyagcseréről valós képet a vaskoncentráció mellett a **transzferrin** szint ismeretében lehet kapni. A transzferrin felelős azért, hogy a megfelelő sejtek, megfelelő mennyiségű vashoz jussanak.

Referenciatartomány:

- Csecsemő: 210-400 mg/dl;
- Gyermek: 240-360 mg/dl ;
- Felnőtt: 200-340 g/dl

Szükséges még a **TVK** azaz a Teljes Vaskötő kapacitás ismerete is. A vizsgálat azt méri, hogy a transzferrin milyen arányban telített vassal. Ha a vaskötő kapacitás magas, akkor a plazma vaskoncentrációja alacsony és mellette sok a vas nélküli üres fehérje. Ha a vaskötő kapacitás alacsony, akkor a kötőfehérjék tele vannak vassal.

Referenciatartomány: Függ az életkortól:

- Csecsemő: 18-72 mmol/l (100-400 mg/dl)
- Gyermek és felnőtt: 45-72 mmol/l (250-400 mg/dl)

Összegzésként megfogalmazhatjuk, hogy a típusos vashiányban emelkedett transzferrin-, csökkent ferritin- és vas-szintet találunk, magas vaskötő kapacitással.

FONTOS: A súlyos vérszegénység hátterében csontvelő károsodás is állhat. A pontos diagnózis felállításához az esetek kisebb részében nem elegendő csak a vérvizsgálat.

Mit is tehetünk, hogy megelőzzük a vérszegénység leggyakoribb okát a vashiányt?

- Vashiányban ajánlatos a következő élelmiszerek rendszeres fogyasztása:
 - A sóska és a paraj meglehetősen sok vasat tartalmaz, viszont szervezetünk kevésbé tudja hasznosítani, mint a vörös húsból származót.
 - A növényi eredetű vas felszívódásához, szükség van állati eredetű fehérjére, zsírdékre.
 - A húskban lévő vas hem-hez kötött formában van jelen, és így könnyebben felszívódik szervezetünkben.
- A vas felszívódást segítő anyagok:
 - savak, cukrok, aminosavak,
- Vannak anyagok, amelyek csökkentik a felszívódását:
 - rostos ételek, tea, kávé, korpa, kalcium
- Amit a gyógyszeres vaspótlásról érdemes tudni:
 - A szájon át használható vaskészítmények közül a ferrovas (szulfát) legalább tízszer jobban szívódik fel, mint a ferrivas
 - A vas éhgyomorral szívódik fel legjobban.
 - A vaskezelés akkor eredményes, ha a kezelés kezdete után 7-14 napon belül jelentős vörösvértest szaporulat keletkezik, és három-négy héten belül a hemoglobin is legalább 20 g/l-rel növekszik.
 - Készítmények (vényre kaphatóak)
 - Sorbifer durales filmtabletta
 - Tardyferon draszé
 - Maltofer fol rágótabletta
 - Ferrograd folc filmtabletta 1
 - Neo-Ferro Folgamma gyomornedv-ellenálló tablettá
- A vaskezelés mellékhatásai
 - A vaskészítményt éhgyomorral szedők kb. 20%-ban van gyomorfájdalomra, puffadásra, székrekedésre panaszoknak. Ez csökkenthető, ha kezdetben étkezés közben egy-kétszer naponta történik a bevétel és a dózis hetenkénti fokozatos növelésével éri el a napi 3-4 tablettát, ha nincs panasz célszerűen fokozatosan áttérni az étkezés előtt egy órával történő bevételre.



PRÍMA WELLNESS

ÚJ ÉLETÉRZÉS

Családias sportközpont 2500 m²-en

500 m² fitness terem

2 squash pálya

15 féle aerobik óra

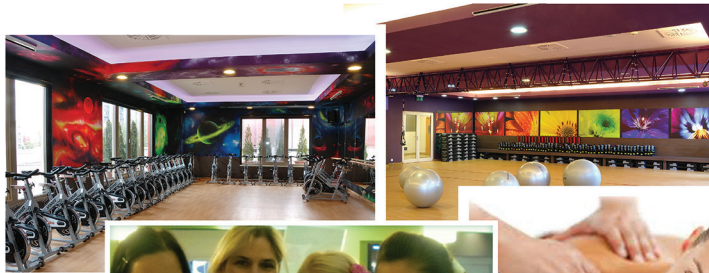
kényeztető wellness szolgáltatások
és szaunák

egészséges falatokat kínáló Fit Bár

valamint színes programok várnak!



1103 Budapest, Gyömrői út 99.
Telefon: 1/431-01-32
www.primawellness.hu
www.facebook.com/primawellness



**Az első alkalom csak 990 Ft
Bérletek már 8390 Ft-tól!**

*Hivatkozz erre a hirdetésre a recepción
és ketten jöhetnek egy belépő árért!*

Szeretettel várunk!

IQ – CSÖKKENÉS NYUGAT-EURÓPÁBAN

Az utóbbi 100 év „eredménye”.

Az elmúlt évszázad során 14,1 ponttal csökkent a nyugat-európaiak IQ-ja – állapították meg tanulmányukban brüsszeli tudósok. Az eredményeket 1889 és 2004 közötti adatok méréséből állapították meg, melyeket három egyetem kutatói elemeztek ki. Az eredmények azt mutatják, hogy a viktoriánus kor nemzedéke okosabb volt a high-tech eszközöket használó modern lakosságánál. Ennek okai több dologra vezethetők vissza. Például, a 20. században a magasabb intelligencia hányadossal rendelkező nők az átlagot tekintve kevesebb gyermeket vállaltak, így a populáció gyarapodását az alacsonyabb IQ-val rendelkezők segítették elő. Idővel a kevésbé intelligens utódok száma hatással lehet az adott földrajzi régió általános intelligencia hányadosára. A mérések szerint a nyugati popullációk általános IQ-ja évtizedenként 1,23 ponttal csökkent.

Mit jelent az IQ?

Az IQ (intelligence quotient – intelligencia hányados) egy viszonyító szám, amelynek segítségével kimutatható, hogy a vizsgált személy pillanatnyi értelmi képessége (intelligenciája) és az azonos életkorú, átlagos értelmi képességekkel rendelkező személy szellemi teljesítménye között milyen mértékű pozitív vagy negatív eltérés tapasztalható.

Az IQ megállapítására többnyire a Mill Hill Szótártesztet és az ún. Raven-tesztet együtt használják. A modern intelligencia mérés ún. statisztikai skálázást alkalmaz.





SZIVÁRVÁNYSZÍNŰ VIZELET

A sárgától a pirosra, a zöldön és a kéken át a liláig a szivárvány minden színében „pompázó” vizeletmintákkal lehet találkozni az orvosi laboratóriumokban. A vizelet furcsa színét az elfogyasztott élelmiszerek és gyógyszerek is okozhatják, de gyakran gyulladások vagy komoly betegségek állnak a háttérben.

Az emberi szervezet elképesztően sokféle színű produktum megalkotására képes (ami a vizeletmintákat illeti). Az Egyesült Államokban fekvő, 200 ezer lakosú Tacoma város kórházának laboratóriumában mindössze egy hétig tartott, hogy a leadott vizeletmintákból a szivárvány minden színét ki tudták rakni. Erről több hírportál is beszámolt.

Bár voltak, akik vegyszeres manipulációt sejtettek a kék, zöld, lila vagy narancssárga színű vizeletminták háttérben, a fényképet készítő Heather West elmondta, hogy ilyesmiről szó sincs: az emberi szervezet valóban képes ilyen színű vizeleteket produkálni. A leadott mintáknál rendszerint a színnel nem foglalkoznak, de a rendellenes árnyalatok - főként a vörös vagy a barna - súlyos betegségek jeleit vetíthetik előre.

HA VÖRÖS, NARANCS VAGY SÁRGA A VIZELET

A vizeletet pirosra legtöbbször a benne lévő friss vér színezi. Ezt a jelzést nem szabad félvállról venni. Egy komoly fertőzés, vesekő vagy hólyagrák is okozhat olyan belső vérzést, amely a vizelettel távozik a szervezetből. Ha

ilyet észlelünk, feltétlenül forduljunk orvoshoz. Vannak persze ártalmatlanabb okai is a vizelet pirosas elszíneződésének: aki túl sok céklát vagy szedret evett, ne lepődjön meg, ha rózsaszínűt pisil.

A sötét színű, narancssárga vagy barna vizelet szintén egészségi problémát jelezhet: a sötétbarna vizelet ugyancsak vérre, vagy nagy mennyiségű bilirubin jelenlétére is utalhat. Ez utóbbi a máj nem megfelelő működésének, esetleg májdaganatnak a jele lehet. Egyes gyógyszerek, például antibiotikumok vagy a húgyúti fertőzések kezelésére alkalmazott fenazopiridin narancsszínűre festheti a vizeletet. Szintén narancsszínű vizeletet eredményezhet a vesehomok, vagy a sok sárgarépa.

A vizelet sárga színét a benne lévő urokrom nevű pigment adja: a szervezet hidratáltságának függvényében a halványtól a sötét sárgáig terjedő tartományban. A sötétebb árnyalat túl kevés folyadékbevitelre, a halvány „szalmasárga” szín a hígult vizeletre utalhat. A zavaros vizelet, vizelet-kristályok vagy fertőzés jelenlétét jelezheti.

EGZOTIKUS ZÖLD, KÉK VAGY LILA

A „vizeletszivárvány” legritkábban előforduló színe a kék, amely általában gyógyszerek színanyagának hatására alakul ki. Elsősorban a szén-monoxid mérgezés kezelésére, vagy műtétnek során festékanyagként alkalmazott metilénkék nevű szer okoz kék színű vizeletet, de hasonló hatású a Viagra, a propofol és az

indometacin is. Ezen kívül kékre festheti a vizeletet a kék ételfestéket tartalmazó élelmiszerek túlzott fogyasztása is.

A zöld színű vizelet többnyire a kék színű „hígított változata”, de zöldet pisilhetünk egyes húgyúti fertőzések következményeként is.

A fényképen látható sötét lila színű vizeletminta egy veseelégtelenséggel küzdő páciensztől származik: ha a vesék nem működnek megfelelően, akkor a sötétebb árnyalatú vér lilára festheti a vizeletet. Szintén lilás árnyalatot eredményez egy viszonylag ritka - zömmel örökletes - betegség, a porfíria is.

A SZAG IS FONTOS

A színek mellett érdemes a vizelet szagára is odafigyelni:

Az édeskés szagú vizelet cukorbetegségre utalhat, de állhat a háttérben egy örökletes kór, az úgynevezett juharszirup betegség is. Utóbbi főként gyermekeknél előforduló betegség: a szervezet bizonyos aminosavakat nem tud lebontani, ezért a vizelet szaga édeskésé válik, juharszirupra emlékeztet.

Az erősen bűzös vizelet bakteriális fertőzésre hívhatja fel a figyelmet.

Egyes ételek is befolyásolhatják a vizelet szagát: a spárgában lévő kénvegyület lebontása például jellegzetes szagot eredményez, amitől nem kell megijedni.

TIPPEK TÉLRE, - AZ IMMUNITÁS FOKOZÁSÁRA, ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐKKEL

Az általános immunrendszer megerősítése, ellenállóképesség-fokozása

Részlet: Domonkos Zsolt - „Táplálkozási tanácsok felsőfokon” c. könyvéből



Ha Ön az utóbbi években túl sok feldolgozott élelmiszert vagy cukros ételt fogyasztott, allergiája, illetve ételérzékenysége van, naponta ki van téve a szennyezett levegőnek, általában fáradtnak érzi magát, gyakran megfázik vagy elkapja az influenzát, naponta 8 óránál kevesebbet alszik vagy álmatlanságban szenved, rendszeresen használ mobiltelefont, állandó stresszben él, visszatérő élesztő vagy egyéb gombafertőzése van, rendszeresen fogyaszt csapvizet vagy szénsavas üdítőitalt, gyakran dohányzik vagy fogyaszt alkoholt, - egészen biztosan árt az immunrendszerének, csökkenti a szervezete ellenállóképességét.

Immunrendszerünk rettentő bonyolult elrendezésében sok különféle immunsejtet, illetve vegyi hírvívót, többek között hormonokat, ei-

kozanoidokat és enzimeket állít csatasorba. Hogy mindez hatékonyan működhessen, a rendszert jól el kell látni kiváló minőségű fehérjékkel és a létfontosságú vitaminokkal. Az alultáplált népek azért annyira fogékonyak a járványos megbetegedésekre, mert immunrendszerüket meggyöngíti a főként fehérjehiány miatt elégtelen táplálék. Aki általában biztosítja az összes fontos fehérjét, aminosavat és a vitaminokat (melyeket az immunrendszer igényel), azok sokszor sok szénhidrátot is fogyasztanak, - ekkor szintén nem tudják kihasználni az immunitásuk csúcsteljesítményét.

A sok szénhidrát (különösen a cukrok) bizonyosan magas vércukorszinthez vezetnek, az pedig nagy mennyiségű inzulin elválasztását

okozza. Az emelkedett inzulinszint súlyosan megterheli az immunrendszerünket. A vércukor – és inzulinszint mérséklésével sokkal magasabb készületési fokon tarthatjuk az immunrendszert. Érdemes tudni, hogy bármiféle cukrot eszünk, az akadályozhatja a fehérvérsejtjeinket abban, hogy megtámadják, elpusztítsák a behatoló korokozókat, vírusokat. A cukor fogyasztása, akár 12 órával is elhúzódó kedvezőtlen hatást okozhat immunitásunkra. Cukrok fogyasztásával csökken szervezetünk antitest termelése, ami által a különböző „behatolókat” később észleljük, - ráadásul a fehérvérsejtek mozgósítása sem kellő időben történik.

Fontos még, hogy étrendünkben biztosítsuk a megfelelő esszenciális zsírsavak bevitelét, ugyanis az omega-3 és omega-6 egyensúlya igen fontos a kémiai hírvivők, -a hormonok és eikozanoidok termeléséhez. Ezek mutatnak utat az immunrendszernek a cselekvésre.

A fent felsoroltak „faktorok” közül minél több szerepel az Ön életében, annál hatványozottabban fel kell vértézze magát és immunitását.

Serkentse immunrendszerét a következő természetes élelmiszerek fogyasztásával:

A brokkoli és a brokkolicsíra bizonyítottan erős antioxidáns hatású, ezért akár mindennapos fogyasztását javaslom. A brokkolicsírának magas a sulforaphan-tartalma, mely igen erős antioxidáns, hosszan tartó immunserkentő hatása van.

A konyhatechnológiában használjon a sütéshez, főzéshez olívaolajat, gyömbérgyökeret, édesgyökeret és citromhéjat, melyek természetes antibiotikus védelmet nyújtanak szervezetének.

KIEGÉSZÍTŐK KÖZÜL AJÁNLOTT:

C-vitamin: naponta 2-3x1000 mg. A C-vitamin, több mint húsz különböző vizsgálat tanúbizonysága szerint, komoly védelmet jelent a meghűlésekkel szemben. Fokozza az immunitást, erősíti a különféle fehérvérsejtek működését. A betegségek sajnos igen gyorsan kimerítik a szervezet C-vitamin készletét. Már napi 1g C-vitamin több mint 20%-kal lerövidíti a nátha és az egyéb légúti betegségek időtartamát. További érdekes tény még, hogy a C-vitamin olyan robusztus antioxidáns, mely

közömbösíti a szabadgyököket, mielőtt azok komolyabb kárt okoznának, - esetleg mielőtt rákot idéznének elő. Tudnunk kell, hogy a T-limfociták számára szintén sok C-vitaminra van szükség, hogy csúcsteljesítményt nyújtsanak.

Cink: naponta 3x50mg. Állítólagosan ennek az ásványi anyagnak a hiánya, további enzimek hiányát is előidézheti, melyek létfontosságúak az immunrendszer számára. A fehérvérsejtek képzéséhez és a neutrofil, a T-, valamint a természetes killer sejtek (Nk-sejtek) működésének támogatásához is szükséges a cink. Az Nk sejtek olyan limfociták, amelyek ráksejteket pusztítanak és fertőzésekét hárfítanak el. A cink központi szerepet tölt be a sejtosztódásban is. A cink a csecsemőmirigy működését is serkenti.

A csecsemőmirigy egy kicsiny szerv a nyaktájékon található. Fontos szerepet tölt be a különböző hormonok termelésében, melyek útmutatást adnak az immunrendszerünknek.

Az immunserkentő herbák között az első helyen talán a fokhagyma, illetve annak kivonata szerepelhetne. Az immunsejtek képzésében több fontos nyomelem is részt vesz, melyet ez a növény tartalmaz. A szelén és a germánium tartalmú fokhagyma egy széles spektrumú csíraölő szer, mely hatékonyan pusztítja a baktériumokat, köztük olyanokat is, amelyek már antibiotikum-rezisztensekké váltak. A fokhagyma bármely betegség lefolyását szinte biztosan kedvezőbbre fordítja. Serkenti az immunrendszert és befolyásolja a természetes killersejtek termelését.

Ginseng (mely segíti a stressz semlegesíté-

sét, csökkenti a szabadgyököket és serkenti az immunvédekezéshez elengedhetetlen hormonok képződését). Naponta 2-3x szedjük belőle. Ez a növény úgynevezett adaptogén, a stresszhez való alkalmazkodásban is segíti a szervezetet. Mindemellett természetesen szintén killesejt képző hatóanyagtartalmú készítmény.

Reishi és shiitakegomba, mely egy természetes immunfokozó kiegészítő. Mozgósítja szervezetünk védelmét és csökkenti a túlzottan savas étrend káros hatásait. Germánium-tartalma egyedülálló immuntápláló és hasznos antioxidáns ásvány.

A gyógynövények közül fogyasszunk krisztustóvist, melynek a berberin nevű hatóanyaga segíti a káros baktériumok elleni harcot.

Echinacea: másnéven kasvirág, segít szervezetünknek a védekezésben, illetve a fertőzések felszámolásában folytatott harcát.

A glutamin aminosav, melyet leginkább a sportolók kedvelnek köztudottan pozitív élet-tulajdonságai miatt – az immunrendszer üzemanyagának tekinthető. Fontos segítség szervezetünk számára a sérülések utáni felépülésben, valamint az immunrendszer csúcsteljesítményében való működtetésében. Folyamatosan rengeteg kell belőle, mivel elsődleges energiaforrásnak tekinthető. Ha ebből az aminosavból kevés áll rendelkezésre, immunrendszerünk nehezen bírkozik meg a fertőző ágensekkel, hosszabb betegeskedésnek nézhetünk elébe. Érdemes napi 5-10g-ot bevinni immuntámogatás céljából (sportolóknak akár ennél is többet).



FITNESS
AEROBIC
SPINNING
WELLNESS
MASSZÁZS
FITT-BÁR
SZOLÁRIUM

MF
MEGAFITNESS
Trendet teremt!



KÖKI Terminál 2. emelet
1191 Budapest, Vak Bottyán u. 75/A-C.
Telefon +36-1-210-6398 +36-20-4122-669
www.facebook.com/megafitness.koki
E-mail: info@megafitness.hu

Honlap: <http://www.megafitness.hu>



SZAUNÁZÁS AZ EGÉSZSÉGÉRT

Egészséges a szívnek és a keringési rendszernek. Javítja az immunitást, az ellenálló képességet.

Nagymértékben segíti a méregtelenítést, mivel a felgyorsult keringés a verejtékmirigyeket is arra ösztönzi, hogy felszabadítsák a felgyűlt salakanyagokat.

A szaunázás szezonja leginkább a késő őszi és téli hónapok. Élményt, kikapcsolódást jelenthet a sötét, olykor lehangelő estéken. Felfrissíti a testet, kényezteti a bőrünket, javítja a közérzetet, edzi az ereket és még a vírusokat is elűzi.

JÓTÉKONY HATÁS EGÉSZSÉGRE, SZÉPSÉGRE

A szaunában uralkodó megre és páratartalomra élénken reagál az egész szervezetünk: a bőrünkől egészen a külső- és belső elválasztású mirigyekig.

A forrószobában elpusztulnak a kórokozók, így kifejezetten ajánlott például egy kis „gőzölés” a felső légúti, hurutos betegségek esetén vagy éppen influenzajárvány idején – megelőzésképp.



A szaunában uralkodó megre és páratartalomra élénken reagál az egész szervezetünk: a bőrünkől egészen a külső- és belső elválasztású mirigyekig.

A szauna valóságos csodát tesz a bőrrel is. A meleg hatására a felső hámréteg megduzzad, az elszarusodott bőrsejtek fellazulnak és a zuhany alatt könnyen lemoshatók.

Az elhalt szarurétegek eltávolítását megkönnyítheti a dörzs- és masszázsszivacsok használata is. Száraz, hámló bőrrel is érdemes szaunázni, hiszen a hőhatás erősíti a verejtékmirigyeket, ezen keresztül pedig a bőr feszebb, lágyabb lesz.

Pattanások ellen is javasolható ez a módszer, hiszen a melegben megfolyósodik a bőrsejtekben raktározott faggyú, és a felszínre jutva, az izzadsággal együtt távozik.

A szaunázás igazi tréning az erek számára is. Amikor ugyanis a forró kabinból kilépve a hideg tus alá állunk, a kitágult véredények villámgyorsan összehúzódnak. A vér ráadásul könnyebben is tud áramlani, hiszen a csökken az érrendszer periférius ellenállása.

- A szív a szaunázás hatására egyre keményebben dolgozik, hogy megfeleljen a megnövekedett szükségleteknek. Így tehát a szaunázás a szívünknek és a keringési rendszerünknek hasonlóan jó hatású, mint a mérsékelt sporttevékenység.

Mindezek felül a feszültség, a stressz oldására is kiváló ez a módszer.

TANÁCSOK KEZDŐKNEK

Aki életében először szaunázik, nem kell azonnal a legforróbb kabint választania, vagy a legmagasabb padra ülnie.

Az átlagos testhőmérséklet a szaunában rövid idő alatt 37 fokról 39 fokra, vagy akár magasabbra emelkedik. Az egész testen megjelennek az izzadságcseppek. Ezt el kell tudni viselni (később még élvezni is lehet), ideális esetben 8-12 percig.

Ha azonban csak ennél rövidebb ideig bírod a forróságot, nem ajánlatos erőltetni, lépj ki nyugodtan a kabinból. Ekkor következik a vacogás, amikor érdemes a jó keringés érdekében pár lépést tenni a hűvös levegőn.

Ezután jöhet a hideg zuhany. Csak a forró és a hideg hatások váltakozása hozza létre az igazi szauna-effektust, az izzadás önmagában nem elegendő.

A szaunában eltöltött körök után – optimálisan három kört ajánlott szünetekkel végigcsinálni – feltétlenül muszáj egy kis időt pihenéssel tölteni, hogy a szervezetnek legyen ideje regenerálódni.

A SZAUNÁZÁS ALAPSZABÁLYAI

- Nagyon fáradtan ne menj szaunázni.
- Szánj rá elég időt, legalább másfél órát.
- Higiéniai okokból használj bent fürdőlepedőt, vedd le kint a papucsot, és előtte is zuhanyozz le.
- Szaunázás előtt ne igyál túl sokat, utána viszont annál többet: ásványvizet, gyógyteákat, gyümölcsleveket.
- Sportolni, úszni csak szaunázás előtt szabad, utána vagy közben nagyon megterhelné a szervezetet.
- Tarts legalább 5-10 perces szünetet minden szaunázás között, az utolsó alkalom után pedig hosszabbat, nehogy a felöltözés után újra kiizzadj.
- Lázasan, gyulladással állapotban nem ajánlott a szaunázás. Akinek egészségügyi problémája van (például visszseresség, magas vérnyomás), kérje ki szakorvos véleményét a szauna használatáról.

Egészségedre!



FUNKCIONÁLIS EDZÉS

AZ ÉLSPORTBAN ÉS A SZEMÉLYI TRÉNINGBEN



NÉV: MAJOR ATTILA

KOR: 42

- személyi edző
- Egri Vízilabda Klub erőnléti edző
- oktató, szakmai vezető Bibarcz Tünde Fitness Iskola fitness-testépítés szak
- elnök Fit-Line sportegyesület

EDDIG ŪZÖTT SPORTÁGAK:

- kajak
- atlétika
- röplabda
- szertorna
- shotokan karate (1.dan)
- testépítés

LEGJOBB TESTÉPÍTŐ EREDMÉNYEK:

- 2004. Superbody 1. hely
- 2005. Mátra Kupa 1. hely
- 2005. Superbody Grand Plix 2. hely
- 2005. Magyar Bajnokság 2. hely
- 2007. Ausztria Kupa 1. hely

MOTTO: Légy jobb ember!

Napjainkban nem győzünk eleget foglalkozni az igen divatos funkcionális edzés jelentésével, létjogosultságával, és hogy valójában mit is takar ez az edzésforma.

Előző számunkban Baricz Loránd tollából nagyon jó kis áttekintést kaptunk erről az edzésformáról. Egy nagyon fontos gondolatot kiemelve, a lényeg, nem az eszköz funkcionális, hanem a céloknak alárendelt módszer az! Nem lehet mindenre ráhúzni ugyanazt a lepedőt.

Először válasszuk kicsit szét a funkcionalitást élsportolókra és sportosan

élő, fittségre, törekvő átlagemberekre. Ez az edzésforma az átlagember számára a mindennapi élet mozgásait, aktivitását könnyíti meg. Lényege, hogy az ember megtanulja testét magasabb színvonalon használni. Egy egyszerű gyakorlat, kényszerítő, vagy labilis egyensúlyi helyzetben, a szokásostól eltérő mozgáskombinációk, melyek a szervezet számára új ingereket jelentenek, friss ideg-izom kapcsolatokat alakítanak ki, mind funkcionálisnak tekinthetők. Pl.: oldalemelés sétálós kitéréssel kombinálva, egy tárogatás fitballon, vagy egy fekvőtámaszban karhajlítás egyik láb elemelésével stb.

Erő, robbanékonyság, egyensúly, ritmusérzék, ízületi mozgékonyaság stb. magasabb szintre emelésére van szükségünk. Mindennek előtt azonban, minden sportosan élő és élsportoló számára nagyon jól koordinált, helyesen végrehajtott, széleskörű mozgásmintákat kell kialakítanunk. Először kicsit mindenből „atlétát” kell faragnunk természetesen a saját szintjén. Legnagyobb hiba, amit az edzők elkövetnek, hogy látványos, sokszor szükségtelenül túlbonyolított gyakorlatsorokba, köredzésekbe, hajszoják a kezdő vendéget. Rendkívül látványos, mikor folyik az izzadság, a tüdejét kiköpi a vendég, remeg keze, lába, csipog az óra, ordít az edző, hogy „még ötöt” és meg vagyunk győződve, hogy milyen jól végeztük a dolgunkat. Épp csak a lényeg veszik el: a hosszú távú, sérülésmentes, preventív, minőségi sportos életmód. Muszáj itt is a stabil alapokat először letenni, az alapmozgásokat tökéletesíteni, és utána jöhet a hajtás. Ne varázsoljunk, hanem fokozatosan építkezzünk. Funkcionális edzés ugyanúgy a fokozatosságról szól, mint a testépítés, fitness, vagy bármely más sport. A másik nagyon fontos dolog, a teljesség igénye. A szakmánknak váljunk mesterévé, ne egy-egy eszközhöz, vagy módszerhez. Ez nagyon sok időt és gyakorlást, alázatot, pénz igényel.

Manapság nagy divat egy eszközt favorizálni és minden más (amihez valószínűleg nem is értünk) kritizálni, pocskondiázni. Egy jó edzőnek állhat rendelkezésére egy jól felszerelt terem vagy akár egyetlen gumikötél, mégis muszáj teljes értékű munkát végeznie. Természetesen nem könnyű beállni a sorba, tanulni, minél több eszközt, módszert megismerni, majd kiemelve az egyes sportoló vagy vendég számára a legjobb részeket, gyakorlatokat, kombinációkat és azt összegyűrni egy hatékonyan működő a különböző céloknak alárendelt működő rendszerré.

Más a helyzet egy sportolónál. Náluk nagyon lényeges, hogy a mozgás sportágakra szakosodva is legyen funkcionális. Egyrészt a sportági mozgás elemeit beleépítjük az edzőmunkába (kényszerítő helyzeteket, speciális eszközöket alkalmazunk pl. elasztikus ellenállás stb.), másrészt olyan eszközöket, gyakorlatokat választva melyek új kihívást jelentenek az alapsportág versenymozgásainak monotonitásával szemben. Ugyanilyen fontos a sportági mozgások során kialakult izomaránytalanságok ellensúlyozása, nem feledve hogy ezek az edzések kiegészítő mozgások a versenyző sportági teljesítményének fokozása érdekében.



cikk folytatása a következő oldalon ▶▶

FUNKCIONÁLIS EDZÉS



Én abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a hosszú évek alatt, sok különböző sportág versenyzőivel (karate, kempo, boks, MMA, birkózás, dzsúdó, úszás, vízilabda, ugrókötél stb.) együtt dolgozva volt lehetőségem, időm és energiám elmélyülni TRX, G-Flex, gumikötelek, fitneszlabdák, flowin, agilít lítrák, a súlyzók, edzőtermi gépek, saját testtel végzett szabadgyakorlatok világában. Edzéseinkben épp ezért megfelelő kombinációkban mindezek az eszközök helyet kapnak, nem feledve a testépítő gyakorlatok szerepét, és fontosságát sem. A súlyzós gyakorlatok rendkívül jól kombinálhatók a funkcionális edzés eszközeivel, de mindig az edzés célok határozzák meg használatukat. Merjünk tehát megújulni, de mindig alapos szakmai hozzáértéssel. Nyugodtan mondhatom, hogy nincs rossz eszköz vagy módszer, csak felületes edző vagy sportoló.

Remélem mindenki fejében ébresztettem néhány gondolatot, mindenkinek jó edzéseket kívánok és igyatok turmixot. :)

Major Attila



Funkcionális Tréner képzés

Ízelítő a funkcionális tréner tanfolyamból:

- A funkcionális tréninghez szükséges edzéselméleti és sportélettani ismeretek.
- Különböző funkcionális eszközökkel történő edzések gyakorlása és az ezekkel történő edzéstervek összeállítása.
- Koordináció fejlesztés.
- Speciális erőnléti eszközök használata.
- Speciális kondigépes, szabadsúlyozós erőfejlesztő módszerek ismertetése, gyakorlása.
- Köredzés a funkcionális eszközökkel.
- Edzésprogram tervezés funkcionális eszközökkel.
- Célcsoportra szabott programtervezés.

A funkcionális tréner tanfolyam ideje: 2013. November
(Későbbiek folyamán 3 havonta)

A funkcionális tréner tanfolyam részvételi díja: **45 000 Ft**



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Szabó Katalin +36 70/779-6656; Domonkos Zsolt +36 70/948-0458
www.profiedzok.hu :: www.fitnessiskola.hu; info@profiedzok.hu



ÓVATOSAN A GRÉPFRÚTTAL,- HA GYÓGYSZEREKET SZEDÜNK!

Kanadai táplálkozás tudósok 2012-ben a gréprút egyes gyógyszerekkel történő együttes alkalmazásánál az esetleges káros kombinációra figyelmeztetnek.

Talán túladagolást is okozhat? A gyümölcs esetleg néhány gyógyszernél gátolhatja a gyógyszerek feloldását a bélrendszerben és a májban. A gréprútban található furanokumarin gátolja a gyógyszerek metabolizmusáért, lebontásáért felelős enzimet. Ez a káros kölcsönhatás felléphet a vérnyomásra, a rákos betegségekre, a szervátültetés után az immunrendszer elfojtására alkalmazott, valamint a koleszterinszintet csökkentő gyógyszerek esetében.

Rajnai Réka

fitness modell

Név: Rajnai Réka

Életkor: 24

Testmagasság: 162cm

Jelenlegi munka: modell, fitness modell versenyző, BioTechUSA arca, egészség nagykövete és riportere

Sportmúlt: 18 év lovaglás, 11 év snowboard, 6 év tenisz, 6 év konditermi edzések

Legjobb sporteredmények:

- IFBB Bikini Világkupa 1. hely és abszolút győzelem
- IFBB Nemzetközi Ausztria Kupa – 1. hely
- IFBB Magyar Kupa – 1. hely
- NPC Dayana Cadeau Classic - 1. hely

Hobbi: utazás, kirándulás, sportok

Kedvenc film: Eredet, Bakkancslista

Kedvenc könyv: Andrew Matthews – Hallgass a szívedre

Kedvenc étel: Palacsinta és a túrógombóc

Bár a színpadon az utóbbi időben sajnos nem láthattunk versenyzőként, mégis elég sokszor láthatunk különböző sportrendezvényeken, magazinokban, tévében...

► **FW: Úgy tűnik a népszerűség folyamatosan növekszik. Mennyiben tudja ez a munka, szereplés kitölteni a versenysport utáni „űrt” az életében?**

Réka: Meglehetősen sokáig úgy tűnt, hogy teljes mértékben ki tudja tölteni. Hihetetlen sok erőt és feltöltődést ad, amikor segíteni tudok az embereknek akár személyes tanácsaimmal, akár egészség nagykövetként. Mindezek mellett egyre inkább megkedveltem a riporterkedés és videóforgatások során a kamera előtti világot. De be kell vallanom a szívem most már visszahúz a színpadra...

► **FW: Tervezed még valaha a visszatérést versenyzőként?**

Réka: Igen, méghozzá most az őszi szezonban. Hamarosan kiutazom Miami-ba, ahol október 26-án lesz az első versenyem az NPC szövetségnél, ami a kinti IFBB gyakorlatilag. Ezt követik a további megmérettetések Las Vegasban, Los Angelesben és végül New Yorkban. A következő nemzetközi versenyem az Amerikai Arnold Classic lesz.

► **FW: Láthatólag nagyon jó formában vagy. Mennyi időd jut az edzésre? Egyáltalán, maradtál a súlyzós edzéseknél?**

Réka: Mindig szakítok időt az edzésekre. Általában heti 5-6 alkalommal edzem, de ez is változó. Nincsen állandó edzéstervem, mindig a jelenlegi formámhoz alakítom az edzéseimet. Genetikailag nagyon könnyen izmosodom, ami valamikor előny, de sok esetben hátrány is lehet. Vigyáznom kell, hogy egyes testrészeim ne izmosodjanak túl, nehogy kinőljem a fitness modell kategóriát. Így az esetek többségében a kardió és saját testsúlyos gyakorlatokat részesítem előnyben, de az elmaradt testrészeimet természetesen súly-

zós edzéssel igyekszem felhozni.

► **FW: Tartod az úgynevezett verseny diétát is, vagy kicsit megengedőbb vagy magaddal?**

Réka: Jelenleg tartom, hiszen közelednek a versenyek, de a versenydiétámon is rengeteget alakítottunk az utóbbi időben. Az elmúlt egy évben, amikor nem készültem versenyekre, a forgatások és megjelenések miatt - de legfőképp saját magam miatt - mindig formában kellett lennem. Nagyon szigorú vagyok magamhoz, nincs olyan hogy egy kicsit beleeszem valamibe mert nem árthat. Szerintem sokkal könnyebb teljesen kiiktatni az egészségtelen és hízlaló ételeket az étrendünkből. De természetesen mint minden sportolónál, az úgynevezett „csalónap” nálam is játszik, amikor reggel megehetem a kedvenc fitness palacsintámat.

► **FW: Mit tudhatunk a magánéletről? Van jelenleg komoly párkapcsolatod?**

Réka: Határozottan eldöntöttem, hogy Amerika felé veszem az irányt, kint fogok versenyezni és nem szeretném egy komoly kapcsolattal bonyolítani az életem. Éltem anno távkapcsolatban és megfogadtam, hogy soha többet, mert borzalmasan nehéz távol lenni attól akit szeretek. Erre betoppant Ő az életembe. Egy hónapja vagyunk együtt és nagy a boldogság. Most úgy állunk hozzá, hogy a mának élünk és meglátjuk mit hoz a jövő.

► **FW: Terveid a közel, s távol jövőben?**

Réka: Szeretnék még sikereket elérni a versenyzésben és még magasabb szintre jutni a fitness karrieremben, illetve a modelkedésben. Azonban ahogy említettem a kamera iránti szerelmem egyre csak nő, így a riporterkedés és műsorvezetés mellett már a színpad felé is kacsintgatok...

► **Köszönjük az interjút!**



Fotó: Végh Zoltán



Fotó: Zsolyomi Norbert



Fotó: Baksa Norbert

RAJWAIBÉKA



POWER

POWER



Foto: BioTech USA

A TUDÁSBAN NINCS KOMPROMISSZUM!



SZÉCSI DÁVID

Személyi edző

A Weider Professional Fitness Trainer gyakorlati oktatója.

„Több mint másfél évtizede élek a súlyzós edzés világában. A testépítés, erőemelés és egyéb súlyzóval végezhető edzésformák gyakorlásával és oktatásával foglalkozom. Ez idő alatt számos japán és kínai küzdősport irányzatba pillantottam bele és igyekeztem a legkülönbözőbb mozgásformákat és stílusokat elsajátítani. Úgy gondolom, hogy az egészséges test ép lélekben él. Így nagy hangsúlyt fektetek a fizikai test és a lélek összhangjára. Vendégeimnek, versenyzőimnek, hallgatóimnak és olvasóimnak is ezt az összhangra való törekvést igyekszem átadni.”

Nézzük meg egy kicsit közelebbről ezt a hihetetlen gyors tempóban fejlődő sportágat. Sokszínűségét, gazdagságát annak a felismerésnek köszönheti, hogy az emberi test adta lehetőségeit nagyon változatosan és

szélsőségesen kiaknázza. Több száz oldalt lehetne regélni arról, hogy miként segítheti a súlyzós tréning a különböző irányzatokat és sportágakat. E helyett redukáljuk le kifejezetten a klasszikus értelemben vett testépítésre és nézzük meg, hogy az edzők vajon milyen szerepet töltenek be, hogy maradéktalanul a legjobbat hozzák ki a sportolókból.

Induljunk ki az egyik legfontosabb szerepből. Ez nem más, mint a szakmai rátermettség. Sokan úgy vélik, hogy az edző egyfajta hajcsárként van jelen, aki adott esetben a versenyig is elkísér. Viszont ennek anyagi vonzata is van és ezt a pénzt lehetne akár egy doboz fehérjébe is forgatni. A hozzáállást erőteljesen elítélném, hiszen nem csupán kemény edzésről, étkezésről és pihenésről szól a dolog.

Vajon mi is az a tudás, aminek egy jó személyi edző a birtokában kell, hogy legyen? Vegyük végig nagyvonalakban és döntsük el, vajon érdemes- e kihagyni sportkarrierünkéből ezt a tudáshalmazt.

Az anatómia alapos ismerete. Ez magában foglalja elsősorban a csont, ízület, izomtan és a belső szervek felépítését és működését. Az egyes gyakorlatok helyes kivitelezése logikusan kikövetkeztethető. Viszont ahhoz, hogy teljes mértékig célszerűen edzünk, ismernünk kell az ízületek mozgását és az őket átívelő izmok helyzetét és természetét. Egy izom rostösszetétele inkább igényel lexikális tudást, mint ráérzést. A zsigertan szintén fontos ismeret, hiszen az emésztés folyamatának háttértudását fedezi.

Módszertan. Talán az egyik legfontosabb pontja a sportágnak. Ez foglalja magába az egész éves edzés tervezését. A cél érdekében választ ad, hogy milyen jellegű gyakorlatokat végezzünk. Edzés elvek helyes és időben történő alkalmazása kulcsfontosságú. Sok érdekességgel lehet színesíteni egy tréninget, de ha nem a megfelelő időben és helyen alkalmazzuk, akkor nem az lesz a végeredmény, amit kitűztünk magunk elé. Nagyobb egységeket nézve ezek alapozásra, tömegzésre és szálkásításra vonatkozó módszerek és elvek csoportja. Viszont egy verseny előtti formaidőzítésnél, ha kell, óránként kell új elképzelés szerit folytatni, hogy az adott pillanatra hibátlan formát lehessen prezentálni. Itt nem árt, ha egy jó szakember áll mellettünk.

Étkezési és táplálékkiegészítési szakértelem alapja kell, hogy legyen egy bármilyen sportolóval foglalkozó embernek. „Az vagy, amit megeszel!” Olvashatjuk sok helyen. És bizony így is van. Itt nincsen lehetőség tévedésre. Ha már benned van egy tápanyag vagy hatóanyag, akkor egy folyamat már el is indult.

Az edző, mint pedagógus. Egy tudásnak a birtokában lenni nagy hatalom. Lehetőséget arra, hogy céljainkat elérjük. De ha nem tudod átadni, akkor szinte nem is létezik. A feladat bőven túlmutat azon, mint hogy a feladatok helyes kivitelezését meg tudja-e tanítani az edző. Mivel a sportoló egész nap sportoló és nem csak az edzésen igényel olyan irányító és tanító személyt, aki képes a teljes életvitelét megváltoztatni és annak módszereit elsajátítani.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



SZÉCSI DÁVID

Az edző, mint pszichológus. Eljutottunk egy olyan ponthoz, ami sok esetben az edzőválasztási késztetésünk alapja. Kell valaki, aki rá tud hangolódni személyiségünkre és a maximumot hozza ki belőlünk, felhasználva a pszichológia adta lehetőségek teljes tárházát. Egy teljes felkészülés során több olyan helyzet áll elő, ahol az edző szinte az összes szerepbe bele kell, hogy bújjon egy kis időre. Csak néhány példát emeljünk ki:

1. A gyakorlatok végzése közben számtalanszor jutunk el egy olyan pontra, amikor a fájdalom már az elviselhetetlenséget súrolja. Ekkor egy nagyon erős személyiségre szorul a psziché, akire hallgat. És igen is megcsinálja azt az utolsó két mozdulatot.
2. Nem egyszer történik meg, hogy a sportoló egyszerűen nem hisz magában. Nem hiszi el, hogy egy bizonyos súlyt ki tud nyomni. Fontos tudni, hogy határterhelésnél nincs olyan, hogy „talán”. Ha nincs benned meg a bizonyosság, hogy meg tudod csinálni, akkor nem is fog menni. Ezt a bizonyosságot az edzőnek kell benned megerősíteni.
3. A mindennapi élet sok nehézséget gördít mindenki elé. Ennek a feldolgozása is sokszor az edzőre hárul. Versenyidőszakban különösen feszült lehet a versenyző, és ezt családja, környezete nem biztos,

hogy jól tolerálja. Ezt jól csak egy olyan szakember tudja kezelni és megérteni, aki ismeri ennek a sportnak a sajátosságait. Így valószínűleg a legpontosabb életviteli tanácsadója is az edző lesz.

4. Képzeld el egy versenyt. Azt tudjuk, hogy különböző személyiségű emberek vagyunk. Minden bizonnyal az edző a verseny napjára már ismerettel rendelkezik rólunk. A szituáció mégis új. A versenyzőnk hónapok óta diétázik. Legalább 2 napja alig iszik, de lehet, hogy 20 órája már egy kortyot sem. Száraz szénhidrát alapú ételekkel tömi magát és hulla fáradt. Az idegei pattanásig feszülnek. Ez egy olyan élethelyzet, ami hihetetlen sok tapasztalatot igényel, hogy jól tudjuk kezelni. Olyan mintha egy pszichológus egyetlen napra specializálna.

Ami meg a legfontosabb! Egy érv, ami mellett szól, hogy ne féljünk edzőt keresni. Egy jó szakember átlátja az összefüggéseket. Ha már tudunk gondolkodni egy adott rendszerben és a tudományágak átjárása nem okoz akadályt, akkor felkészültnek tekinthető a feladatra trénerünk. És igen is akarjunk mi magunk is legalább egy kicsit testünk tudósai lenni.



ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

Az igazán szembetűnő különbség a jó szakemberek között, ha az edző nem csupán az edzőtermi munka típusait és a mozgások különböző fajtáit ismeri. A legjobb trénernek megfelelő szaktanácsot tudnak klienseiknek adni a táplálkozásra és a táplálék kiegészítésre vonatkozóan.

Nálunk megtanulhatod a táplálkozás, a diétetika alapjait, az élelmiszerek, alaptápanyagok szervezetünkre gyakorolt hatásait, a legjobb és legújabb fogyókúrás, diétás módszereket. Megismerheted a táplálék kiegészítők széles választékát és azok szervezetünkre gyakorolt hatását és a sportolók teljesítményfokozását.

A következő képzés időpontja:

2013.11.23-24-30

2013.12.01., majd ezt követően 3 havonta

Képzés ára: 29 900.-

Telefon: Szabó Katalin – 06-70-779-6656 :: Domonkos Zsolt – 06-70-948-0458

E-mail: info@profiedzok.hu

Web: www.profiedzok.hu :: www.fitnessiskola.hu



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
**TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON**
VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...
KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



- A táplálék-kiegészítőkről
- A sporttáplálkozásról
- A diétákról, fogyókúrás módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

És még sok más érdekes témáról. Mindezt egy könyvben megtalálod.

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

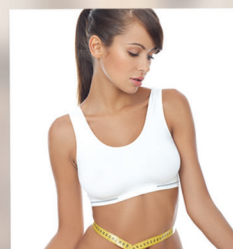
Katus Attila, Katus Tamás,
Pati Nagy Attila, Dömötör Edit,
Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

AKCIÓS ÁR: 3000 FT

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

- Hogyan ne diétázzon?
- Le az úszóóvvel!
- A sikeres testsúlycsökkentés alapelvei.
- Lássunk hozzá a diétánkhoz lépésről-lépésre!
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcforma, szállkás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt
Gyors és hatékony diéta mindenkinek
vs
A fitness versenyzők diétája

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 FT



Domonkos Zsolt

ÉRDEKLŐDNI LEHET: 06-70-9480-458; DOMZSOLT69@GMAIL.COM

AZ EDZŐ VÁLASZOL

AKI A KÉRDÉSEKRE VÁLASZOL: DOMONKOS ZSOLT

Személyi edző, táplálkozási tanácsadó
A Weider Professional Fitness Trainer edzőképzés
vezetője, gyakorlati oktatója.

Ebben a rovatunkban megpróbálom válaszolni a
gyakran elhangzó kérdésekre.



Jelige: Gerinc sérv

Kérdés (férfi érdeklődőtől): Már jónéhány éve rendszeresen fáj a hátam. Az orvosom szerint kialakulóban van a gerincsérv. Igaz, hogy mostantól semmit nem sportolhatok?

► **Válasz:** Nem igaz. Sőt, mindenképpen javasolt a mozgás, de azt körültekintően kell végeznie. Az ilyen problémák esetén a sport egyes fajtái és a rehabilitációs mozgások inkább jót tesznek és segíthetnek, hogy a tünetei enyhüljenek, esetleg megszűnjenek. A sport hatására ugyanis a gerincmervítő izmok és a hátizom egyéb részeinek megerősödésével segítenek levenni a terhelést a gerincoszlopról és a csigolyákról.

Az úszás mindenképpen javasolt. Az edzőtermi mozgások, erősítő gyakorlatok is ajánlottak, de itt néhány alapgyakorlatról (különösen a nagyobb súlyokról) le kell mondania. Ilyenek a mély guggolások, kétkezes evezések, felhúzások, vállból nyomások. Érdemes, ahol teheti az erősítő gyakorlatokat hát, illetve has-támasszal végeznie. A rehabilitációhoz érdemes segítségül kérnie egy képzett személyi edző, gerinctréner tanácsait. Alkalomszerűen látogasson el csontkovácshoz, gyógy masszórhöz, akik segítenek összeállítani azokat a rutinfeladatokat, melyeket mindennapos rendszerességgel el kell végeznie.

Amennyiben nagyobb súlyfelesleggel rendelkezik, mindenképpen kezdjen egy hatékony diétába, mivel ezzel is könnyítheti a sérült gerincszakasz további terhelését.

Jelige: Edzőnek tanulni

Kérdés (női érdeklődőtől): Érdeklődni szeretnék az edzőképzésekről. Nehezen tudok dönteni, hol tanuljak, ha ezt a szakmát szeretném jól elsajátítani.

► **Válasz:** Érdemes olyan iskolát választania, ahol az adott szakterületen hiteles és ellenőrizhető oktatók végzik a képzéseket. Van rá példa, hogy úgy oktatják le az anyagot, hogy szinte edzőtermet sem láttak. Ha valahol azt a visszajelzést kapja, hogy fele annyi óraszámmal elvégezhető az iskola, mint más képző-intézményeknél, - akkor jogosan gyanakodhat. Ezt a szakmát sem, mint sok mászt sem lehet „levelező” szakon végezni. Ha nincs kellő kontakt óra, gyakorlati oktatás, hiábavalóan fizeti be a képzés díját, -még ha ez utóbbi olcsóbbnak is tűnhet.

Ha persze csak a papírra van szüksége és nem célja, hogy tényleg értsen a szakmához, biztosan talál olyan iskolát, ahol „átrugdossák” valahogy a vizsgákon, - igaz, elhelyezkedni soha nem fog tudni, illetve a kollégák folyamatosan kinevetik majd a munkavégzését

Jelige: Tömegnövelés nagy súlyokkal

Kérdés (férfi olvasótól): Nemrég kezdtem a testépítéssel foglalkozni. Nagy súlyokkal edzem, de úgy érzem, nem fejlődök. Az edzőteremben pedig látom, hogy sokan, még a nagyobbak is kisebb súlyokkal edzenek...Mit tegyek? Emeljek még a súlyokon?

► **Válasz:** Nem mindig a több a jobb. Esetedben sem biztos, hogy a nagy súly a megoldás. Kezdetben mindenképpen a pontos, szabályos végrehajtásra kell törekedni. A koncentrált edzés sokkal hatékonyabb, mint az értelmetlen rángatása a súlyoknak. Fontos, hogy a gyakorlatokat teljes tartományban végezd. Számtalanszor láthatsz professzionális testépítőket edzeni, izomtömegükhöz képest kisebb súlyokkal. Bár el kell mondani, hogy Ők már tényleg koncentráltan edzenek, maximális izomfeszítésekkel. Ne feledd, nem súlyemelő vagy, hanem testépítő! Az agy-izom kapcsolat nem tud létrejönni, ha nem érzed igazán mit csinálsz. Mindezek mellett természetesen mindenképpen figyelned kell a megfelelő fehérje-szénhidrát egyensúlyról, ezek lehetőség szerinti optimális beviteléről és a minőségi étrendkiegészítőkről...

Jelige: Szteroidok

Kérdés (férfi olvasótól): 17 éves vagyok. Már több barátom beszélt nekem a szteroidokról és

vannak néhányan akik próbálták is némelyiket. Van, aki javasolta, hogy Én is próbáljam ki valamelyiket. A kérdésem, hogy melyiket javasoljátok?

► **Válasz:** Ki kell ábrándítsalak! Egyiket sem javaslok! A Te korodban a saját hormontermelésed alapból is igen magas. Ezt kellene kiaknáznod egy egyszerű és megtervezett edzésprogrammal és étrenddel. Hidd el, természetes módon is nagyon sokat tudsz fejlődni. A „barátok” bizonyára nem említették azt a rengeteg mellékhatást, amivel a szteroidok, tesztoszteronok használata járhat. Egy ilyen fiatal szervezetnél, mint a Tiéd, még hatványozottabbak ezek a mellékhatások. Ha ebben az időszakban beavatkozol a saját hormonális egyensúlyodba, visszafordíthatatlan károkat okozhatsz. Nem titok, valóban sok sportoló használt már ilyen szereket, de ez nem fogja helyettesíteni az edzést és a megfelelő étkezést. Egy felnőtt esetében, aki már kiaknázte a természetes lehetőségek tárházát sem biztos, hogy megéri. Egy profi sportolónak is mérlegelnie kell meg éri-e a kockázatot. Érdemes-e felvállalni a veszélyeket a sportsikerekért.

Végül, de nem utolsó sorban el kell mondjam, hogy a doppingszerekkel való kereskedelem, azok tartása már törvénybeütköző cselekedet...





AZ EDZÉSBEN NINCS KIFOGÁS!

Fotó: Kiss Roland

Mint már megszokhattátok, lapunkban rendszeresen mutatunk be sportolókat, sportoló nőket, akik sokunk számára válhatnak példaképpé akár sportteljesítményük, akár magatartásuk, jellemük miatt.

BEMUTATKOZIK: KOROKNAI ZSUZSI

ÉLETKOR: 32

CSALÁDI ÁLLAPOT: Házass, 14 és 5 éves gyermek anyukája

TESTMAGASSÁG: 163 cm

SZEME SZÍNE: hangulattól és sminktől függően kék vagy zöld

HOBBI: edzés-sütés-wakeboard

KEDVENC KÖNYV: A szürke 50 árnyalata

KEDVENC FILM: Bakancslista, Avatar

LEGJOBB EREDMÉNYEK:

- WBPFF Grand Prix Sportmodell 3. Helyezés
- 2013 Fitparádé : Fitlady +30 : 2. Helyezés
- Sportmodell: 1. Helyezés
- WBPFF Magyar Bajnok 2013.

EDZŐ: Domonkos Zsolt

28 FITNESS WORLD



Fotó: Bence Zoltán

Zsuzsi ajánlása hölgyek részére a comb és a fenék edzésére:

Valójában nincs egy tipikus lábédzésem. 4-5 különböző lábnapot variálok. Ezek közül ajánlok számotokra egyet, ami beválhat a formás láb és a popsi kialakításában. Figyelem, ez a program nem kezdők számára ajánlott!

- Combfeszítés és hajlítás szuper-szettben 2x20-20. Ezt bemelegítésként végzem.
- Guggolás+ combfeszítés (súlycsökkentéssel): 3x15;3x15-15
- Lábhajlítás (súlycsökkentéssel)+ merevlábas felhúzás: 3x15-15;3x15
- Sétáló kitörés (2db 7kg-os súllyal): 3x24 lépés, rövid pihenőkkel (közben néha merevlábas felhúzások)
- Emelés farizom-gépen hátra: 4x20 (non-stop)
- Vádli állva: 4x15
- Vádli ülve: 4x20

Fotó: Arany Tóth László



PROTEIN STORE
BODYBUILDING WEBSHOP
WWW.PROTEINSTORE.HU



MEGNYITOTTUNK!

**A LEGNAGYOBB GYÁRTÓK,
LEGJOBB TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐI**

FOLYAMATOS EGYEDI AKCIÓK
VÁSÁRLÓI HŰSÉG PROGRAM
NYEREMÉNYJÁTÉKOK

facebook

**KÖVESS MINKET
FACEBOOKON!**

A proteinstore.hu webáruházban,
facebook profillal is tudsz
regisztrálni és vásárolni!

NYITÁSI AKCIÓ EGÉSZ NOVEMBERBEN!

OPTIMUM NUTRITION, GASPARI NUTRITION, MUSCLETECH, BSN EREDETI TERMÉKEK A LEGJOBB ÁRAKON, A PROTEINSTORE.HU WEBÁRUHÁZBAN!
BIOTECH USA, BRUTAL NUTRITION, PINK FIT TERMÉKEK FOLYAMATOS -5% KEDVEZMÉNNYEL!



100% GOLD STANDARD WHEY
907 GRAMM

8 790 FT

100% GOLD STANDARD WHEY
2270 GRAMM

15 630 FT



PHASE 8
2100 GRAMM

14 990 FT

MASS TECH PS
3200 GRAMM

14 000 FT

A feltüntetett árak, tájékoztató jellegűek, és az akció időtartamig érvényesek!

NÁLUNK, VÁSÁRLÁSAIDDAL PONTOKAT GYŰJTHETSZ, MELYEKET KÖVETKEZŐ ALKALOMMAL BEVÁLTHATSZ FORINTRA ÉS LEVONHATOD A VÉGÖSSZEBBŐL!
CÉGÜNK, KIZÁRÓLAG A LEGJOBB BESZÁLLÍTÓKKAL ÁLL KAPCSOLATBAN, CSAK BIZTONSÁGOS ÉS EREDETI TERMÉKEKET VÁSÁROLHATSZ WEBÁRUHÁZUNKBÓL!

WWW.PROTEINSTORE.HU

HA ELFOGY AZ ENERGIA, **MARAD AZ AKARAT**

Írta: Domonkos Zsolt



FIGYELEM! EZ A CIKK NEM KEZDŐK SZÁMÁRA AJÁNLÁS.

Energiánk biztosítása az edzések során elég bonyolult biokémiai folyamat. Az, hogy meddig bírjuk a tréninget és mikor fogy el az energia, nagyon sok mindentől függ. A befolyásoló tényezők között szerepel a kalória bevitelünk (és hogy miből nyerjük azt), továbbá az edzés minőségétől és fajtájától, az edzés hosszától és intenzitásától. Nem mindegy, hogy aerob (oxigén jelenlétében), vagy anaerob környezetben végezzük a sporttevékenységet. Függ még a genetikánktól, az izomrostok típusától (fehér, vagy vörös izomrostok alkotják-e inkább zömében az izmainkat, melyek gyors izomtevékenységre, vagy inkább lassabb kitartóbb munkára tesznek minket inkább hajlamosá).

Van azonban egy pont, amikor elfogy az energia. Ekkor jön el a fájdalom és fáradtságküszöb átlépése, - akár többször is. Ilyenkor jön elő az akarat ereje. Ez az elme hatalma a testünk felett. Ezzel az érzéssel minden élsportoló találkozik rendszeresen, szinte minden edzés alkalmával. Ez az érzés mondhatnánk sportágtól független. Többek között ettől leszel más, - és ez különböztet meg a „hobbistáktól, a traccspartizóktól”. Ők ezt az érzést soha nem fogják megtapasztalni, hiszen ez az érzés nem jön el, ha folyamatosan a saját komfortzónánkon belül edzegetünk, nem ritkán 4-5 perces pihenők beiktatásával. Azonban ők a fájdalom és fáradtság legkellemesebb hormon-felzabadító hatását sem fogják érezni, megtapasztalni.

Jól hallottad! Az edzésnek, ha kellő intenzitással végzed, - boldogsághormon (szerotonin) felszabadító hatása is van. Ha többször „elkapod” ezt a pillanatot, rájössz miért is lehet „rászokni” a sportra.

Te tapasztaltál már ilyen érzést? Hogy, már nem bírod tovább és mégis valami megmagyarázhatatlan ok miatt tovább tudtad folytatni?

Ha még nem éreztél ilyent, hidd el még nem is sportoltál igazán. Csak ezek a maximális „plató szintek” elérésével tudod kihozni magadból a tudásod legjavát. Csak így lehetsz a saját sportágad nyertese.

MOTIVÁLJANAK A LEGJOBBAK!

Ha már úgy érzed, nem bírod tovább, mindig gondolj arra, hogy az ellenfeled, a riválisod talán még többet tesz a cél érdekében. Még 10 ismétlés, vagy még két kilométer. Lehet, csak ennyi választ el attól, hogy valóban győztes legyél. Gondolj arra, hogy mikor majd az eredményhirdetésre vársz, lelkiismeret furdalás nélkül elmondhatod-e legalább magadnak,

-HOGY TE MINDENT MEGTETTÉL ÉS EZ VOLT A MAXIMUM!

Amikor épp, hogy nem kerülsz a döntőbe, jusson eszedbe, hogy az a diszkós buli a felkészülés alatt, vagy az a pizza a múlt héten talán mégsem volt jó ötlet...

MINDIG LEGYENEK CÉLJAID!

Mindig tűzz ki célokat! Legyenek hosszú és rövidtávú céljaid is. Hosszútávú lehet, mondjuk a jövő évi versenyen a döntőbe kerülés, míg rövidtávú például, hogy hónapról hónapra nagyobb súlyokat mozgatsz meg, vagy több ismétlést végzel, vagy még többet kardiózol.

Fontos, hogy a rövidtávú céloknál maradj a realitás talaján. Ha még soha nem futottál, nem reális a jövő heti maraton kitűzése. A bicepszed 5cm-es növelése is irreális, ha ezt havonta szeretnéd elérni. Ha testépítő bajnok akarsz lenni, bátran tedd ki valamelyik riválisod képét valahova a lakásodba, jól látható helyre. Egész évben látni fogod, kit kell „megverned”. Ha a hűtőre teszed, talán megakadályoz, hogy ne egyél szemét kajákat. Jegyezd meg, ha nyerni akarsz, az lemondásokkal jár, - és ez elsősorban a konyhában fog megtörténni.

AZ IGAZI HARCOSOK. A SPORTOK REKORDEREI.

Vannak sportolók, akiknek az eredményei már szinte emberfeletlinek számítanak. Te is hallasz, gondolom olyan csúcsokról, amik még más sportolók számára is hihetetlennek tűnnek. Lehet ez az eredmény akár egy ultramaratonista, vagy ultra-triatlonos időeredménye, vagy a táv hossza, amit teljesített, - de lehet például egy kyokushin karatékos 100 ember elleni küzdelme is....

Szerintem minden jóézésű (és a hírekre figyelő) ember hitetlenkedve, de ugyanakkor büszkén kapta fel a fejét arra, hogy az idei évben

az Athén-Spárta ultramaratoni futóversenyen Lubics Szilvia nyert. Érdemes tudni, hogy a táv 246 km volt és 28:03:04 óra alatt teljesítette.

Gondolj ezekre az elképesztő eredményekre! Gondolj arra, vajon mennyi edzés kellett, hogy ezt elérjék.

VÍVD MEG A HARCOD MINDEN EDZÉSEN!

Minden egyes edzés után, ha úgy érzed, maradt még benned energia,- elvesztegetett idő volt, amit a teremben töltöttél. A konditerembe érve véget ér számodra a magyarázkodások ideje. A problémáidat itt el kell felejtened (Az edzés alatt azt hagyd kint a recepción megőrzésre. Majd a tréning után, ha szükséged van rá, újra „felveheted”. Hidd el, egy jó edzés után már a problémákat is könnyebben kezeled). A gym-ben ne hisztizz, ne picsogj, - nem vagy Te kislány és ez nem a homokozó.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



HA EGYEDÜL NEM MEGY...

Ha úgy érzed, nehezen birkózol meg a súlyokkal, az ismétlésekkel, válassz egy szintén motivált, maximalista edzőpartner, vagy egy hozzáértő edzőt. Ha jól választasz, még 30%-al jobb lehet a teljesítményed.

MIT IS ÉRTSÜNK IGAZI EDZÉS ALATT?

Nos, nem a „tipikus” 3x8 fekvő nyomást és nem is a 4x10 bicepsz gyakorlatot!

Amikor komoly sportolókat edzek, vagy az edzőknek tartok továbbképzéseket, gyakran szóba kerülnek a megfelelő terhelések. Néha-néha látom a hitetlenkedést a szemükben, amikor egy igazán kemény lábedzést ecsetelek. El szoktam mondani, hogy aki még nem

hányt edzés során, vagy nem került ájulás közeli állapotba, az még nem edzett egy igazán. És ez nem vicc! Épp a minap beszélgettem egy sportolóval (megjegyzem, naturál vonal), aki 80kg-al 160 ismétlést guggolt. Egyhuzamban, megállás nélkül. Jól hallottad! Ezt értem edzés alatt! Na meg az igazi súlycsökkentő, vetkőztető sorozatokat. A bukásig történő sorozatokat. Amikor egy alapgyakorlatból (legyen az fekvő nyomás, guggolás, széles lehúzás csigán, vállból nyomás, vagy oldalemelés, stb) az adott edzéshez használt súllyal annyi ismétlést csinálsz, amennyit tudsz, - majd rögtön (a partner segítségével) csökkentesz 20%-ot és pihenő nélkül folytatod szintén bukásig, majd újra ismétled még egy „vetkőztetésig”. Igazán jó módszer lehet az óriássorozatok beiktatása

(nagy izomcsoportokra). Amikor egy mell, hát, vagy lábedzésen 5 gyakorlatot kell folyamatosan végezned megállás nélkül 10-15-ös ismétlésszámmal. Próbáld ki! A hatásban nem fogsz csalódní. Nem jó hozzáállás, amikor azt mondom neked edzés közben, hogy végezz bukásig (pl. egy lebegőülést, vagy más hasizomgyakorlatot) és Te visszakérdezel, „hogya az mégis mennyi legyen?” Tuti, hogy olyan számot fogok neked mondani, ami nem fog tetszeni. De hidd el, azt is észreveszem, ha nem hoztad ki magadból a maximomot és sumákolysz :)

Remélem sikerült kicsit felcsigáznom téged az edzés intenzitásának fokozására.

Sok sikert!



Masszázs az egészségért, a regenerációért!

PECZÁR ÉVA gyógy- és sportmasszőr
Tel.: 0620/ 412-28-63
www.evarelaX.hu

A masszázskézeléseket minden esetben egyéni állapotfelmérés és konzultáció alapján (személyre szabottan) építem fel, melyek igény szerint szolgálhatnak frissítő, gyógyító, relaxációs, illetve esztétikai célokat. Jelentkezzen be már ma, sok szeretettel várom!

Köki Terminál 2. emelet MEGA FITNESS

1191 Bp. Vak Bottyán u. 75. A-C
Bejelentkezés telefonon!

SZÉPKÁRTYA ELFOGADÓ HELY!



EGYESEK NEM FÉLNEK A HORRORTÓL

Az agy egy kis, mandula alakú területe kontrollálja a félelmet. Van rá példa, hogy valaki a ritka Urbach-Wiethe-féle betegségben szenved, ami miatt agyában sérült az amygdala nevű terület, - ennek következtében az alany nem ismer félelmet. Hiába néz horrorfilmet, a szemem sem rebben a szörnyűségek láttán. Neurológusok azt próbálták megtudni, miként reagálnak a betegek a fokozott szén-dioxid-bevitelre. Az egészséges embereknél ugyanis a szén-dioxid belégzése fenyegetettség érzést, pánikszerű szorongást okoz.

Az önkéntesek a gáz belégzésekor azt jelezték, hogy félnek és fuldognak. A sérült amygdalájú egyénnél azt várták, hogy nem kap rohamot, de épp ellenkezőleg – letépte magáról a maszkot, segítségért kiabált. Elmondta, hogy zavarodottságot érzett, mert nem tudta, mi történik vele.

Egy másik kutató szerint az oxigénmegvonásból eredő félelmet más okozza, mit a külső hatás (pl: horror film) által okozottat. Az ok, a veleszületett és a tanult félelmek közti különbség lehet.

CÁPÁK SEGÍTHETNEK A MELLRÁK ELLENI KÜZDELEMBEN

Cápák által termelt anyag segítheti az emlőrák gyógyítását – állítják az Aberdeeni Egyetem munkatársai.

Az antitesteket az immunrendszer állítja elő, ezek a molekulák megjelölik a nemkívánatos sejteket, melyeket ezután elpusztításra kerülnek. Most Dr. Helen Dooley és munkatársai cápaantitestek lehetőségét tanulmányozzák az emlőrák gyógyításában. Az IgNAR néven futó anyag azon emlőrák-altípusot célozza, melyek a HER2 és a HER3 molekulát hordozzák. Ezek a sejtfelszíni receptorok közvetítik a daganatsejtek számára a növekedés serkentését meghatározó jelet.

A kezdeti vizsgálatok alapján úgy tűnik, hogy az IgNAR cápaantitest képes kötődni és ezáltal kikapcsolni a kérdéses molekulákat. Hasonló elven dolgozik a már forgalomban lévő Herceptin nevű szer, melyet a HER2-pozitív alcsoportban használnak, azonban egyre növekvő problémát jelent a szerrel szembeni rezisztencia kialakulása. A kutatók azért bíznak az IgNAR sikerében, mivel a cápák szervezetében némileg különbözőképpen kötődnek az antitestek.



ÉREZZ RÁ, MILYEN AZ **IGAZI EDZÉS!**



Te miért jársz az edzőterembe?

Valóban úgy érzed, hogy edzel, vagy mindössze társadalmi életet élsz?

Az edzés fogalmát már megfogalmazták és leírták jó néhány szakirodalomban az edzésmélet oktatásának legnagyobb alakjai. Ezekkel a tézisekkel, szabályokkal nem is szívesen „untatnálak benneteket”.

Itt most egy picit szeretnék rávilágítani, mit is jelent ez valójában a testépítő sportban, illetve hogy milyen hétköznapi szituációkkal, vagy akár félreértelmezéssel találkozunk az úgynevezett „hétköznapi-átlagemberek” részéről.

Ha már régebb óta foglalkozol a súlyzós edzéssel és már rakódott rád néhány kiló izom (amit még az idegeink is észrevesznek), - biztosan találkoztl már furcsa kérdésekkel, melyekről, ha nem tudnád, hogy nem hozzáférte az illető, aki feltette,- akár még meg is sértődhetnél.

Ha nem jutna eszedbe egy sem, hadd mondjak rá egy tipikus példát:

„Sportolsz, vagy csak bodyzol?”

Ugye ismerős a kérdés? – Nos, talán egyszerűbb (és én gyakran alkalmazom), ha viccesen hátrítod a számára szokatlan válasszal:

„Csak horgászom.”

Vagy esetleg találj ki valami más sportot! Lehet az sakk is, vagy gombfoci is. – Aztán figyeld a reakciót! Az a döbbenet leírhatatlan. Hidd el az esetek többségében még el is hiszik. Ilyenkor tedd még hozzá, hogy soha életedben nem súlyoztl és nem is láttál még edzőtermet belülről.

Azonban, ha visszaemlékszel, miket is látsz az edzőteremben edzés címszó alatt, meg sem kellene lepődnöd ezen a negatív hozzáálláson.

Nem arra gondolok, amikor valaki alaptól olyan dolgokat művel edzés címszó alatt, amit esetleg érdemes lekamerázni és feltölteni a youtube-ra.

Láthatsz a gépekre fordítva beülő, majd értetlenkedő embereket, akik szájátva csodálkoznak, hogy valami nem működik. Láthatsz a kétkezes csigát egy kézzel a rúd szélén megmarkoló, - „veszélyt kedvelő” próbálkozókat. Nekik még a saját fejbekölintásuk sem mindig segít. Láthatsz a hasprés helyett csupán sűrűn bólogató műkedvelőket...és még sorolhatnám.

Én inkább arra gondolok, amikor például a combközelítő és távolító gép használatát összetévesztik a kardió gépekkel. Ők nem is számolják az ismétléseket, inkább 10 percreg csak „foglalják”. Mindezt úgy végzik, hogy még véletlenül se fáradjanak el és még véletlenül se dolgozzon semmilyen izom sem. Közben nem ritkán olvasgatnak, vagy a barátnőjükkel beszélnek a legújabb pasis sztorikat, vagy a pörkölt új, titkos receptjét.

Természetes láttam már fekpardon „dolgozó” izmosodni vagyó „sportolót”, aki a legújabb pletykalapot lapozgatta szériák közben. A kérdésre, hogy mennyi van még vissza, jön az egyértelmű és alkut nem tűrő válasza: „még kb. 5-10 perc”

A telefonos „fontos emberek” is ékkövei az edzőtermeknek. Már nem az a problémám, hogy az edzések közben felváltva beszélgetnek a két, olykor három telefonjukon, - miközben a gyakorlatok között így 10 perces szünetet tartanak. Ezt már teljesen megszoktam. Az ennél is jobb és továbbfejlesztett verzió, amikor maga a gyakorlat közben telefonálnak. Az oldalemelést, vagy bicepsz gyakorlatot egy kézzel végzik, a másikkal fogják a valóban okos telefont a fülükhöz. Mellettük szóljon, hogy legalább néha-néha váltogatják a karokat is.

A múltkoriban valaki egyik fülén headset-tel végzett döntött törzsű oldalemelést és természetesen közben vonalban volt. Sajnos én a rossz oldalon álltam, így nem láthattam a lényegét...Dörmögött, duruzsolt magában, - miközben „erőlködött” nyögött rendesen. Azt hittem elgurult a gyógyszerre, orvost akartam hívni hozzá :)

Az sem biztos, hogy célravezető edzés módszer, mikor 4-5 „sportoló” áll egyetlen eszköz, mondjuk egy fekpard mellett és „felváltva edzenek”. Vagy inkább a beszélgetésüket tarkítják némi mozgással. Ők általában a Te megszokott 90 perces edzésed alatt megcsinálnak vagy három féle gyakorlatot. De legalább a lelkiismeretük tiszta, - edzeni voltak.

Mindezekkel a műkedvelőkkel nem is lenne semmi gond, ha nem úgy néznének az intenzíven edzőkre,- Rád, mint terrorista a vaktöltényre!

Domonkos Zsolt



TANÁCSOK EDZŐKNEK, SPORTOLÓKNAK!

BESZÁMOLÓ AZ ARNOLD CLASSIC-RÓL

Sziasztok!

Mivel Domonkos Zsolti megkért hogy írjak néhány sort az újság ezen számába is, így igen csak el kellett gondolkodnom azon hogy mivel kapcsolatosan ragadjak tollat.

A gond nem a „témánélküliség” érzete, hiszen itt van, itt volt az egész őszi versenyszezon, ismét segítettem mint felkészítő edző néhány versenyző felkészülését. Volt mind-e közben egy olyan 5-6 hetem, melyben ismét saját magam is belekóstoltam a versenyzők kemény edzéseibe, diétájába, kőkemény edzés munkáiba, -hiszen ezen néhány hét alatt felkért a Nutrend Hungary Team vezetője hogy készítssek „magamból is” egy verseny közeli formát.

Úgy gondolom, erről néhány szót megemlítenék, hiszen ismét mások és a saját „mini készülődésemből” sikerült tanulnom.

Ezért is szeretem a munkámat: emberekkel foglalkozni, -hiszen minden mozgásban van, mindig tanulunk közösen valamit, ami a későbbiekben továbbleadhat néhány akadályon, megoldhat problémákat. Ez az, amit nem lehet a könyvekből elsajátítani, ehhez kell igenis a tapasztalat, a rutin és hogy figyeljünk oda azokra, akikkel foglalkozunk.

Hogy mire is gondolok?

Versenyekre, versenyzőkre, segítőikre, barátokra, álbárátokra, versenyzők hihetetlen akaraterejére, mentalitására, mentális problémákra, erőn feletti törekvéseikre, az önértékelés hibáira, akaratgyengeségekre..

Nagyon sokan rosszul fogadják az éles, de építő kritikát... belőlük nem lesznek soha nagy sportolók.

Bár jó pap holtig tanul - tartja a mondás. Én nem vagyok pap, sőt még csak kántor vagy ministráns sem, de szeretem figyelni az emberek reakcióit, táplálkozni a hibáikból és eredményeikből.

Aki velem készül, annak számolnia kell mindenkor az éles, de építő kritikára, de ezzel egyetemben azt is borítékolhatja, hogy együtt kihozzuk azt a maximumot, melyet a fizikuma és genetikai korlátai engednek.



Mégis úgy gondolom, hogy nem tisztem másoknál készült, más felkészítők, klubok által delegált versenyzők szorgalmát, felkészülési metódusait kritikával illetni.

Ezért a legfrissebb versenyélményemet, az Arnold Classic Amateur Europe versenyről írnék mindössze néhány mondatkát.

E versenyen és expón személyesen is jelen lehettem, mint Nutrend Hungary Team tag és mint Hidasi Szandra és Simon Tamás felkészítő edzője.

Mind az expo, mind a verseny hangulata, minősége világszintű volt. A szervezésről annyit hogy a közel 1000 létszámú versenyzői gárdát felvonultató versenyt tüzetesen, mégis pörgős iramban bonyolították le. Ez bizonyítja a szervezők és bírák szakmai hozzáértését.

Természetesen, mivel a sportág szubjektív, néha egy-egy eredményen lehetne vitatkozni, de lényegében reális döntések születtek.

A magyar csapat minden elismerést megérdemel, hiszen többen is bajnoki címmel térhettek haza, rengeteg dobogós és döntős eredmény született. Gratuláció minden jól felkészült sportolónak! Elnézést hogy név szerint nem említek meg senkit, majd ezzel foglalkoznak a szaklapok, hiszen több mint 30 magyar résztvevő- versenyző utazott ki Madridba.

További véleményem, hogy itt is bebizonyosodott, hogy a magyar lányok a világ legszebb lányai. Sőt, body buildingben is már egyre jobban zárkózunk fel a világ legjobbjaihoz.

Nagy örömmre szolgált, hogy kinn lehettem Madridban ezen a neves eseményen és hogy két olyan sporttársammal tölthettem el néhány napot, akik közül egyik egy korábbi testépítő bajnok, Simon István személye aki régi példaképem is egyben, másik pedig fia, Simon Tamás (Nutrend Team Hungary) aki közös tanítványunk, akinek felkészülési fegyelmét csak ajánlani tudom bármelyik hazai sportolónak.

Így történhetett, hogy csak is szép emlékekkel tértünk haza.

Néhány szó az érdeklődőknek, hiszen többen is kérdezték, hogy mely tápkiegészítőkkel formáltam magam a Nutrendtől ebben az 5-6 hétben.

Nos, nem volt választásom, a szokásos multi és c vitaminos kiegészítők mellett bele kellett csapni a lecsóba. ehhez valamilyen szinten segítségemre volt a **Nutrend** keményvonala a **Compress** termékek. Ezen belül a **Compress Fever**, a **Colostrum whey**, a **BCAA** és a **Nutrend Glutaminja**, de alkalmaztam legerősebb, legütősebb „szerét” is az **Ecdysteront**.

Aki gyors átalakulást szeretne bátran kövessen ezen termékek használatában.

Üdvözlettel:

Lantos Johnny (igyatok turmixot ☺)



BUDAPESTEN 6 HELYSZÍNESEN

**GILDA
MAX**
fitness
A LEGNAGYOBB

GILDA MAX HERMINA TOWER



1146 Budapest, Hungária krt. 162-166.

GILDA MAX ALLEE



1117 Budapest, Október 23.u. 8-10.

GILDA MAX FLÓRIÁN



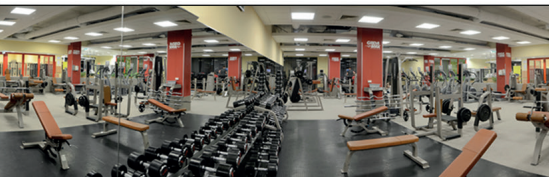
1033 Budapest, Flórián tér 6.

GILDA MAX ÓBUDA GATE



1023 Budapest, Árpád fejedelem útja 26-28.

GILDA MAX RIVER ESTATES



1134 Budapest, Váci út 35.

GILDA MAX SAVOYA PARK



1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

OTP Multipont, SZÉP kártya,
All You Can Move kártya, Sportkártya, és
bankkártya elfogadó hely



NON - STOP • www.gilda-max.hu • 

MITŐL RÁNGATÓZIK A SZEMHÉJ?

A szemhéj és a láb rángása időnként mindenkinél előfordulhat, - állítja a BBaltimori John Hopkins egyetem munkatársa.

A leggyakoribb önkéntelen izomrost-összehúzóásokat fascikulációnak nevezik és a test bármely területén előfordulhatnak. Dracham doktor szerint ez a lábon és a szemhéjon a leggyakoribb.

Vajon mi okozza ezt a rángást?

Bár több tényező is előidézhetheti – alváshiány, megerőltetés, magnézium hiány, vagy akár serkentőszerek (főleg kávé) fogyasztása -, de a pontos oka eddig nem ismert. Nem minden rángás fascikuláció, viszont jelezhet valamilyen súlyos betegséget (pl. amiotrófiás laterális szklerózis). Ez azonban nagyon ritka és a rángásoknak a legtöbbször nincs hatásuk az egészségi állapotra. Honnan tudjuk tehát, hogy csak ártalmatlan izomrángásról van-e szó? Állítólag, míg látható, addig nincs mitől tartani. A fascikuláció ugyanis bekapcsolja az ún. motorikus egységet, ami motorikus neuront tartalmaz. Ez több izomrostot is mozgásba hoz, ezért látjuk a rángást. Abban az esetben veszélyes, ha csak egy izomrost rángatózik, ezért nem látni.



TANULD MEG LÁTNI A PÉNZT!

-Szilágyi Gergelyvel a 5Gulden hálózati igazgatójával beszélgettünk az aktuális pénzügyi tendenciákról

► **Hogyan kerültél a 5Gulden hálózati igazgatói posztjára? Egyáltalán miért pénzügy?**

Pénzügyi és Számviteli Főiskolán végeztem, így azt gondolná az ember, hogy teljesen egyértelmű a pénzügyi vonal, de kalandos egy utam volt idáig. 10 éve találkoztam a direkt értékesítéssel, ami rögtön elrabolta a szívemet, hiszen azt láttam, hogy rendkívül alacsony befektetéssel, szinte korlátlan jövedelmet tud biztosítani bárki számára és mind emellett saját ura lehetek az életemnek, kirúghatom a főnökömet. Ezen a területen, hogy mennyi pénzt keresek, milyen eredményeket érek el, hogyan építem fel a karrieremet csak tőlem függ, nem hibázthatok mást ha nem mennek jól a dolgaim, ha nem vagyok sikeres. A pénzügyi terület Robert Kyosaki CashFlow-négyszög című könyvének elolvasása után fogalmazódott meg bennem, hiszen ezzel a termékkel egyből a Befektetés csoportba kerülünk, ott is a legmagasabb fokára a 6. szintre, ahol valódi passzív jövedelem van maximális szabadidő mellett. Ezzel a módszerrel elérhetjük azt, hogy akár 2-300 millió forint tőke dolgozzon számunkra, és hozzon minden hónapban profitot, úgy, hogy ennek csak a töredékével, mondjuk 2-300 ezer Forinttal rendelkezünk. Ezt nevezem én pénzügyi szabadságnak, hiszen amíg a rendszer jól teljesít és a tőkét nem vonják ki tőlünk, minden hónapban a hozamból, a profitból részesedünk, miközben a világon valahol nyaralunk, vagy éppen a kilimandzsárót másszuk meg, esetleg egy jó könyvet olvasunk egy pohár bor mellett. Egyszer dolgoztunk meg a milliós havi jövedelmünkért.

Sok év keresgélés után, hogy megtaláljam ezt a céget, tulajdonképpen a 5Gulden szembe jött velem az utcán 2012-ben Ródé Péter személyében. Leültünk beszélgetni, ahol megtapasztalhattam Péter tudását, hitét, maximalizmusát és nem volt kérdés, hogy elkezdjünk együtt dolgozni. Azóta a 5Gulden több mint ezer elégedett ügyféllel rendelkezik a világ összes tájáról a teljesség igénye nélkül, mint Kína, Japán, Indonézia, Singapore, Hong Kong, Anglia, Németország, Szlovákia, Románia, Lengyelország és természetesen Magyarországról is van rengeteg partnerünk.

► **A befektetés sok ember számára ingoványos, veszélyes terület. Hogyan gondolkodnak, milyen emberek a jó befektetők?**

Az életüket arra a játékra teszik fel, hogy pénzből pénzt csináljanak. Maguknak és másoknak befektetéseket teremtenek, miközben mások tehetségét és pénzét kamatoztatják. Gyakran tesznek másokat gazdaggá, teremtenek munkahelyeket és idéznek elő eseményeket. Nagyvonalúak a barátaikkal, a családjukkal, az egyházakkal és az oktatási intézményekkel. A szegény emberek mindig a biztonságra törekednek, míg a gazdagok kockázatot számolnak, hogy egy adott befektetés, beruházás esetében mennyi a maximális kockázat és azazal mennyi ideig kell számolni.

► **Mennyire van az embereknek fókuszban a befektetési lehetőség keresése?**

Az alacsony bankbetét kamatok miatt az emberek világszerte veszik ki a pénzüket a bankokból és keresik a nagyobb hozamú termékeket. Német gazdaságkutatók kiszámolták, hogy a világ 23 országában jelenleg a betétekre fizetett kamat alacsonyabb az inflációnál, azaz a banki lekötés rossz befektetés. Csak Németországban és Ausztriában több mint 16 milliárd eurót veszítenek évente a betétesek.

cikk folytatása a következő oldalon ►►



Igaz ez például Japánra is, ahol a GDP közel kétszeresére rúg, 9000 milliárd dolláros lakossági megtakarítások nagyrészt bankbetétben vannak, és ha a csökkenő kamatok, illetve a gyengülő jen miatt ennek az összegnek csak az egy százaléka megmozdul, és kimegy az országból, az hatalmas összeget, 90 milliárd dollárt jelent.

Magyarországon a rendszerváltás óta nem fizettek olyan alacsony kamatot a bankok a lakossági betétekre, mint most. Meg is látszódik ennek hatása az MNB áprilisi adatain, nettó 126 milliárd forintot vettek fel a betétekből egyetlen hónap alatt. A háztartások tehát egyre inkább alternatív megtakarítási formák (pl. deviza piac, befektetési alapok, állampapírok) után néznek.

► Mit kell tudni arról a piacról, ahol a kereskedés történik? Miből származik a nyereség?

A FOREX (devizapiac, Foreign Exchange) egy globális, az egész világ bankjait, pénzintézeteit összekötő elektronikus hálózat, amin keresztül devizakereskedelem folyik a nap 24 órájában hétfőtől péntekig. Napi több mint 3-4000 milliárd dolláros forgalmával (kb. hatvanszorosa Magyarország éves költségvetésének) a világ legnagyobb piaca, ahol deviza párokkal lehet kereskedni. Minden párnak van egy aktuális értéke, ami folyamatosan változik, percenként többször is. Leegyszerűsítve olyan, mint egy nagy pénzváltó.

A világ legváltozékonyabb piaca, ebből fakadóan nagyon kockázatos. Ide csak akkor érdemes befektetni, ha merünk és tudunk is kockáztatni. Csakis akkora összeget fektessünk be, amit - ha részben elvesztenénk sem fájna. Fontos számunkra, hogy az előbb említett kockázat kalkulálható legyen. Azt nem tudjuk garantálni, hogy a pénzed több lesz később, mint amennyi most van, de azt garantálni tudjuk, hogy a befektetésed maximális kockázata soha nem lépi túl a mindenkori kereskedési tőkéd 50%-át. Ez azt jelenti, hogy a mostani hozamokkal számolva 6-8 hónap elteltével a kockázat teljesen megszűnik!

► Kiknek ajánlott, javasolt befektetni. Kell érteni hozzá?

Tulajdonképpen mindenkinek, aki a kockázattal tisztában van és azt a helyén tudja kezelni, hiszen nem kell érteni hozzá. Ez egy teljesen automatizált kereskedési rendszer, manuális felügyelettel. A manuális felügyelet azt jelenti, hogy amikor fut a rendszer egy hozzáértő szakember folyamatosan nézi a kereskedést, és ha ne adj isten olyan a politikai helyzet, olyan a gazdasági helyzet a világban, akkor inkább leállítják a rendszert, sem mint hogy veszteségbe kerüljenek a befektetők.

Az ügyfél nyit a saját nevében egy befektetési számlát a brókercégnél, majd megbízást ad arra, hogy a számlakezelő futtassa a kereskedési rendszert az Ő egyedi számláján. Az automatizált kereskedés pedig azt jelenti, hogy a kereskedést HFT (High Frequency Trading) algoritmusok végezték. A Morgan Stanley áprilisban közzölt jelentése szerint az Egyesült Államok részvénypiacán tavaly lebonyolított ügyletek 84 százalékát nem élő emberek, hanem számítógépes programok kezdeményezik.

► Ez úgy hangzik, mint egy fantáziafilm jelenete. Hogyan működik ez a rendszer?

A robotkereskedés nem egy Asimov-regény témája, hanem a Wall Street valósága. Ezek a rendszerek ezredmásodpercek alatt képesek komplett ügyleteket lebonyolítani úgy, hogy több millió új és archiv adatot folyamatosan figyelve elemzik a piacot. neveznek. A HFT lényege, hogy egy alkalmazás belép a piacra, és valós idejű adatok értelmezéséből műveleteket végez el: ajánlatot tesz és elad, ám ezt emberi léptékkel felfoghatatlan tempóban teszi, másodpercenként akár több ezer tranzakciót is képes elindítani. Egy ilyen algoritmus szinte soha nem zárja veszteséggel a napot, hiszen nem csupán nagyságrendekkel gyorsabban képesek reagálni bármilyen tényezőre az embernél, de a birtokukban lévő adatok elemzésével racionálisabb döntéseket is tudnak hozni. Ez a mesterséges intelligencia által vezérelt rendszer sokkal hatékonyabb és gyorsabb, mint az ember. Nem fárad el, nem befolyásolja semmi, mondjuk egy veszekedés vagy családi problémák. A manuális felügyelet pedig azt jelenti, hogy amikor fut a rendszer, egy hozzáértő szakember folyamatosan nézi a kereskedést, és ha olyan politikai vagy a gazdasági helyzet áll elő a világban, ami ezt megköveteli, akkor inkább leállítják a rendszert, mint hogy az előre lefektetett limitnél nagyobb veszteségbe kerüljenek a befektetők. Egy dolgot kell szem előtt tartani az ilyen rendszereknél, hogy folyamatos fejlesztés szükséges.

Másik nagy előnyünk, hogy ennek a kereskedési technológiának köszönhetően likvid marad a pénzed, azaz bármikor hozzáférhetsz a befektetett tőkéhez. Bármikor úgy dönthetsz, hogy további pénzt utalsz a számládra, részben vagy egészben visszahívhatod a pénzed, vagy ha gondolod, szüneteltetheted a kereskedést.



► Mit javasolsz az embereknek, hova fektessék a pénzüket?

Ez egy összetett kérdés, mindig az adott személytől és a befektetni kívánt összegtől, azaz az adott személy igényeitől és lehetőségeitől függ. Azt szokták mondani, hogy akinek van pénze, annak szabad kockáztatnia, mert van miből, akinek pedig egyáltalán nincs, annak muszáj kockáztatnia, hogy legyen. Ha az ügyfelemnek van 50 millió forintja, akkor azt javasolom, tegyen 35 millió forintot alacsony kockázatú termékbe, a maradék 15 milliót pedig magasabb kockázatúba. A 35 millió forinttal lefedezzi a 15 millió forintjának a kockázatát, így ha bármi baj van, akkor minimális nyereséggel száll ki, de ha jól mozognak a piacok, akkor egy év alatt simán megduplázhatja a 15 milliót.

► Milyen összegekkel érdemes elindulni, ha szeretne befektetni valaki?

Nálunk a minimális összeg 1000 dollár. Az ügyfelek ekkora tőkénél már valóban érzik a havi szintű hozamok értékét. Az átlag befektetések 6000 dollár körül mozognak, míg a nagyobb, VIP partnereink 50-100 000 dolláros vagy akár ennél is nagyobb összegben fektetnek be.

► Milyen eredményekkel számolhat az, aki rátok bizza a pénzét?

2012. augusztus 21.-e óta 2013. szeptember végéig 69%-os nettó hozamot realizáltunk a befektetett tőkén, ami havonta átlagosan 3,6 % nettó nyereséget jelent dollár alapon. A rendszer kizárólag sikerdíj alapon működik, azaz mindenki akkor keres pénzt, ha hozamot, nyereséget realizál a rendszer a mindenkori legmagasabb vízjelhez képest.

A sikerdij a havi hozam 50%-a. Úgy lehet számolni, hogy 1 millió forintonként havi 30-50 ezer forint lesz a nettó hozam a pénzünkön, azaz egy hónap alatt meg lehet keresni a bankbetétek vagy éppen az állampapír 1 éves hozamát. Rendszerünk teljesítményét egy független harmadik fél monitorozza, amit <http://www.5gulden.com/myfxbook> linken talál meg mindenki.

Mi azt szeretnénk, hogy akik úgy döntenek, lehetőséget adnak nekünk, valós eredmények alapján hozhassák meg a döntésüket. A célunk egy stabilan teljesítő rendszer kialakítása volt, nem kiugróan magas eredmények elérése, ami a grafikonokból is kitűnik. Úgy gondoljuk, hogy nem lehet felelősséggel olyan rendszert ajánlani, ami 1-2 nap alatt 50% hozamot produkál, hiszen az extrém hozamhoz szükséges kereskedések ingadozóvá teszik a hosszú távú eredményt, így az ilyen kereskedési stratégiák esetén pillanatok alatt oda lehet a teljes befektetett tőke. Számunkra sokkal fontosabb, hogy a rendszer stabilan működjön és biztonságot nyújtson, ami esetünkben folyamatos havi 2-8 % nettó hozamot jelent.

► **Miről ismerhetjük fel, hogy nem megbízható a befektetési lehetőség, amit ajánlanak? Mire kell odafigyelni?**

Amikor befektetésben gondolkodunk, rögtön az elején nézzük meg, hogy akinek pénzt adunk, az pénzintézet legyen. Valahol a világon rendelkezzen pénzügyi engedéllyel, magyarul legyen pénzügyi felügyeleti engedélye az adott országban. Ebben az esetben a kockázatunk jelentősen csökken, igazán nagy bajunk nem lehet. Soha ne adjunk pénzt kézfogással valakinek, akiről azt hallottuk, hogy ő profi. Kérdezzük meg, hogy ha holnap kell a pénzem vissza tudom-e kapni? A céget transzparencia, a teljes átláthatóság jellemezze, hogy pontosan tudjuk, mi történik a pénzünkkel. Piactól függően legyen valamilyen szintű tőkevédelem, hogy a kockázatot a lehető legmagasabb hozam mellett minimálisra csökkentjük. A mai gazdasági körülmények között sok embernek fontos a likviditás, hogy ne legyen lekötve hosszú hónapokra, évekre a pénze, azaz bármikor hozzáférhessen a befektetéséhez. Ha ezekre a szempontokra odafigyelünk, elkerülhetjük a bajt.

► **Egyre népszerűbb az online értékesítés a pénzügyi területen is. Mik a tendenciák? Mi a véleményed az ilyen típusú kereskedésről?**

A modern világ egyértelműen az internetes pénzügyek felé visz mindenkit. Ma már teljesen elfogadott az online banking és az online kereskedés. Mivel minden rendszer elektronikusan működik, így főleg személyes ügyfélszolgálatot fenntartani egy pénzintézetnek amivel csak a költségeket emelik. Egy online pénzintézet a nem online összehasonlítva töredék áron tudja az ügyfeleknek adni a kereskedést hiszen sokkal alacsonyabb költségekkel működnek.

► **Egyetértesz azokkal, akik tartanak az ilyen ügyletektől? Mi az oka ennek a félelemnek?**

Az emberek leginkább a pénz elvesztésétől félnek, és ez a gátja annak, hogy meggazdagodjanak. A félelem miatt túlságosan előtérbe helyezik a biztonságot, nem mernek kockázatot vállalni. Sok ember elvégzi ugyan az iskolát, de érzelmileg nem készülnek fel a kockázattalállásra. Az iskolában azt tanuljuk, hogy nem szabad hibázni, ezért ők maguk is félnek hibákat elkövetni. Ez téves hozzáállás, mert ha el akarjuk érni az anyagi függetlenséget, meg kell tanulnunk, hogy néha hibázunk, és azt is meg kell tanulni, hogy hogyan kezeljük tudatosan a kockázatot. A banki egyenleged hűen tükrözi a félelmeidet azok iránt a szokások iránt, amik a meggazdagodáshoz kellenének. Kockázat nélkül nincs győzelem.

Szilágyi Gergely
www.5gulden.com



A SOKOLDALÚ CSICSERIBORSÓ

Remek rost- és vitaminforrás

A hüvelyesek közül a babfélék fogyasztása igencsak elterjedt hazánkban, ám a szintén ehhez a családhoz tartozó csicseriborsóról ugyanez már nem mondható el. Lássunk néhány fontos szempont, miért is érdemes beiktatni az étrendünkbe!

Humusz, kuszkusz és egyéb nyálákságok.



A csicseriborsó íze édeskés, kissé talán a dióra hasonlít, így változatosan felhasználható. Az arab konyhában találják köretként, önmagában vagy kuszkuszhoz keverve, saláta formájában, és a híres marokkói tagine (egyfajta étel) fontos alapanyagaként is. Emellett készíthetünk belőle levest, ragut, salátát, vagdaltat (falafel) vagy pástétomot (humusz) is. Fűszerezésénél előszeretettel adnak hozzá római köményt, fahéjat, koriandert, gyömbért, a zöldfűszerek közül pedig mentát. Tökéletes és különleges íz kombinációt lehet mindezek keverékéből kihozni.

POZITÍVUMOK

A különleges élvezeti értékén túl a csicseriborsónak persze kedvező életeti hatásai is vannak. Mivel élelmi rostokban gazdag, így nagymértékben segíti az emésztésünk munkáját, segít megszabadulni a bélfalon lerakódott salakanyagoktól. Mint a rostban gazdag alapanyagoknak, így a csicseriborsónak is a rendszeres fogyasztásával normalizálhatjuk vérnyomásunkat. Segíti a koleszterin kiürülését szervezetünkben, ezáltal csökkentve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata-

tát. Lassú felszívódása miatt mérsékli a vércukorszint hirtelen megemelkedését és ingadozását, az emésztés serkentésével pedig megszünteti a székrekedés okozta nehézségeket.

EGYES TÁPLÁLKOZÁSI SZAKEMBEREK MÉG A DEPRESSZIÓRA, KIMERÜLÉSRE IS AJÁNLJÁK

A csicseriborsó bőségesen tartalmaz karotint, B1-, B6- és E-vitamint, az ásványi anyagok közül pedig vasat, magnéziumot és cinket. Magas folsavtartalma miatt a kismamáknak, míg magas triptofántartalma miatt a szülés utáni depresszióban szenvedőknek vagy éppen a fáradt, kimerült felnőtteknek, sportolóknak és gyerekeknek nyújthat segítséget.

A csicseriborsóból lisztet is szoktak készíteni, mely a gluténérzékenyek diétájának fontos alapanyaga lehet.

Jó étvágyat hozzá!



A KOR MOSTANTÓL NEM LEHET AKADÁLY!

Újabb jó hírek az erőedzésről:

Még az aggyatánok is képesek fejlődni, erősödni!

Kilencven éven felüli résztvevőkön tizenkét hétig végezték a kifejezetten számukra kidolgozott edzésprogramot. Meglepő módon az erejük, a teljesítményük és az izomtömegük is növekedést mutatott.

Ezt az is tükrözte, hogy nőtt a járási sebességük, javult a kordinációjuk (magabiztosabban fel tudtak állni a székükből, javult az egyensúlyérzékük). E mellett jelentősen csökkent az esések gyakorisága a hétköznapokban, és jelentős javulás mutatkozott az alsó végtagjuk izomerejében és tömegében.

KIS SÚLYTÓL IS FEJLŐDhetnek az izmok

A McMaster Egyetem munkatársai megcáfolták azt az elméletet, mely szerint hatalmas súlyokat kellene emelgetnünk, ha szép, feszes izmokat szeretnénk.

Az „Age” szakfolyóiratban megjelent kutatásban a Navarrai Egyetem kutatói, fizioterapeutái 24, kilencvenegy és kilencvenhat év közötti személyt vizsgáltak. Tizenegy az intervenció csoportba, tizenhárom pedig a kontrollcsoportba került. Tizenkét hétig hetente két alkalommal végeztek kifejezetten nekik kidolgozott kombinált erőedzést és egyen-

súlyjavító gyakorlatokat. A professzor szerint az edzés növelte funkcionális kapacitásukat, csökkentette az esések kockázatát, és jelentősen javította az izomerőt. Azonkívül, hogy a kutatás a fizikai kapacitás jelentős javulását mutatta, a gyenge idős embereknél, - azt is bizonyítja, hogy az erőedzés tökéletesen alkalmazható az öregkori gyengeségben szenvedők esetében.

Az öregedéssel a neuromuszkuláris rendszer, a szív-érrendszer és légző szervrendszer fokozatosan gyengülni kezd, ami megnöveli az öregkori gyengeség kockázatát. A testmozgás hiánya az egyik legfontosabb tényező, amely hozzájárul az izomtömeg és a funkcionális kapacitás csökkenéséhez.

Ebből is látható, hogy a testedzés idős korban is fontos! Nem szabad korunk előrehaladtával sem elhanyagolnunk testünket, izmainkat.

A kutatók egyöntetű véleménye szerint érdemes lenne az ilyen speciális edzésprogramot bevezetni sérülékeny, idős emberek körében, hogy el lehessen kerülni az öregedés számos káros hatását, javítani lehessen a közérzetükön. Ez által az idősek könnyebben „alkalmazkodnának” a társadalomhoz, környezetükhöz, amiben élnek.

VARGA IMOLA

Személyi és Fitness edző

Életmód és Táplálkozási tanácsadó

Spinning és Spin Racing edző

E-mail: imolaineznagy@gmail.com

Facebook elérhetőség: Egészséges táplálkozás, tudatos életvitel oldal

Főállású anyaként élem a hétköznapjaimat, viszont a céltom, hogy családomat és vendégeimet a lehető legjobb tanácsokkal tudjam ellátni az egészséges táplálkozás és tudatos életvitel követésében. Az alapszabályokat elsajátítottam és ezeket alkalmazom, formálom bele a hétköznapokba. Ebben tudok Neked, Nektek segíteni edzés tervek, étrendek és receptek segítségével. A saját bőrömön tapasztaltam meg, hogy az egészséges, esztétikus test elsősorban a konyhában készül. Kell hozzá egy kis rugalmasság, sok fantázia, és idő. Érthető, ha már nem marad energiád és időd arra, hogy külön edzés tervet és étrendet készíts magadnak, hiszen Neked is megvan a saját életed. Ebben az esetben fordulj hozzám bizalommal és élj te is az „Egészséges táplálkozás, tudatos életvitel” jegyében.

SZÜLÉS UTÁN

Manapság egyre inkább jellemző a várandósság alatti mozgás. Mi sportemberek tudjuk, hogy a terhesség nyolcadik hónapjáig mozoghatunk anélkül, hogy bármilyen kárt okoznánk a babának. Viszont mi van a szülés utáni időszakban? Az első hat hét természetesen csendes pihenő. Ilyenkor még nem vágyunk semmire a nyugalmat és pihenést leszámítva.

Viszont amint elmúlik ez az időszak és sikerült regenerálódni, felvenni a napi ritmust, egyre inkább elkezd hiányozni a mozgás. A testünk ilyenkor ugyebár még nem nyerte vissza a régi alakját. Ekkor jön az a kérdés, hogy hogyan tovább. Mit kezdünk el sportolni? Egyáltalán, lehet a szoptatás időszakában sportolni?

Mindenképpen el lehet kezdeni mozogni, ha arra igényünk van és úgy érezzük, hogy mind testileg és lelkileg is szükségünk van egy kis sportra. Ugyanakkor fontos ezúttal is a mértékletesség, fokozatosság.

Ebben az időszakban még nem célszerű elkezdeni a súlyos edzéseket. Ugyanis a nehezebb súlyok használata a mell és kar területén a tejcsatornák eldugulásához vezethetnek. Ilyenkor a célunk általában nem is az izomépítés, sokkal inkább a meglévő zsírpárnákat szeretnénk eltüntetni. Tehát próbáljunk meg olyan fajta sportot választani, amit szülés előtt is előszeretettel üztünk. Ilyen mozgásforma lehet a kocogás, futás, biciklizés.

Fontos, hogy figyeljünk a pulzusunkra és ne hajszojlik túl magunkat.

Amire még érdemes odafigyelned:

Szerezd be egy olyan melltartót, ami jól meg-

támasztja a melledet, de nem szorítja el sehol. Így elkerülheted a tejcsatorna-elzáródást, ami külső nyomástól, sérüléstől is létrejöhet.

Fokozatosan fogj hozzá a futáshoz. Néhány baba ugyanis nem szereti az olyan tejet, amiben több a tejsav a szokásosnál. Az intenzív sportolás hatására előfordulhat, hogy megváltozik a tej íze.

A mozgás előtt és után is nagyon fontos a folyadékpótlás. A tejtermelődés miatt ebben az időszakban még jobban oda kell figyelni a megfelelő mennyiségű folyadék pótlására.

Tudjuk, hogy a mozgás nem minden. Ahhoz, hogy elérjük a célunkat oda kell figyelni a táplálkozásunkra is. Nagyon fontos a megfelelő étkezés, mert a helytelen táplálkozás az anyatej minőségére mehet. Személyes tapasztalatom alapján ki merem jelenteni, hogy tiltott élelmiszer a babára nézve nincsen a szoptatás alatt. Inkább itt is a mértékletesség és a változatosság fontos. A táplálkozástudományi szakemberek megállapították, hogy a szoptató nők esetében napi 500 többlet kalóriára van szükség, ezen belül minimum 20 gramm fehérjét kell naponta bevinnünk. Ez a többlet kalória fedezi a tejtermelődés kétharmadát, a többit a terhesség során felhalmozódott zsírraktárokból fedezi a szervezet.

Csirke, pulyka, hal, tojás és a tejtermékek mind állati eredetű fehérjeforrás éppúgy, mint az úgynevezett „vörös húrok”: marha- és bányahús. A hüvelyesek, mint a bab, mogyoró szintén jó fehérjeforrás, különösen ha gabonafélével, olajos magvakkal bizonyos diófélékkel és tejtermékekkel kombináljuk.

A változatos táplálkozás mellett is érdemes szerintem odafigyelni a vitaminok, ásványi anyagok pótlására. A csecsemő számára az anyatej biztosítja a vitaminokat, ásványi anyagokat. Sajnos a mai élelmiszerek, gyümölcsök és zöldségek már nem tartalmaznak megfelelő mennyiségben. Abban az esetben, ha az anya szervezete vitaminhiányos, a baba sem kapja meg a megfelelő mennyiségű vitaminokat.

Melyek ezek a vitaminok?

Ilyenkor különösen megnő a Kalcium szükségletünk, javasolni tudom a Coral Calcium-ot. Mind azok mellett, hogy nagyon jó hatásfokkal szívódik fel, tartalmaz D vitamint is.

A szoptatás időszakában az A, B6 és C vitaminokra és a folsavra másfélszer többre van szüksége a szervezetnek, mint normál esetben. A szülés során vesztett vér mennyiség miatt a vas és jód pótlása is fontos lehet.

A fent leírtakat én is alkalmazom. Bátran ki merem jelenteni, mivel megtapasztaltam a saját bőrömön. Heti szinten futok három alkalommal, pulzuskontrollal. Nem vettem észre semmilyen változást azon kívül, hogy végre élvezhetem a mozgás örömet és kicsit kikapcsolhatok. Nem kevesebb a tejem és az íze sem hiszem, hogy más lett ugyanis a baba ugyanúgy eszik, mint előtte. Ha császárral születtél, akkor érezheted az első pár futás során, hogy picit érzékenyebb a műtét helye, vagyis én éreztem. Ezért fontos, hogy mindig csak annyit mozogj, amennyi valóban jól esik.

Táplálkozz Egészségesen és Élj Tudatosan, hiszen Te vagy a minta!

CITROMOS TÚRÓKRÉMMEL TÖLTÖTT CSOKIMÁZAS KOSARAK

A következő desszertet nagyon egyszerű elkészíteni, mutatós, és fantasztikus az íze.



ELKÉSZÍTÉS

A tészta hozzávalóit keverd össze és a muffin formákat béleld ki vele. Ha nem szilikonos a muffin formád, akkor előtte picit vajazz ki őket. Tedd sütőbe és 180 °C fokon süsd 20 percen

át. Amíg sülnék a kosárok készítsd el a citromos túró töltelékét. A túró, joghurtot dolgozd jól össze, picit édesítsd és reszeld bele a citrom héját. Majd ezt követően a kakaót a meleg vízzel keverd ki, egy kevés édesítővel. Ezek után

HOZZÁVALÓK

Tésztához:

- 15 g lenmagliszt
- 15 g szezám liszt
- 40 g kókuszliszt
- 40 g citromos túros fehérjepor (bármilyen ízesítéssel pótolhatod)
- 1 tojás
- 1 dl. tej
- kevés vanília aroma
- ízlés szerint édesítő (én nyírfacukrot használok)

Töltelékhez:

- 1 dl. joghurt
- 180 g sovány túró
- 1 citrom lereszelt héja
- kevés édesítő

Csoki máz:

- 100%-os cukrozatlan kakaóporból 2 teáskanálnyi
- 0,5 dl. meleg víz
- kevés édesítő

már csak a kosarak betöltése következik. Tedd hűtőbe, hogy a csoki máz megkőssön. Jó étvágyat hozzá.

ÉDESBURGONYA PULKA HÚSIVAL TÖLTVE

A következő recept egyik fő alapanyag az édesburgonya. Nincs annyira a köztudatban ez a zöldség fajta, pedig számos nagyon jó tulajdonsága van. Köretnek például tökéletes, ugyanis nagyon tápláló és tele van vitaminokkal. Egy édesburgonya biztosítja a napi javasolt A-vitamin bevitel kétszeresét és a napi C-vitamin szükséglet egy harmadát. Gazdag B₆ vitaminban, rostban, vasban és káliumban, nagyon kevés zsiradékot és nátriumot tartalmaz. Természetesen fontos, hogy az elkészítés során ne használjunk sok zsiradékot és lehetőleg a hús is minél soványabb legyen.



ELKÉSZÍTÉS

A sütőt melegítsd elő 180 – 200 °C-ra. Az édesburgonyákat miután megmostad csomagold be alufóliába és süsd addig, amíg meg nem puhulnak (majdnem egy óra sütés). Ez idő alatt készítsd el a pulyka húst a következőképpen. A hagymát és fokhagymát kevés kókuszolajon dinszteld meg, mehet rá kevés só és bors. Amikor már úgy látod, hogy megpuhult bele teheted a pulyka húst és szórd meg a pirospaprikával.

Addig főzd, amíg a pulyka hús szép rózsaszín nem lesz. A burgonyákat a sütés felénél, amikor már kezdenek puhulni én kivettem és hosszába kettévágtam őket.

Amikor már teljesen puhák a burgonyák, mind-egyiknek a közepébe készíts egy kisebb mélyedést kanállal. Majd ezt követően töltsd meg a már elkészült hústöltelékkel. Tedd vissza a sütőbe és 15 perc erejéig süsd át így is a bur-

HOZZÁVALÓK

- 2 db. nagyobb édesburgonya
- 300-400 gramm darált pulykacomb
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- kevés kókusz olaj
- 1 kis kanál (füstölt) pirospaprika
- só
- bors
- parmezán sajt
- friss petrezselyem
- zsírszegény tejföl

Egy adagban:

404 kalória -54 g fehérje -9 g zsír -29 g szénhidrát

gonyákat. Ezután nem maradt más hátra, mint-hogy megszórd egy kis sajttal és tejföllel.

Amint látod, ezt az isteni fogást nem lehet 15 perc alatt összedobni, ugyanakkor megéri az időt rászánni, mert a végeredmény nagyon finom.



VICCEK

SZÉKELY ÉS A FIA

Az öreg székely ül a hintaszékében az udvaron. Egyszer csak egy limuzin gurul a ház elé. Kiszáll belőle egy öltönyös ember és azt mondja:

- Emlékszel rám, apám, én vagyok a fiad, akit elküldtél 10 éve a városba dohányért. Azóta meggazdagodtam, megnősültem és híres lettem.

- Jó, jó, - mondja a székely - de hol a dohány?

SZÉKELY TERVEZ

A székely meg a fia az érett gyümölcsöket szedik össze a kertben. A fiú megkérdezi:

- Mi lesz ebből a sok gyümölcsből, édesapám?

- Hát, ha anyád meggyógyul lekvár, ha nem, akkor pálinka.

ROSSZ HÍR

Pista bácsi, sajnos van egy rossz hírem.

- Jaj, nekem, mi az?

- Sajnos a bal oldala hamarosan teljesen le fog bénulni.

Erre Pista bácsi felülről belenyúl a gatyájába, láthatóan megmarkolja a f...kát, és áthúzza a jobb oldalra:

- Akkor mentsük, ami menthető!

JUTALOM

Egy fickó felszed egy fiatal lányt a diszkóban. Felmennek a lány lakására, ahol mindenhol kis plüssállatok hevernek, a szekrény tetején, a könyvespolcokon, az ablakban, a földön, és még az ágy is tele van velük. Szeretkezés után megkérdezi a fiú:

- Milyen voltam?

Mire a lány:

- Hát, az alsó polcról bármit választhatsz...

ZAKLATÁS

Zsúfolt metrókocsiban egy csinos nő odaszól a mögötte álló férfinak:

- Uram, ha még egyszer hozzám nyomja a micsodáját, feljelentem zaklatásért!

- Ugyan hölgyem, csak a fizetésem van a zsebemben, az ért magához, nem én! - feleli a férfi.

- Jó kis munkahelye lehet, mert ahogy éreztem, az elmúlt tíz percben ötször kapott fizetésemelést!

DISCOVER PERFECTION

WITH DENNIS WOLF ^{IFBB PRO}

& **AMIX**™

ADVANCED NUTRITION



IZOMTÖMEGET NÖVELNI
SZÁLKÁSÍTANI
VERSENYZŐT FELKÉSZÍTENI
EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZNI

CSAK PROFESSZIONÁLIS EDZŐI SEGÍTSÉGGEL LEHET!
TARTOZZ TE IS KÖZÉJÜNK!

WEIDER
Professionál
Fitness Trainer



www.profiedzok.hu

Telefon:

Szabó Katalin: 06-70-779-6656; Domonkos Zsolt: 06-70-948-0458

E-mail:

info@profiedzok.hu

Web:

www.profiedzok.hu