

2018/2

KEDVEZMÉNYES  
KUPONOK  
5 000 - 10 000 FT  
KEDVEZMÉNY

FUNKCIONÁLIS  
EDZÉS

**KETTLEBELL**  
**FITBALL**  
**BOSU**  
**TRX**  
**BODYROPE**

MILYEN A NŐI  
SZÉPSÉGIDEÁL?

A VILÁG  
ELSŐ SZÁMÚ  
GYILKOSA

DIÉTÁS  
RECEPTEK

**KÖKÉNY  
BÉLA**  
BICEPSZ EDZÉSE

SZTÁRINTERJÚ  
**PETRUSKA  
SZONJA**

A PAJZSMIRIGYRŐL

[www.fitnessworldmagazin.hu](http://www.fitnessworldmagazin.hu)



Ára: 895.- Ft

**KIADÓ:**

Proform Fitness Kft.  
Pécs 7636 Polgárszőlő u 15.  
e-mail: domzsolt69@gmail.com  
ISSN SZÁM:

**FŐSZERKESZTŐ:**

**Domonkos Zsolt**  
Lapigazgató, főszerkesztő  
domzsolt69@gmail.com

**REKLAMÁCIÓ:**

+36-70/948-0458 telefonszámon.

**SZAKÉRTŐK:**

Haris Éva  
Domonkos Zsolt  
domzsolt69@gmail.com  
Szécsi Dávid

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT****FELELŐS, ARCULAT:**

FesztNet Kft.  
www.wingmix.hu  
+36 1 249 2748

**SZERKESZTŐSÉG,  
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

**TERJESZTÉS:**

Magyar Lapterjesztő ZRT, alternatív lapterjesztőkön keresztül, illetve edzőterem hálózatokban.

A közölt cikkek utánnyomása, fordítása, felhasználása kizárólag a főszerkesztő engedélyével történhet. Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza és nem is őrünk meg.

A cikkek tartalmáért azok szerzői vállalnak korlátozott mértékű felelősséget. A lapban megjelenő hirdetések, reklámok tartalmáért a hirdető vállalkozás felelőséget.

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

**CÍMLAPON:**

**Petruska Szonja**

Fotó: Szilveszter Zoltán

# TARTALOM

- 4 HÍR - SZÍVMŰTÉTEN ESETT ÁT ARNOLD SCHWARZENEGGER**
- 5 FUNKCIONÁLIS EDZÉS A TESTÉPÍTÉSBN**
- 8 MIELŐTT FONTOSABB DÖNTÉSEKET HOZUNK...**
- 10 PORCKORONGSÉRV**
- 14 VALÓBAN VESZÉLYES LEHET A KÓLA FOGYASZTÁSA?**
- 16 A LÉGSZENNYEZÉS AZ AGY FEJLŐDÉSÉT IS MEGZAVARJA**
- 18 HOGYAN KÉSZÜLJ FEL EGY PORTFOLIÓ FOTÓZÁSRA?**
- 20 SZTÁRINTERJÚ - PETRUSKA SZONJA**
- 26 KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 30 FÁJDALMAINK, MELYEK MEGKESERÍTHETIK ÉLETÜNKET**
- 34 SZTÁRINTERJÚ - KÖKÉNY BÉLA**
- 42 JÓ TANÁCSADÓ**
- 46 PAJZSMIRIGY AZ ENERGIAVEZÉRLŐ**
- 50 A VILÁG ELSŐ SZÁMÚ GYILKOSA: AZ ALVÁSHIÁNY**
- 61 MILYEN A TÖKÉLETES NŐIDEÁL?**
- 66 A LEGHATÉKONYABB ZSÍRÉGETŐK**
- 73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL**

Amennyiben lemaradtál az eddig megjelent számainkról, itt megtekintheted:



[www.fitnessworldmagazin.hu](http://www.fitnessworldmagazin.hu)

## HIRDESSZEN 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 10 000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.



20



26



34



42



50



61

# AJÁNLÓ

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

## Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2018. tavaszi számának oldalán. Mint már tőlünk megszokhattad, ismét szeretnénk hasznos információkkal szolgálni az edzésmódszertanok, a hatékony diéták és az étrend-kiegészítés terén. E mellett megismertetünk az egészségmegőrzéssel kapcsolatos legfrissebb hírekkel és az ezzel kapcsolatos tudományos vívmányokkal. Meglepetésként ebben a számunkban két kiemelkedően eredményes hazai sportolóval készült interjúban ismerhetitek meg az élsportolók mindennapjait.

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt

Elérhetőség: [www.fitnessworldmagazin.hu](http://www.fitnessworldmagazin.hu)



**Domonkos Zsolt**

Lapigazgató, főszerkesztő

[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

## AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000 Ft+ Áfa.

1/2 oldal: 80 000 Ft+Áfa

## ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: +36 (70) 948 0458

e-mail: [domzsolt69@gmail.com](mailto:domzsolt69@gmail.com)

# SZÍVMŰTÉTEN ESETT ÁT ARNOLD SCHWARZENEGGER



Arnold Schwarzenegger, volt kaliforniai kormányzón, Hollywood korábbi sztárján, a testépítés egykori legendáján, sürgősséggel szív-műtétet hajtottak végre az után, hogy sikertelennek bizonyult katéteres úton történő aortabillentyű cseréje. A beavatkozás több órán át tartott, azóta Schwarzenegger állapota stabil.

A 70 éves Schwarzenegger csütörtökön érkezett a Cedars-Sinai kórházba szívkatóterezésre. A honlap úgy értesült, hogy a beavatkozás egy kísérleti eljárás volt, amelynek során komplikációk léptek fel. Az orvosok felkészültek arra, hogy sikertelen lehet a katóterezés és azonnal úgy döntöttek, hogy nyitott szívűműtétet végeznek nála.

Nem ez az első alkalom, hogy Arnold Schwarzenegger szívűműtéten esett át, 1997-ben aortabillentyű-cserét végeztek nála. Bár akkor az orvosok még nem látták szükségét a beavatkozásnak, a színész úgy döntött, hogy végezzék el a műtét addig, amíg fiatal. Akkor örökletes betegséggel magyarázta állapotát, amelynek állítólag semmi köze sincs a testépítőként szedett szteroidokhoz.

Szerencsére a színész már jobban van és miután felébredt, rögtön egy kis viccel próbálta megnyugtatni a rajongóit, hiszen a Terminátor 2-ből idézte a szövegét: „I'm back”



# FUNKCIONÁLIS EDZÉS A TESTÉPÍTÉSben

Sokak számára a két irányzat talán teljesen összeegyeztethetetlen, valójában pedig egyszerűbb és mégis hatékonyabb, mint gondolnánk.

A legtöbb funkcionális edzés során ismert eszköz (úgy, mint bosu, fitball, stb.) egy instabil helyzetbe kényszeríti a sportolót, ezzel hozva tónusba azokat a mély izmokat, melyek többek közt a stabilitásért felelősek és összefoglalóan Core izomzatnak nevezünk. A gerincmerevítő mély hátizmokon túl, a has, valamint a far izmai egyaránt biztosítják testünk tartó szerkezetét, így annak edzése legalább annyira fontos, mint azon izmainké, melyeket elsősorban a látvány miatt kívánunk fejleszteni, erősíteni.

Ily módon tehát, ha egy már sokak által ismert és kedvelt gyakorlatot végzünk funkcionális eszközzel, nem csak újként élhetjük meg a már unott gyakorlatsorokat, de több legyet is üthetünk egy csapásra, elvégre a korábban elhanyagolt mélyizmok is figyelmet kaphatnak.

**KETTLEBELL  
FITBALL  
BOSU  
TRX  
BODYROPE**

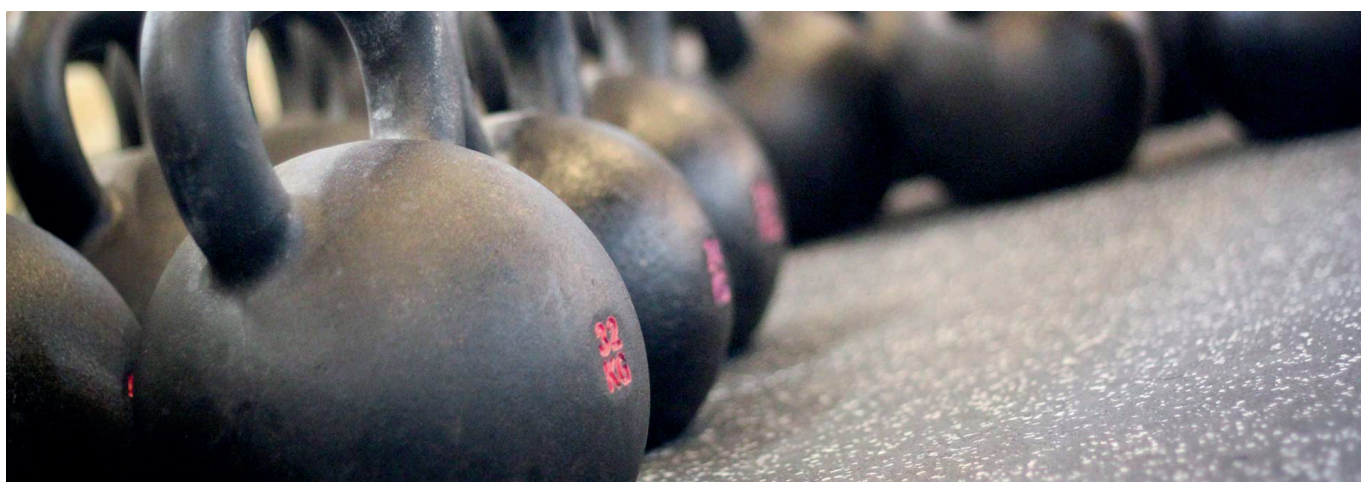
Írta: **Mádai Emese**

**Funkcionális Tréner  
Személyi edző  
Weider Edzőképzés  
gyakorlati oktatója**



## **KETTLEBELL**

Vegyünk például egy alap tricepsz gyakorlatot, a tarkóhoz engedést kézi súlyzóval. Ha ezt a gyakorlatot kettlebellel végezzük, akkor az eszköz sajátossága okán – vagyis, hogy az eszköz súlypontja nem pont középen van, mint a konditermekben használt súlyzóknál – a mozdulat végzése ugyan olyan súlyú kettlebellel, bizonyosan nehezebben végezhető lesz, hisz azt a csalóka érzést kölcsönzi majd, mintha valaki kapaszkodna a súlyba és húzná ellenkező irányba. A tapasztalat azt mutatja, hogy a megszokott pl.: 10 kg helyett, alig 8 kg-os kettlebellel fogjuk tudni megcsinálni ugyan azt az ismétlést és szériaszámot, mint a nehezebb kézi súlyzóval az eddigiekben.



## **FITBALL**

Hölgyek által igen kedvelt gyakorlatok közé sorolhatjuk a hanyattfekvésben történő csípő-emelést, mely kiválóan dolgoztatja meg a comb hátsó részét – vagyis a kétfejű combizmot – valamint, a far izmait. Ezt a gyakorlatot általában padra felhelyezett lábakkal szoktuk végezni, ám ha lehetőségünk van fitballra tenni lábfejeinket, akkor nem csak a fentebb említett izmaink kapnak jelentős terhelést, de azon Core izomzatunk részei is, melyek tónusba kerülésekor azt próbálják megakadályozni, hogy a labda kiguruljon alólunk. Ha nem hisszük, próbáljuk csak ki! :)

## BOSU

A bosu egy olyan félgömb, melyen állva a guggolás, vagy akár egy merevlábas felhúzás végzése nem csak hogy nehezebb lesz - és résztvevő izmait tekintve komplexebb -, de az instabil felület miatt a gyakorlat végzése bizonyosan lelassul, így lehetnek a gyakorlatok még koncentráltabbak és hatékonyabbak. A lassabb munkavégzés oka igen egyszerű, ugyanis ha az ember elveszti az egyensúlyát, a kapkodó mozdulatok bizonyosan megnehezítik a stabilitás visszanyerését, így kénytelenek leszünk egy lassabb, koncentráltabb mozdulat végrehajtására.



## TRX VAGY BODYROPE

Sajnos egy egyszerű saját testsúlyos egylábás vagy kétlábás guggolás sokak számára – főleg a térd vagy gerinc sérültek esetében – cseppet sem könnyű, főleg, ha teljes mozgástartományban szeretnénk végezni. Még ha fejben tudják is a gyakorlat helyes végrehajtásának főbb kritériumait, könnyen lehet, hogy a testük nem tudja követni az agy által kiadott parancsokat, hisz ízületi mozgástartományuk, sérüléseik, stb. nem engedik. A felfüggesztett hevederes edzémódszer azonban kiváló megoldást kínál ezekre az esetekre. Ezen eszköz használata során, a ferde testhelyzet okán, a mozdulat végrehajtásának egyetlen pillanatában sem előzi meg a térd a bokát (ezzel kímélve ízületeinket és szalagjainkat), valamint az eszközbe kapaszkodásának lehetősége jelentősen könnyíti a feladaton. Így egyfajta lépcsőfokot biztosít azoknak, akik nem kívánnak lemondani a guggolásról, ill. azoknak is, akik szeretnék megtanulni, és alkalmazni az egylábás guggolást.



Összességében tehát a funkcionális eszközökkel végzett gyakorlatokkal ugyanolyan szép és definiált izomzat felépítése lehetséges amellet, hogy szakmai szemmel a preventív – esetenként – rehabilitációs igényeket is kielégíthetjük. Szerencsére manapság nem kell választanunk az esztétika és az egészség közt, így hát törekedjünk arra, hogy egy edzés során ne csak esztétikailag fejlesszük testünket, de készítsük fel napjainkban magunkat az elkövetkezendő hosszú évek mindennapos terhelésére.



# MIELŐTT FONTOSABB DÖNTÉSEKET HOZUNK, ALUDJUNK RÁ EGYET!

A közkeletű bölcsesség szerint amikor valamilyen bonyolult problémával találkozik az ember, jól teszi, ha alszik rá egyet, mert utána könnyebben megtalálja majd a megoldást. Vajon az alvás valóban bölcsébbé tesz?



Denise J. Cai, a Kaliforniai Egyetem kutatója és munkatársai egy kísérletükben a szunyókálásnak a kreatív feladatmegoldásra gyakorolt hatását vizsgálták. A résztvevők először reggel 9 órakor töltöttek ki egy kreativitástesztet, mely lényegében szókeresőkből állt. Tizenkét óra elteltével, este 9-kor a pszichológusok újra az alanyok elé tettek egy sor szókereső feladatot. A rejtvények között voltak újak és olyanok is, melyek reggel megoldatlanul maradtak. Az előző próba óta eltelt időben a résztvevők egy része végig ébren volt. Mások aludtak ugyan egy kicsit, de az alvás során nem jelentkezett REM-fázis (ez az alvás különösen fontos szakasza, ekkor álmodunk), illetve voltak olyan résztvevők is, akik aludtak, és REM-fázis is megfigyelhető volt az alvásidejük alatt. Nos, akik REM-fázissal aludtak, azoknak a teljesítménye 40 százalékkal megugrott

az ismerős feladatok megoldásában. A másik két csoport eredménye is javult valamiképp, de korántsem ilyen mértékben. Ez azt támasztja alá, hogy valóban érdemes „ráaludni” a problémára, de csak akkor, ha álmodunk is, mert csak a REM-fázis segíti az információk feldolgozását, újrendezését. Fontos megfigyelés volt, hogy a teljesen új szórejtvények megoldását a REM-es alvás nem segítette – vagyis az ember az alvástól nem lesz „okosabb”, csak a korábban begyűjtött információkat képes kreatívabban újrendezni. Egy Harvard Üzleti Iskola kutatója és munkatársai a hétköznapi, összetett vásárlói döntéseket próbálták modellezni egy kísérletükben, melyben az alanyoknak négy különböző laptop táskát mutattak be sokféle – pozitív és negatív – információval. A résztvevőket megkérték, hogy értékeljék a táskákat, és döntsenek, melyiket vásárolnák

meg maguknak. 12 óra múlva mindenkit visszahívtak, és meg kellett ismételnük az értékelést és a döntést. Voltak, akiknél a 12 óras köztes idő az éjszakai alvást is magában foglalta – ám ennek nem volt nagy jelentősége. Akik aludtak egyet a döntésre, azoknak sem a vásárlási szándékuk nem erősödött meg, sem biztosabbak nem lettek döntésük helyességében. Mindez azt sugallja, hogy az alvás nem tesz bölcsébbé bennünket. Az viszont számít, hogy az álomlátás fázisában az agy egyes területei intenzívebben kommunikálnak egymással (a hippokampusz gátló hatása csökken, és ezért az agykéregben könnyebben terjed szét az aktiváció). Ez a „szabadabb” agyműködés pedig elősegíti az olyan feladatok megoldását, melyekhez a keretek közül való kilépés és merészebb asszociáció szükséges.



# 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 trénerek megfelelő szaktanácsot tudnak klienseiknek adni a táplálkozásra és a táplálék kiegészítésre vonatkozóan.

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

**A KÖVETKEZŐ KÉPZÉS  
IDŐPONTJA:**

**2018 SZEPTEMBER 1, 2, 8, 9**

---

**A KÉPZÉS AKCIÓS ÁRA:  
49 000.- FT**

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**; Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**; E-mail: **info@profedzok.hu**; Web: **www.profedzok.hu**

# AMI A KÖZÉPKORÚ LAKOSSÁG JELENTŐS RÉSZÉNEK MEGKESERÍTI AZ ÉLETÉT: PORCKORONGSÉRV

A porckorongsérv vagy discus hernia korunk egyik jelentős fizikai problémája, mely mindennapjaink minőségét jelentősen rontja. El sem tudjuk képzelni, hogy hányan hordozzák ezt a kórképet anélkül, hogy tudnának róla. Sok sérves sóhajt fel fájdalmasan, hogy bár csak ne tudnának róla.

A degeneratív gerincelváltozások egyik legnagyobb fájdalommal járó következménye a discus hernia. Nem csoda, hiszen a kompresszió a központi idegrendszert érinti. Képzeljük csak el, amikor a fájdalom legmagasabb szintje közvetlenül egy nagyobb ideget, idegközpontot érint...

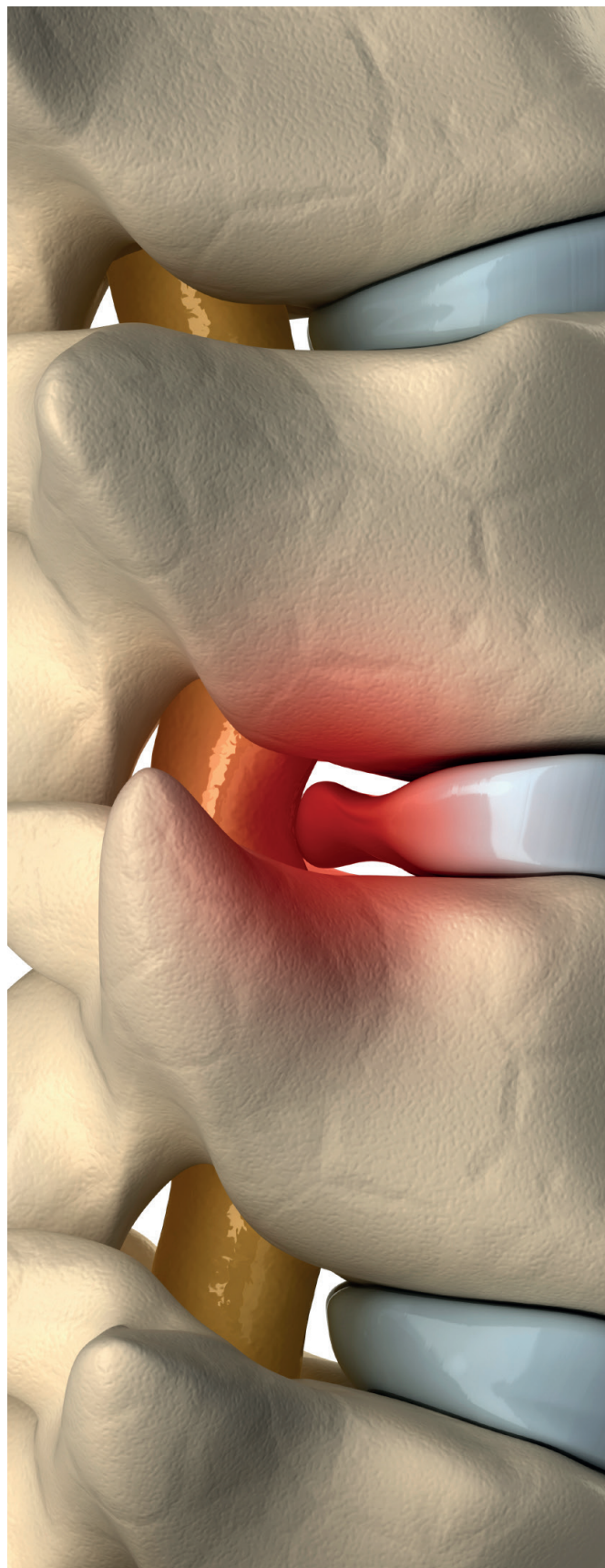
A motoros és szenzoros tüneteket a kiszakadt nucleus pulposus által kiváltott idegyöki nyomás okozza. A porckorong a csigolyatesteket köti össze egy rostporcos gyűrűként. Alakjuk a csigolyák testének felszínéhez idomulnak. Az első porckorong, a második (axis) csigolyatest és a harmadik nyakcsigolya között található, míg az utolsó,- a lumbális ötödik csigolya és a keresztcsont között. A porckorong felépítését vizsgálva két jól elkülöníthető állományt találunk. Kívül egy rostos gyűrűből (anulus fibrosus), belül egy kocsonyás anyagból (nucleus pulposus) áll. A porckorongoknak a fő szerepük, hogy a gerincoszlop kettős S görbületével együtt lengéscsillapítóként működjenek. Ez elengedhetetlen a két lábon való járásnál, hogy ne kapjunk folyamatosan agyrázkódást. A függőleges irányú terhelésmentesítés mellett elősegíti az oldalirányú mozgásokat.

A porckorongsérv megnevezést, igen gyakran használjuk egyfajta gyűjtőfogalomként is. A kórkép megnevezése teljesen jól leírja a történet, noha a köznyelvben a gerincsérv fogalma is elfogadott. Érdekes, hogy orvosi szempontból is igen gyakran használják a sérv vagy a kezdődő porckorongsérv fogalmát, noha van ezeknek is pontosabb megnevezése.

Vizsgáljunk meg négy különböző állapotot, amelyből az első három, valójában csak az odavezető utat takarja.

**DISCUS DEGENERÁCIÓ** A porckorongok ellaposodnak, elvékonyodnak és a csigolyák szélein csontfelrakódás (osteophyta) keletkezik. Ezt úgy is nevezik, hogy csőrképződés. Ez egy védekezési folyamata a szervezetnek az instabilitás ellen. Meszes lerakódások képződnek, miközben a ligamentum flavumok megvastagodnak. Ezek a szalagok a csigolyák hátsó elemeit kötik össze és a gerinccsatorna hátsó részének lezárásáért felelősek. Ezek összessége a gerincscatornát szűkíti, amely idegi kompresszióhoz és vénás pangáshoz vezet. Ez az indirekt módon létrejövő nyomás okoz sérvszerű tüneteket.

**DISCUS PROTRUSIO** A porckorong rostos gyűrűjén szakadás nem történik, de jelentősen meggyengül, és kifelé nyomja a belső kocsonyás állományt. Így nyomás alá kerül a hátsó hosszanti szalag és valamelyik idegyök. A röntgenen csontkinövés látható. Ebben a szelvényben a sárga szalag (ligamentum flavumok) megvastagodik és nagyfokú vénás pangást eredményez.



**DISCUS PROLAPSUS** Ez a kórkép már nagyban hasonlít a discus herniára és sok esetben ezt a kórképet láthatjuk a képi eljárások felvételein. Itt a rostporcos gyűrűn kiszakadva a belső kocsonyás állomány kicsúszik, de összefüggésében marad. Adott esetben képes visszatérni az anulus fibrosus belsejébe. Ha túl gyakran kicsúszik a kocsonyás állomány, akkor az indirekt elváltozások miatt állandóslul a kompressziós tünet és már nyugalmi, kompresszió-mentes állapotban is panaszt okoz.

**DISCUS HERNIA** Ebben az esetben egy irreverzibilis állapotról beszélünk, mivel a kocsonyás állomány (nucleus pulposus) egy jelentős része, vagy akár az egész kicsúszik. A kiszorult rész kizáródik, mivel a rostos porc hegesen összeszűkül. Az elcsúszott discus a csigolyák közti lyukakban, vagy a gerincsatornában helyezkedik el. Mivel nem csupán a kocsonyás állomány kerül ki a térbe, hanem a rostos gyűrű darabjai is, így azok a hátsó hosszanti szalagra és a gyökökhöz, ill. a durazsákhoz tapadnak. Így érthető, hogy állandó izgalmi állapotot provokálnak.

### **TOVÁBBIÁKBAN VIZSGÁLJUK MEG KICSIT JOBBAN A PORCKORONGSÉRV TÜNETEIT!**

Ha a statisztikát nézzük, a leggyakrabban a lumbális szakaszon tapasztalunk elváltozásokat, tüneteket. Szintén jellegzetes még a nyaki sérv okozta kellemetlenség. A két gerincszakasz sérülékenysége a mobilitásából és a test súlypontjából fakad. Természetesen háti szakaszon is találkozunk vele, de a bordakosár és szegycsont által jóval egységesebb mozgásában szűkebb tér, nagyobb védelmet biztosít számára. Elgondolkodtató, hogy egyre több fiatalnál diagnosztizálnak porckorongsérvet. Ennek több oka is van. Főlösképpen lenne előrángatni az evolúciót és szokás szerint a két lábon járást hibáztatni. Igazság szerint a természet fantasztikusan gondoskodik arról, hogy az adaptációhoz legyen elegendő idő és izmaink hozzáfejlődjenek ehhez a testtartáshoz. A probléma máshol keresendő. A gerincfeszítő és rotátor rendszere, valamint ízületeink a folyamatos mozgásra vannak

kitalálva. Folyamatos finommotorikai egyensúlyvesztések és visszanyerések sorozatához. Az egyenetlen földes út, talaj, erre tökéletesen alkalmas, de a betonrengeteg már sokkal kevésbé. Így nem csoda, hogy egyes szegmensek nem is fejlődnek ki olyan szinten. Ide sorolhatnánk még a helytelen testtartást, a kényelmes székeket, melyek a lumbális lordosist tökéletes kyphotikus állapotban tartják. És peresze a rengeteg egyoldalú terhelést.

De vajon miért a fiatalabb korosztály? A válasz igen érdekes. A porckorongok folyadéktartalma igen magas és ingadozik. Minél kipihentebbek nyugodtabbak vagyunk, annál magasabb is. Tényszerű, hogy a reggeli méredezkedés az estihez képest magasságbeli különbséget mutat. Ennek oka a rugalmas és életteli rostos gyűrűk és szalagrendszerek. Idősebb korban ezek a gyűrűk már kevésbé rugalmasak. Mindez beszűkült mozgást és egyfajta védelmet is nyújt a belső állománynak. Így sajnós, vagy nem sajnós, de a sérv a fiatal felnőttek „sportja”.

### **A LUMBÁLIS SZAKASZON KLASSZIKUS PORCKORONGSÉRV TÜNETEI**

Leggyakoribb tünet a lumbális negyedik és az ötödik csigolyát követő porckorongról származik. Lefelé haladva az utolsó porckorongunk a keresztcsont tetején nyugszik. A fájdalom felléphet hirtelen nyilallás-szerűen, de kialakulhat fokozatosan, amely általában a gerincmerevítő spasmusával kezdődik. Többnyire az éveken át tartó túlterhelés van a háttérben és ritkább a csupán akut trauma.

A fájdalom elsősorban a keresztcsont tájékán keletkezik és kiterjed a farizom területére. A kisugárzás továbbterjed a comb hátsó részén és a lábszár elsősorban laterális részén. Érintett lehet még a láb külső vagy belső éle, valamint a lábujjak. Felsőbb szakaszon a csípőízület és a comb laterál része is aktívan részese lehet a kisugárzó tünetnek. A tünetek kezdetekor lehet lumbágó formájában, de jelentkezhet rögtön a kisugárzott területen a nervus ischiadicus kilépési pontjáról.





Ezt többnyire egy hosszabb ülőmunka előzi meg. Ez esetben a beteg felálláskor éles, késszerű szúrást érez és az érintett oldalon nem tudja a lábát kinyújtani. A tünetek pihenés után csak átmeneti enyhülést hoznak. Később ugyanolyan intenzitással tér vissza, mint azt megelőzően. A discus herniás és ischiasos fájdalmak fokozódnak pl. hasprésnél, tüsszentésnél, köhögésnél.

### **MOZGÁSKORLÁTOZOTTSÁG A FÁJDALOM ÉS BESZŰKÜLÉS MIATT**

Álló helyzetben az érintett oldali csípő és térd hajlított helyzetben van. Az ágyéki gerinc mozgása beszűkült és kissé kyphotikus állapotban van és oldalra megbillen. Lényegében kyphoscoliosisos állapotban tartja. Ezt a kímélő (antalgias) tartást úgy kell elképzelni mintha a lumbális szakasz egyszerre lenne kicsit púpos és oldalra elhajolt.

Fontos megemlíteni, hogy az egyes gerincszelvények bármilyen kontrakciós gyöki tünete konkrét szenzoros és motoros választ adnak. Tehát minden kilépő ideg a későbbikben konkrét izmokat, szerveket és bőrterületet idegeznek be. Így tehát, ha tisztában vagyunk ezek törvényszerűségeivel, akkor reflex vizsgálattal, valamint kikérdezés segítségével igen pontos képet kaphatunk a sérv vélt szegmentumáról.

### **SÉRVESEK A SPORTBAN ÉS A HÉTKÖZNAPOKBAN**

Eme kis irományt kétféle ember olvassa. (Az egyik nem sérves a másik igen.) Természetesen vannak átmenetek és különböző szinten megélt

fájdalmak. Egy azonban biztos. A kórkép leírhatatlan azok számára, akik még nem estek át ilyen jellegű elváltozáson. Képzeljük el, hogy van egy nagyon erős hátfájásunk, miközben az egyik lábunk úgy fáj percnként, mintha áramütést kapnánk folyamatosan. Vagy egy nyaki sérvnél, amikor szinte folyamatosan zsibbad a karunk és bizsergnek az ujjaink. A dolog ideig-óráig elviselhető, de ha valaki folyamatosan és szünet nélkül ezt éli meg, az talán valóban leírhatatlan. A sérves sok esetben élete minden helyzetében és pillanatában korlátozva van. Egy börtön, ahol a bilincsek az idegeken vannak. A környezet csak ideig-óráig tud a részese lenni és megértő magatartást mutatni a sérült ember felé. Viszont még az ép idegrendszer is felmondja a szolgálatot és a legtöbb esetben a porckorongsérves beteg magára marad a fájdalmaival.

A kialakult helyzet sok esetben új világot követel az embernek. A létezés minden pontjában változásokat kell eszközölni. Ilyenek például a következők: megtanulni fájdalommentesen állni, ülni, fekvüdni, - figyelembe véve az élettani görbületeket. Megtanulni újra lefeküdni, felülni, felállni folyamatként. A tárgyak felemelése és a helyes súlyelosztás cipekedésnél. Alapvető tisztálkodási szokások segédeszközöket beszerezni, és megtanulni azokat használni. Egy súlyosabb sérv esetén egy fogmosás, vagy vasalás, mosogatás igazi kihívásokat rejt. Sokan elrettennek attól, hogy egyszerűsítsenek, vagy segédeszközöket iktassanak be mindennapjaikba, mert attól félnek, hogy teljes mértékig függeni fognak majd ezektől. Ez nem így van! A sok-sok féle mozdulat, rezgés, fájdalom apró néha nagyobb traumák összessége a sérült területnek. Egy nap során tíz, húsz ilyen traumától

kezdve, akár ötszázat is elszenvedhetünk. Gondoljunk csak egy rázkódó, fékező és gyorsuló tömegközlekedési eszközre csúcspontban. Ez a sok száznapi mechanikus stressz folyamatos gyulladást provokál, amely aktívabban tartja a fájdalmat. Ráadásul ezek a gyulladások mindig folyadék-gyülemmel járnak, aminek további térszűkítő hatása van az érintett idegnek. Ha százalékosan csupán az ötven százalékát kivonjuk ezeknek a stresszeknek, már sokkal közelebb jutunk a gyógyuláshoz. Tehát igen is fontos a mindennapi dolgaink megtervezése és tehermentesítése, amennyire csak lehet.

Nagy kérdés, hogy vajon a sport mennyire megvalósítható ennél a sérülésnél. A különböző sportágak más-más dinamikával terhelik a szervezetet.

## ALAPVETŐ SZABÁLYOK, AMIKET ÉRDEMES BETARTANI

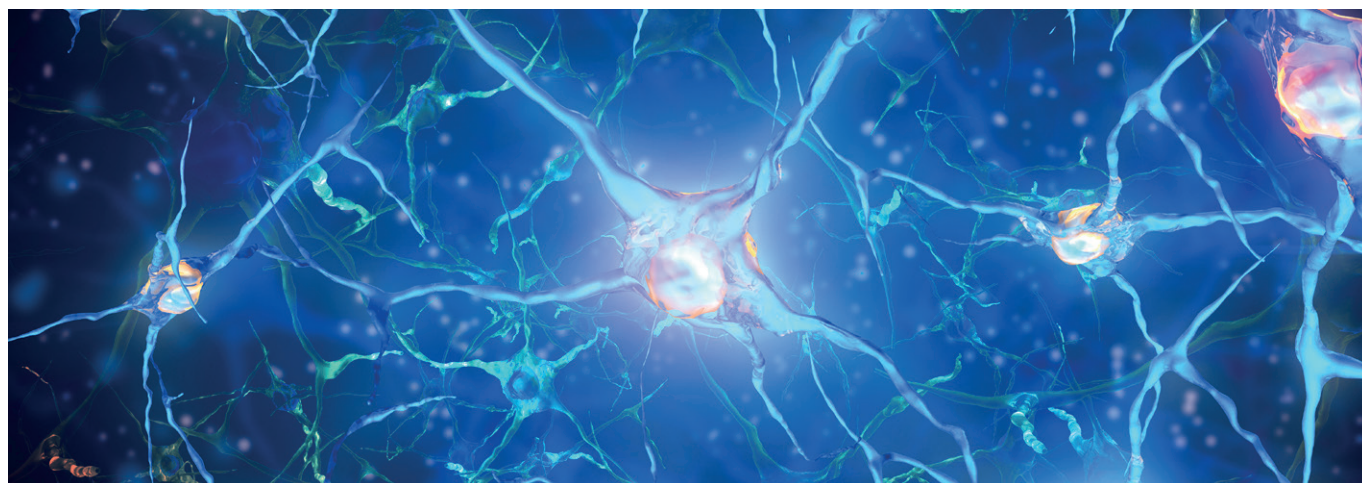
Kerüljük a nagyszűlyos terheléseket, illetve a hirtelen nagy erejű kontakt-sportokat. Bármely területen is legyen a sérv, a rotációs mozgás és terhelés a legtöbb esetben kontraindikált és kifejezetten veszélyes. Olyan sportokban tudunk jól érvényesülni, ahol a gerinc fiziológiás íve nem megtartott. Így elgondolkodtató például, hogy egy olyan sokszor ajánlott kerékpározás, vajon tényleg veszélytelen-e egy lumbális sérvnél? Az igazság az, hogy a megoldás sajnos nem egy

egyértelmű döntés lesz. Sportok, sok-sok kompromisszummal. Ez a valóság, de semmiképpen sem a semmittevés a megoldás. A korszerű technológiáknak köszönhetően elég pontos képalkotó eljárás készül már eddig, aminek köszönhetően elég konkrét gyógytorna írható elő. Sajnos viszont az odavezető út még nagyon gyerekcipőben jár. Még a legsúlyosabb esetek kivizsgálására is rászánják a kényelmes 3-5 hónapot, ami mérhetetlenül sok idő egy olyan betegnél, akinek a központi idegrendszere van provokálva. Továbbá az is baj, hogy egy kezdeti porckorongsérv-gyanú nem egyenlő azzal, hogy van még idő bőven. A sérülés sokszínűségének köszönhetően sokszor a végső stádium előtti pillanatokban sincs még domináns tünet. Természetesen tisztelet azoknak az orvosoknak, terapeutáknak akik valóban a betegért dolgoznak és felfogják annak jelentőségét, hogy itt bizony igen is az idővel van versenyfutás.

---

Írta: **Szécsi Dávid**  
**Weider edzőképzés elméleti és gyakorlati oktatója**  
**Személyi edző**  
**Gyógymasszőr**

# AZ IDEGEKEN MÚLHAT AZ IDŐSKORI IZOMGYENGÜLÉS



Az idegek csökkenő mennyiségén múlhat a láb izmainak természetes időskori gyengülése egy nemzetközi kutatócsoport szerint.

A tudósok 168 embert vizsgáltak meg és azt találták, hogy a láb izmait irányító idegek száma mintegy 30 százalékkal csökken 75 éves korukra – számolt be az eredményekről a BBC hírportálja a Journal of Physiology című tudományos lap friss számában megjelent tanulmány alapján.

Az öregedéssel a lábizmok gyengébbek lesznek, veszítenek tömegükből, ezért végül a mindennapi mozdulatok – a lépcső megmászása vagy a fotelből felállás – is nehézséget okozhat. Ugyan szinte mindenkiel megtörténik, az okait mégsem ismerték teljesen.

Fiatalfelnőtként az emberi gerincvelőben 60-70 ezer ideg irányítja a láb izmait – mondta el a BBC-nek Jamie McPhee,

a Manchesteri Metropolitan Egyetem professzora. A kutatás eredményei alapján ez jelentősen változik az életkor előre haladtával. Sajnos, akár 30-60 százalékkal kevesebb az ideg idős korban. Az izmoknak azonban megfelelő jelre, ingerületre van szükségük az idegrendszertől, hogy összehúzódjának, és az ember mozoghasson.

A kutató a kanadai Waterlooi Egyetem és a Manchesteri Egyetem tudósaival dolgozott együtt, részletes MRI-felvételeket készítettek az izomszövetről, feljegyezték az izmok elektromos aktivitását, hogy megbecsüljék a megmaradt idegek számát és méretét. Az egészséges izmok képesek egyfajta védekezésre. A fennmaradt idegek új nyúlványokat „állítanak munkába”, hogy megmentsék az izmokat a sorvadástól. Valószínűbb, hogy edzettebb, nagyobb méretű izmokkal rendelkező embereknél működik ez a védekezés – állítja a kutató.

# VALÓBAN VESZÉLYES LEHET A KÓLA FOGYASZTÁSA?

Sokunk egyik kedvenc itala körül igen sok mendemonda kering, a kedveltsége azonban mégsem csökken. Sőt! Rendszeresen jelennek meg az újdonságok, új ízesítések a piacon.



Kivel ne fordult volna elő, hogy a nyári melegben megkívánt volna egy jéghideg kólát, különösen, hogy naponta legalább ötször „beleütközünk” a különböző reklámokba ezzel, a valóban kellemes ízű itallal, mely évszázados múltra tekint vissza. De valóban szabad nagyobb mennyiséget innunk belőle?

Utánajárunk, vajon veszélyes lehet-e egészségünkre a fogyasztása. A kóla ízű italok fogyasztásával szervezetünket több veszélynek is kitéhetjük és a mértéktelen fogyasztásuk tényleges problémákat okozhatnak. A legnagyobb problémák közé sorolhatjuk az igen magas cukortartalmat (kivéve, ha diétás italt fogyasztunk), a koffeintartalmat, illetve a benne található foszforsavat is. Nem véletlenül okozhatnak a kóla (és egyéb ízesített) üdítőitalok 2-es típusú cukorbetegséget, vagy vezethetnek elhízáshoz, fogszuvasodáshoz és egyéb más egészségügyi problémák kialakulásához. A cukros üdítőitalok fogyasztását követően a vér cukorszintje gyors emelkedésbe kezd és a máj a többlet cukormolekulákat zsírrá kezdi alakítani. 45 perccel a fogyasztásuk után megnő a szervezet dopamin szintje is (ez a hormon az idegrendszerre hat és a szervezetben a kábítószerekhez hasonló hatást vált ki). A későbbi cukorszint fokozatos csökkenésével

az ember ingerültebbé és fáradtabbá válhat. Nem elhanyagolható a foszforsav szervezetünkre gyakorolt káros hatása! A foszforsav a szervezetünkből kalciumot, magnéziumot és cinket „rabol el”. Az ital elfogyasztását követően már egy órával ezeknek az ásványi anyagoknak mérhetően alacsonyabb a szintje a szervezetünkben. A kalcium-szint csökkenés hosszú távon a csontok sűrűségének csökkenését idézheti elő, ezzel csontritkulást, a fogak romlását is okozva.

A kólát érdekes módon egyre többen használják tisztítószerként is. Sokak szerint meglepően hatékony. Kiválóan alkalmas például az odaégett edények tisztítására, rozsdá eltávolításra, és a toalett tisztítására is. A foltok eltávolítására a szőnyegekből és a ruhákból szintén megoldást jelenthet. Ezen kívül van, aki érmék és szemüvegek tisztítására is alkalmazza.

Hozzátennénk, az ital kis mennyiségben nem okoz gondot. Na és, hogy legyen valami jó hírünk is: mindamellett, hogy igen kellemes ízű italról beszélünk, néhány orvos például kifejezetten ajánlja émelegésekre, vagy a hasmenések esetén is.

# MAXIMÁLIS BEDURRANÁS!

A világ első, bőrön át  
felszívódó edzés előtti  
nitrogén-monoxid  
fokozója!

 **STEELFIT**



**AKCIÓ!**

**VEDD MEG CSOMAGBAN  
A LEGJOBB EREDMÉNYÉRT!**

**Vásárolj és legyél  
a Steelfit Nation tagja!**

 @steelfit\_hungary

 Steelfit Hungary

 [www.steelfit.hu](http://www.steelfit.hu)



 **STEELFIT**

# A LÉGSZENNYEZÉS AZ AGY FEJLŐDÉSÉT IS MEGZAVARJA



Egy új kutatás megerősítette, hogy a légszennyezés súlyos hatással lehet a magzat agyának fejlődésére. Kutatók egy csoportja kimutatta, hogy a légszennyezésnek kitett magzatoknál rendellenességek jelentkezhetnek az agyban. Ez kiskorúakban problémákat válthat ki a kognitív funkciókban. „Összefüggést figyeltünk meg az agyfejlődéssel kapcsolatos hatások és az EU-s határ alatti finom részecskék szintje között” - mondta Mónica Guxens, a csapat vezetője és a Barcelonai Globális Egészségügyi Intézet munkatársa. Az eredmények összhangban vannak azokkal a korábbi kutatásokkal, melyek szerint a légszennyezés károsítja a magzatok fejlődését.

A finom részecskéknek való kitettség miatt csökkenhet a magzatoknál az agy külső rétegének, a kéreg vastagsága. Az új kutatás szerint ezek a fejlődési rendellenességek később önkontrollal kapcsolatos nehézségeket okozhatnak. A vizsgálatban a szakértők holland alanyokat elemeztek.

A kutatók a magzati állapottól kezdtek el a vizsgálatokat, a megfigyelést pedig egészen gyermekkorukig folytatták. A csapat emellett a tanulmányozott 783 magzatot érő otthoni légszennyezés szintjét is elemezte. A gyermekek agyát 6 és 10 éves korukban képalkotó eszközzel vizsgálták meg. Meglepő módon sok olyan gyermek agyában is kimutatták a rendellenességeket, akik magzati korukban a megengedett érték alatti szennyeződésnek voltak kitéve. Az, hogy a légszennyezés több szervünkre is káros, régóta ismert tény, az új tanulmány azonban rávilágított, hogy a kognitív fejlődésre is tartós hatással lehet. Ennek oka az, hogy a magzati agy még rendkívül sérülékeny, így az, az alacsonyabb szennyezettség mellett is károsodhat.

A kutató kiemelte, hogy az általuk kiskorúakban azonosított problémák akár hosszabb távú károkat is kiválthatnak.

# VAN E VALÓBAN TELJESEN TISZTA VÍZ?

Sokak szerint a teljesen tiszta víz „átverés”.



Hiába hirdetik a különleges és természetesen drága „varázslatos” hatású palackozott vizeket, úgy hogy tökéletesen tiszták és csupán H<sub>2</sub>O molekulákat tartalmaznak, mindenképpen van bennük valamilyen szennyező anyag.

Az Oregoni Állami Egyetemen vizsgálták meg néhány olyan terméket, amely gyártói azt állítják, hogy tökéletesen tiszta vizet tartalmaznak, azaz semmilyen szennyező anyag nincs bennük. Nem meglepő módon mindegyikben találtak valamit, tökéletesen tiszta víz ugyanis nem létezik. A víz (mint tudjuk) remek oldószer, a H<sub>2</sub>O molekulák ugyanis igen aktívan próbálnak ionokat magukhoz vonni a környezetükből, ha más-

honnan nem, a tárolásukra szolgáló palack, vagy pohár oldaláról. Így, ha a víz a palackozáskor elvben tökéletesen tiszta is lett volna (ami kevésbé valószínű), mire elfogyasztjuk, mindenképpen kerül bele valami. És itt még nem beszéltünk a különböző minőségű PET (műanyag) palackok tisztaságáról, amelyek mint tudjuk, - lévén, hogy a műanyag is kőolaj származék, egészen biztosan hordozhat bizonyos veszélyeket számunkra. Ezek közül is talán a legismertebb (és ma már bizonyított), hogy bizonyos palackokból a származékaik a vízben oldódva hormonális problémákat okozhatnak (mind a tesztoszteron, mind az ösztrogén egyensúly felborulhat).

**VILÁGSZERTE  
SIKERES ÉS KEDVELT  
SPORTTEVÉKENYSÉG**

**MAGYARORSZÁGI  
BEVEZETÉSÉHEZ  
PARTNEREKET  
KERESÜNK!**



Padel-Club Hungary Kft

[www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)

+36 70 39-58-691

[info@padelclubhungary.com](mailto:info@padelclubhungary.com)



**Bővebb információért  
látogassa meg weboldalunkat  
vagy keressen minket telefonon!**

TÁMOGATÓ PARTNEREINK

**CITY SERVICE TRADE KFT**

**3forIT**

[www.mercibolt.hu](http://www.mercibolt.hu)  
**MB Garage**

**TREND**

**ZONA**

# HOGYAN KÉSZÜLJ FEL EGY PORTFOLIÓ FOTÓZÁSRA?

Írta: **Dunavölgyi Zsolt**  
fitness fényképész

## 1 ELSŐ LÉPÉS

Válassz stílust! Amellett, hogy fitness sorozatot fotózunk, sokféle stílusban lehet gondolkodni. Ha a szexis oldaladat szeretnéd megmutatni, akkor akár fehérneműben is készülhet egy fit-glamour anyag. Ha tetszik a divat világa, akkor kevésbé kemény fényekkel és fashion pózokkal lehet fotózni. Ha a fekete-fehér képek tetszenek jobban, ahhoz is más jellegű fényekre és hátterekre lehet szükség. Segítsd a csapatodat azzal, hogy gyűjtsz néhány képet, melyik irányzat tetszik neked a legjobban!

## 2 MÁSODIK LÉPÉS

Dolgozz – tapasztalt - szakemberrel! Minden fotózási ág egy-egy különálló szakterület. Én például a rendezvény fotózásban és az ember-ábrázolásban vagyok otthon, míg egy tárgyfotózás esetében már nehézségekbe ütköznék. Más szemléletmódot és tapasztalatokat igényel, illetve egyedi felszerelést is a legtöbb terület! Érdemes tehát fitness fényképészt választanod és nem érdemes kockáztatni, hogy a nehezen felépített formádat nem hozzáértő fotós örökítse meg. A fitness fotózás esetében pl. kell érteni az anatómiához, testépítő és fitness pózokhoz és magas szinten a fények használatához és magukhoz a gyakorlatokhoz is.

## 3 HARMADIK LÉPÉS

Dolgozz csapatban! Találkoztál már azzal a jelenséggel, hogy egy rosszul sikerült munkánál a résztvevők egymásra mutogatnak? Nem fordulhat elő, ha egy összeszokott csapatban készül el a sminked, a frizurád, vagy akár a stylingod. Minden részlet kell, hogy passzoljon egymással, tehát hozzáértő szakemberek tudják csak a maximumot kihozni a karakteredből.

## 4 NEGYEDIK LÉPÉS

Konceptió. Nincs még a kutyáddal profi képed? Gyerekkorodban zongorázni tanultál? Vagy csak bejönnek a maszkulin, vagány képek? A megfelelő kellékekkel és koncepcióval egy valóban egyedi, személyesről szóló sorozatot lehet készíteni, ami tükrözi a személyiségedet és mindig örömmel fogjátok a pároddal visszanezni.

## 5 ÖTÖDIK LÉPÉS

Helyszín. A helyszínt a fentiekhez érdemes megkeresni. Ez olyasmí, mint a gombhoz a kabát. Ha van egy saját, színvonalas apartmanod vagy egy rusztikus padlás a nagyi házában, akkor egy ismerős környezetben sokkal könnyebben lelazul bárki. De ha valami másra, egyedire vágysz, akkor Budapesten ma már elég különleges hangulatú műtermek is vannak, amelyek például skandináv, minimalista, stb., stílusban adnak teret a fotózásra.



## 6 HATODIK LÉPÉS

Ruha szettek. Mik azok az alap darabok, amelyek szinte nélkülözhetetlenek egy portfólió fotózáshoz?

- Fehér és fekete (akár még szürke) alap trikó, és/vagy póló
- A kedvenc (tépett) farmered
- Fehér és fekete ing (hölgyek hozhatják a pasijuk, férjük, stb. ingjét is).
- Bakancs
- Egy fekete és egy fehér alkalmi cipő, magas sarkú
- Fekete és fehér fehérnemű (hölgyeknél ajánlott selyem köntös is)
- Egy bőrdzseki







# PETRUSKA SZONJA

**Név:** Petruska Szonja

**Foglalkozás:** Személyi edző

**Legkiemelkedőbb sporteredmények:**

2x-es Diamond Cup győztes, 2x-es Magyar Bajnok, Superbody 1. helyezés, Elite Cup 3. helyezés, Arnold Classic 5. helyezés - Amelyekre a legbüszkébb vagyok ☺.

**Szponzor:** BioTech USA, FitnessHeaven, InPlace, Professional Fitness Kitchen.

**Életkor:** 27 év.

**Testmagasság:** 172 cm.

**Hobbi:** kirándulás, film nézés (moziban, otthon) snow/wakeboardozás, barátokkal időtöltés.

**Kedvenc könyv:** spirituális könyvek.

**Kedvenc film:** Nagy filmkedvelő vagyok, így igen nehéz kiemelni kedvencet, de azért megpróbálok néhányat: Végtelen hit, Keresztapa trilógia, Wall Street farkasa, Kung-fu panda.

**Sorozatok közül:** Kemény motorosok, Spartacus, Gomorra.

**Kedvenc étel:** Steak/ Lazac édesburgonya hasákkal, rák, pizza, mindemellett édes-szájú vagyok, de sajnos csak alkalomadtán eszek. (fagy, tiramisu, sajtorta a kedvencek) Illetve minden, amit édesanyám és a párom anyukája készít.

**FW** Mindenekelőtt gratulálunk az eddigi eredményeidhez!  
**Kérlek, meséj magadról! Mit lehet rólad tudni? Mit csinálsz, amikor éppen nem versenyzel, vagy edzel?**

**SZONJA** Mindenekelőtt nagyon köszönöm a gratulációt, jól esik.

Kiskorom óta szeretek sportolni, ezért nem volt kérdés, hogy továbbtanulásnál merre is menjen az utam tovább. A Testnevelési Egyetemen végeztem, mellette pedig párhuzamosan elvégeztem egy OKJ-s személyi edzői tanfolyamot. Személyi edzőként dolgozom a Flex Gymben és igyekszem minél több embernek átadni a testépítés szépségét, az egészséges életmód és a mozgás fontosságát.

Párom révén kerültem be a testépítés világába és igen hamar bele is szerettem, az életem részévé vált. Az ő motiválására kezdtem el versenyezni is, pedig korábban el se tudtam volna képzelni, hogy színpadon szerepeljek (valahogy sose szerettem reflektorfényben lenni). De miután az első versenyszazonom a várakozáson felül sikeredett, úgy éreztem ez az én utam. Utána sorra jöttek a versenyszazonok és még mindig nincs vége.

Szeretek versenyezni, edzeni, szeretem látni, hogy a testem milyen változásokra képes, szeretek a komfort zónámon felül teljesíteni, mert azt érzem, hogy az élet többi területén is erősödök mindezek által. Sokat foglalkozom szabadidőmben a testem helyett az elmémmel, motivációs- filmeket nézek, könyveket olvasok vagy elmegyünk párommal kirándulni egy nagyot, kutyánkkal az erdőben.

Télen szeretjük a hegyeket meghódítani vagy wellnesselni, nyáron pedig szeretünk a Dunán motorcsónakozni és wakeboardozni a barátokkal. Vegyítjük az aktív és a passzív pihenést.



**FW** Szükséges-e a Te munkádhoz még edzői segítség? Van-e valaki, aki ellát tanácsokkal a felkészülésed alatt?

**SZONJA** Igen, úgy érzem, nagy segítséget tud nyújtani számomra egy JÓ edző jelenléte. Hálás vagyok, mert Sára Gyuri (testépítő világbajnok, dietetikus) az, aki mellettem van, mindenben segítséget nyújt, legyen szó táplálkozásról, vagy edzésről. Számomra ő az egyik leghitelesebb szaktekinetly ebben a sportban.

**FW** Hány hétre/hónapra van szükséged a csúcforma eléréséhez?

**SZONJA** Szeretem korábban kezdeni a diétát, hogy ne pontban a verseny napjára legyek kész. Verseny előtt 14-16 héttel kezdem el a versenydiétám, de körülbelül 12 hét alatt érem el a csúcformát.

**FW** Mennyit edzel hetente és milyen megosztásban, amikor versenyre készülsz? - ha ez nem titok.

**SZONJA** Minden nap kardiózom és heti 6x van súlyzós edzésem, de versenyfelkészülés alatt, mikor jön az a bizonyos kattánás, előfordul, hogy minden nap edzem. (biztos, ami biztos ☺)

**FW** Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak a versenyek előtt?

**SZONJA** Korábban próbáltam meggyőzni magam, hogy kardió nélkül is simán megy a versenyfelkészülés és a forma is tartható versenyszazonon kívül, de rá kellett jönnöm, hogy bizony nem így van. Nagy jelentősége van egészségügyi szempontból és másrészt abban, hogy a számunkra tökéletes formát elérjük és megtartsuk. Azóta már



megszerettem a kardiózást, remek alkalom, hogy a gondolatainkkal legyünk vagy csak szimplán zenét hallgassunk.(manapság erre úgyszólván olyan kevés ideje jut az embereknek)

**FW** *Hogy viseled a hosszú diétát a felkészüléseknél?*

**SZONJA** Erről a páromat kéne megkérdeznetek ☺ Viccet félretéve, mióta szakmailag profin van összeállítva az étrendem, teljesen jól viselem a diétát. Nem mondom, hogy nincsenek hullámvölgyek, de az pozitív változás, ami napról napra látszik ilyenkor a formámon, átsegít a nehéz napokon.

**FW** *Mikor lesz a következő megmérettetés és hol?*

**SZONJA** Idén is őszre időzíttem a versenyzést, előreláthatólag szeptemberben lesz az első versenyem. Tavaly megszereztem az ELITE PRO kártyát. Az első Elite Pro VB-re is van lehetőségem kvalifikálni magam -ugyan rajta vagyok jelenleg a listán, de pontokat kell gyűjtenem még a biztos induláshoz... hiszem, hogy sikerülhet. Egyelőre, amin szeretnék elindulni, az a szeptemberi Arnold Classic Barcelonában és az októberi VB Lengyelországban. A többit majd meglátjuk!

**FW** *Köszönjük az interjút!*



Fotó: Szilveszter Zoltán



# ELŐRÚSKA SZONJA



“ Szeretek versenyezni, edzeni, szeretem látni, hogy a testem milyen változásokra képes, szeretek a komfort zónámon felül teljesíteni, mert azt érzem, hogy az élet többi területén is erősödök mindezek által. ”

TANULJ A  
LEGJOBBAKTÓL,  
HOGY A LEGJOBB  
LEHESS!

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



**NEMZETKÖZI OKJ-S ÉS WEIDER  
DIPLOMÁS KÉPZÉSEK**

[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)



Fotó: Dunavölgyi Zsolt

## ARNOLD GERGELY PRO. TESTÉPÍTŐ

# KÜLÖNVÉLEMÉNY

### A VERSENYZÉS VISZONTAGSÁGAI - MILYEN "APRÓSÁGOKON" CSÚSZHAT EL EGY VERSENY

Ez egy nagyon jó téma! Már csak azért is, mert elég nagy tapasztalatom van ezen a téren sajnos. Buktam már el versenyeket önhibámon kívül. De nézzük is mik lehetnek ezek az apróságek. A kézenfekvő dolgokkal kezdeném, amire minden versenyzőnek figyelnie kellene.

## **AZ ELSŐ ILYEN A FORMA- IDÓZÍTÉS, VÍZHAJTÁS.**

Nyilván ez az egyik alappont, mivel ezzel óriásit lehet hibázni és kell pár verseny, mire a versenyző megismeri a saját testét és annak reakcióit. Nekem is bele telt pár versenybe, mire meglett a tökéletes szárazság. Addig csak 5.-6.-ik helyen zártam. Tanulópénz, de megéri. Mindenki máshogy reagál rá és sok dolgot figyelembe kell venni ennek megtervezésénél. Ez nagyon fontos dolog a tökéletes időzítéshez, persze ha már a testszír-százalékunk a kategóriánknak megfelelően a minimum határon van.

## **A MÁSODIK DOLOG A SZÉN- HIDRÁT TÖLTÉS.**

Ezen is buktam már el versenyt, túltöltöttem, vagy rosszul töltöttem és a versenyen szemmel láthatóan rosszabb volt a forma, mint előtte 2 nappal. De az ellenkezője is előfordul. Nem elégséges töltés esetén, a már amúgy is kiszipolyozott test „lapos” marad. Nem töltődnek be az izmok szénhidráttal rendesen és nem tud az illető bedurrantani. Az izmok elvesztik a kerek, kemény kinézetüket. Ez is hiba.

## **A HARMADIK DOLOG A BARNÍTÁS.**

Ma már szerencsére profi barnító cégekre is hagyatkozhatunk barnításnál. Régen nem volt mindig így, a versenyzőket a segítők barnították és néha komolyabb hibákat követtek el. A szín azért fontos, mert a színpadon lévő reflektorok fénye annyira erős, hogy nem látszanak tőle a vonalak, az izomrostok, az erezettség. Teljesen eltűnnek, de speciális barnító krémek használatával optikailag ki tudjuk hozni a legapróbb részleteket is, ami rendkívül fontos. Viszont a színünk nem lehet se túl sötét, se túl világos, se matt, se túl fényes, mert ezekkel ugyanúgy elrontjuk a formánkat és hiába jó, amit összehoztunk, nem látszik a színpadi fényekben.

## **A NEGYEDIK A PÓZOLÁS.**

Sokat kell gyakorolni, mert ez az egyik legnehezebb része a színpadi szereplésünknek. Ha nem tudunk jól pózolni, akkor nem tudjuk megmutatni, mit raktunk össze. Bár lehetünk jobbak mindenkinél, de ha nem tudjuk megmutatni, akkor szintén bukó a dolog.

Ez a négy dolog az, amit ki kell tapasztalni és meg kell tanulni, mert ez rajtunk múlik. Viszont van pár olyan dolog is, amire nem is gondolunk, de a versenyünkbe kerülhet. Képzeljük el, hogy felkészülünk egy versenyre, minden tipp-topp megy és a végén még csak el sem tudunk indulni. Sajnos velem ilyenek megestek párszor. Ezért elmesélek pár példát, hogy lássátok, létezik ilyen is.



Fotó: Dunavölgyi Zsolt



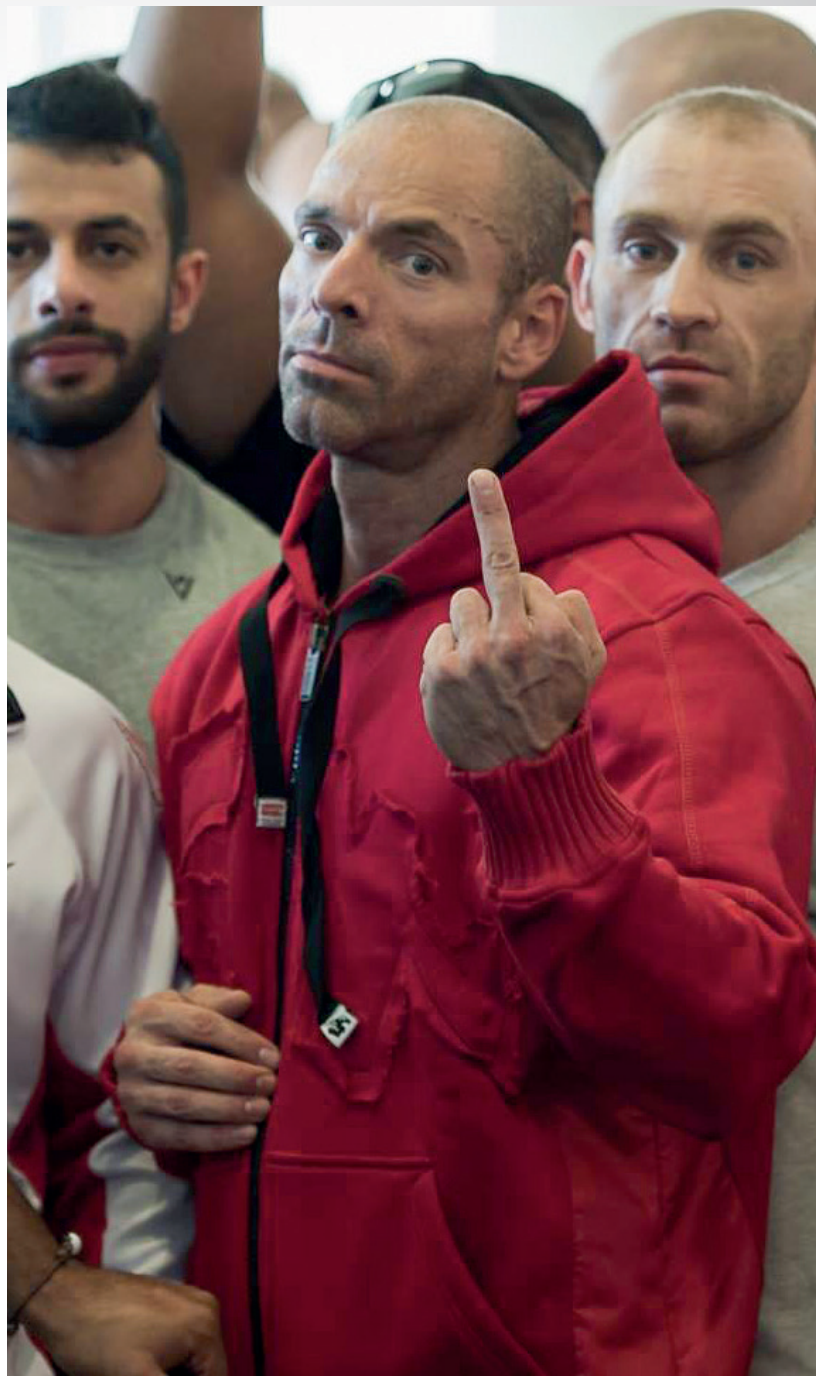
Első külföldi versenyem a Top de Colmar volt. Meghívásos verseny. Felkészültem hibátlanul, bepaszíroztam magam a kategória súlyhatárába, nem kis szenvedés árán. A versenyre odaérvén a főszervező mindenképpen meg akarta nézni a formám, mert sokat hallott rólam állítólag, de ezt nem is értettem. Nem tulajdonítottam neki nagy jelentőséget, mivel tudtam, hogy olyan formában vagyok, hogy nem állíthat meg senki. Hát óriásit tévedtem. Amire nem számítottam, ő megállított. Miután megnézett, erősködött, hogy induljak Semi Pro kategóriában, az volt a csúcs, Kökény Béci, La Lave Alex és hasonló kaliberű versenyzők ellen. Mindenki 100 kg körül mozgott szárazon, én meg be voltam fogyva 75kg-ra. Gondoltam ez hülye, de még pénzt is ajánlott, 200 eurót, hogy elinduljak. Nem fogadtam el. Aztán elkezdte ecsetelni, hogy az én kategóriámban 36 versenyző van, nincs esélyem. Mondtam neki, innen szép nyerni. Láttá, hogy hajthatatlan vagyok és elment. Kis idő múlva visszajött az egyik szervező és azt mondta, hogy Semi Pro kategóriában kell indulnom, mert külföldi csak ott indulhat, nem nyerhet meg más kategóriát, mert ez nemzeti verseny. Tehát megnézett és mikor látta, hogy megnyerném, tett róla, hogy ne sikerüljön. Így felálltam Kökény Béciékkel a színpadra, ha már bekészültem. Mondanom sem kell, hogy esélyem sem volt, de legalább kiálltam magamért!

Történt olyan is, hogy az akkori magyar IFBB megtiltotta, hogy elinduljak szervezetektől független versenyeken. De mindezt úgy, hogy többször a versenyre való kiutazást megelőző nap fújták le a pénzbüntetés terhe mellett. Amikor be vagy készülve, mint az állat és alig várod, hogy megmutasd mit hoztál össze, hogy versenyezz, megmérte, ez nem annyira jó érzés.

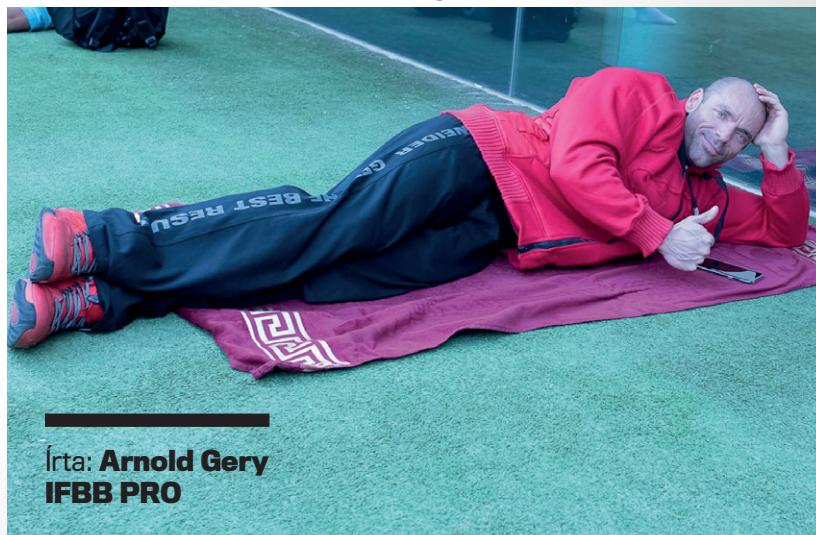
Rontották már el a magasságom. Világbajnoki címvédésre készültem Spanyolországban a NAC szövetségnél. Hosszú volt az út, s mikor odaértem a mérlegelésre, nem húztam ki magam normálisan és alám mértek 2cm-el. Ez azt jelentette, hogy 3,5 kg-mal kevesebbnek kell lennem, mint normális esetben. Persze mondtam, hogy mérjünk még egyet, mert nem húztam ki magam, de a főbíró nem érdekelte, azt mondta amennyit mért annyi vagyok és pont. Ilyen szart sem láttam még... Mert ilyen köcsögség nincs. Este 9-ig volt időm befogni. 3kg-ot leadtam nagy szenvedések árán és 500 g híján elbuktam a kategóriám, nem tudtam indulni. Emlékszem ez annyira megviselt, hogy napok kellettek, mire talpra tudtam belőle állni. Főleg azért, mert az ellenfeleimet elnézve megvédtem volna a címem.

Aztán most az utóbbi 2 versenyemnél elég furcsa dolog történt, ami egy versenyző rémálma, ez pedig a bírói részrehajlás és korrupció. Igen, most már nagy nemzetközi versenyen is előfordult ilyen. Például most az Arnold Classicon Európában le volt zsírozva az első 6 helyezett. Ezt csak azért tudom, mert a szemem láttára, mikor még nem hozták oda az ezzel foglalkozó bírónak a papírt, hogy ki van a top 6-ban, a katarai srác már akkor tudta, hogy bent van. Leadta a zenéjét és ment melegíteni. Megjött a papír és rajta volt a neve. 6. lett, én 7. De ez nem vágasztal, mert nála sokkal jobb versenyzők be sem kerültek, engem is beleértve. Kudarcs. Pedig nagyon akartam azt a versenyt.

Mindig van valami! Olyan nincs, hogy nincs semmi. Minden helyzetet meg kell próbálni megoldani, kitarítani a végsőkig! De ha elbuzsz valami miatt, akkor fel kell állnod és továbbmenni, ha ez az álmod. Senki nem akadályozhat meg benne, hogy elérd, amit szeretnél! Higgy magadban és lépj tovább! Meríts erőt a kudarcból! Ez a tanácsom.



Fotó: Várszegi Gábor



Írta: **Arnold Gery**  
**IFBB PRO**



# ELITE BODYSHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



## KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 M<sup>2</sup>-EN

FEHÉRJÉK ■ TÖMEGNÖVELŐK ■ VITAMINOK  
ÁSVÁNYI ANYAGOK ■ ANTIOXIDÁNSOK ■ ZSÍRÉGETŐK  
NŐI ÉS FÉRFI RUHÁZAT ■ KIEGÉSZÍTŐK

HETENTE VÁLTOZÓ ÉS ÁLLANDÓ AKCIÓK  
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYARENDSZER

1 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A CORVIN PLÁZA PARKOLÓJÁBAN



# FÁJDALMAINK, MELYEK MEGKESERÍTHETIK ÉLETÜNKET



Bizonyára már mindenkit ért élete folyamán különböző fájdalom. Ezek lehetnek enyhébbek, tompábbak, - vagy éppen ellenkezőleg - élesek, agyunkig hatolóak. Nem is biztos, hogy mindannyian egyformán reagálunk rájuk. Mégis most megpróbálunk felsorolni és „rangsorolni” közülük néhányat a teljesség igénye nélkül. Segítségünkre van a brit National Health Service kutatóinak munkája. A lista elkészítésekor a betegek tapasztalataira és érzéseire helyezték a hangsúlyt, de figyelembe vették a szakemberek véleményét is.

## MŰTÉT UTÁNI FÁJDALOM

A komolyabb műtéti beavatkozásokat követően akár még több héttel később is erős fájdalmak jelentkezhetnek. Ezt az erős, szúró fájdalmat a gyógyulás folyamata során létrejövő gyulladások idézik elő. A test így reagál a gyulladásra. Állítólag a legnagyobb fájdalmak a has felmetszése és szövetkárosodás esetén jelentkeznek. A fájdalom nem gyógyítható, csak csillapítható. Orvosok ezért a műtétek után nyugodt életvitelt javasolnak, a szövetek gyorsabb gyógyulása, regenerálódása érdekében, így a fájdalom hamarabb megszűnik.



## PAPÍRSZERŰ IZMOK (FIBROMYALGIA)

Egy olyan neurológiai eredetű betegségről van szó, amelyet az izomsejtek gyengülése kísér. A fibromyalgia esetén a fájdalom érzékelésében és feldolgozásában zavarok alakulnak ki, de azt nem lehet pontosan tudni, hogy mitől. Ez a fájdalom elsősorban a nagyobb ízületek környékén jelentkezik, és gyakran depresszióval és szorongással is társulhat. Elsősorban középkorú, vagy idősebb személyeknél jelentkezik. A betegség bár nem gyógyítható, a fájdalomérzet csökkenthető.

## **BAKTRÉRIUM A GYOMORBAN - GYOMORFEKÉLY**

A gyomorfekély elsősorban hasi fájdalmak és hányás formájában nyilvánul meg, de gyakran kíséri émelygés is. Kiváltó okai között szerepel pl. a stressz, de igen sokszor bakteriális eredetű a probléma. A gyomor nyálkahártyája ugyanis a *Helicobacter pylori* nevű baktérium miatt károsodik, és miután a gyomorsav marni kezdi a gyomor falát, fekélyes sebek jönnek létre. Általában a gyomorsav termelődését gátló gyógyszerekkel kezelik, komolyabb esetekben pedig műtéti beavatkozásra van szükség.



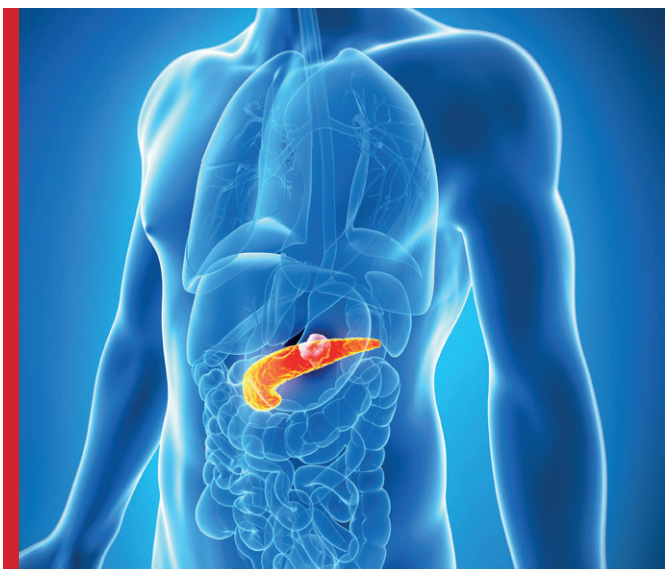
## **ENDOMETRIÓZIS**

Az endometriózis egy nőgyógyászati kórkép, melyben a normálisan csak a méh belső felszínén jelen lévő nyálkahártya a méh üregén kívül is megtalálható. Leggyakrabban a hashártyát érinti, ami belülről béleli a hasüreget és beborítja a kismedencei szerveket. A méhnyálkahártya hormonálisan érzékeny, a hormonhatásoktól függően a menstruációs ciklus során felépül és leválik. A hormonérzékenységet a méh üregén kívül található sejtek is megtartják, a panaszok a menstruáció idején súlyosbodhatnak. A kórkép kezeléséhez először műtéti beavatkozás szükséges, ezt pedig hormonális kezelés követi.



## **KÖSZVÉNY (VÁLTOZTASS ÉLETVITELEDEN)**

A köszvény nem más, mint az ízületek gyulladása, mégpedig a bennük kialakuló húgysavkristályok következtében. A lefolyás egymást követő hullámokban történik, ilyenkor az ízületek vörösek és gyulladtak lehetnek. A húgysavkristályok lerakódása az ízület egészét érintik, az ízületi porcokat, az ízületi tokot és az ízülethez tartozó csontvégeket egyaránt, valamint hosszú távon veseelégtelenséget okozhatnak. A betegség bizonyos esetekben már az életvitel és a táplálkozás megváltoztatásával is kezelhető, amennyiben ez nem segít, az első számú feladat a szervezetben található húgysav szintjének csökkentése.



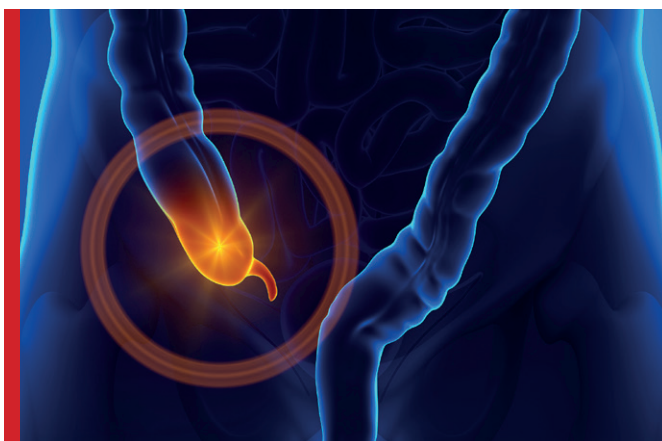
## **HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS**

A pankreatitis az emésztőenzimeket, valamint az inzulint és a glukagont termelő hasnyálmirigy gyulladása. A gyulladás erős hasi fájdalmakkal jelentkezik, ezek akár több napon át is eltarthatnak. Láz, hányás és a has duzzanata kísérik. A hasnyálmirigy gyulladás kórházi kezelést igényel. A betegek a kezelés időtartama alatt nem ehetnek és ihatnak, ezért a gyógyszereket és a tápanyagokat infúzióval kapják meg.



### ARCIDEGZSÁBA (AKÁR HALÁLOS IS LEHET)

Az arcidegzsába egy olyan krónikus betegség, amely a háromszatú ideget érinti. Kialakulása hátterében állhat sérülés, anatómiai elváltozások, vagy gyulladás is. Az arc egyik felén erős fájdalmak jelentkeznek, a bőr bepirosodik és a könnymirigyek, valamint az orr több váladékot termelnek. Fájdalomcsillapítókkal és speciális gyógyszerekkel kezelhető. Amennyiben ezek nem segítenek, műtéti beavatkozásra van szükség. A betegség utalhat akár agydaganatra is. Amennyiben ezt nem kezelik, akár halálos is lehet.

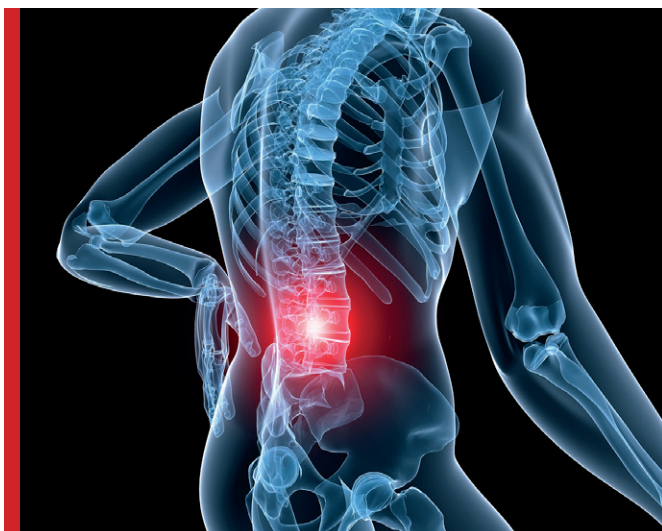
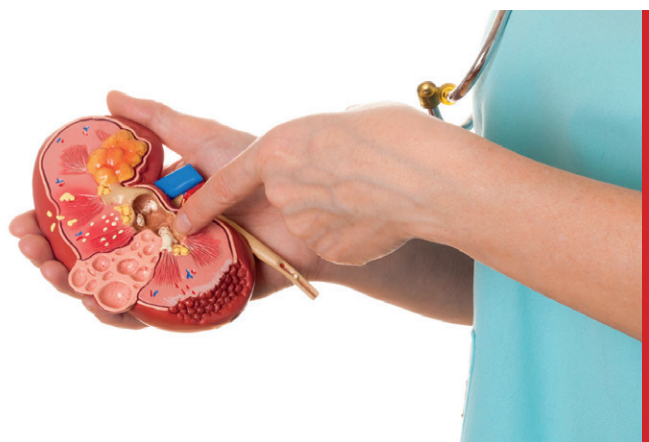


### VAKBÉLGYULLADÁS

Vakbélgyulladás esetén nem maga a vakbél gyullad be, hanem annak féregnyúlványa. Akut és krónikus változata egyaránt létezik. Krónikus gyulladás esetén a fájdalom hosszú időn át tart, intenzitása azonban változó. Akut gyulladás esetén a fájdalom egyre erősödik, majd láz is jelentkezik. Minden esetben műtéti beavatkozásra van szükség. Ez klasszikus vágással, vagy laporoszkópiával is elvégezhető. Az első napokban gyógyszeres kezelést alkalmaznak. A kórházi kezelés 4-7 napig is eltarthat.

### VESEKÖVEK

A kövek a húgyvezetékben, vagy a vesében kristályosodnak ki. Összetételük alapján több változatukat is megkülönböztetjük. Kialakulásuk hátterében különböző tényezők is állhatnak, ezek közül a hibás anyagcsere folyamatok, a rossz táplálkozás, a helytelen életvitel, a fertőzések és a kevés/nem megfelelő folyadék a leggyakoribbak. Méretük különböző lehet, a homoktól, akár a körömnnyi méreteket is elérhetnek és erős deréktáji fájdalmakat okozhatnak. A veseköveket általában lézerrel, vagy műtéti beavatkozással távolítják el.



### LUMBÁGÓ

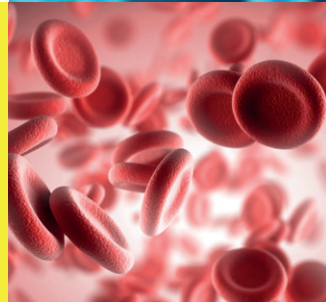
Ez a hirtelen fellépő fájdalom a lumbágón és az isiászon, az alsó deréktájékon a derekunkba, a keresztcsont tájékába nyilallik. Az ágyéki gerincoszlop feletti vastag hátizom heves fájdalma, melyet egyetlen rossz mozdulat is kiválthat. Előfordulása nem korhoz kötött. Fiataloknál is előfordul, bár idősebb korban gyakoribb lehet az erősebb kopások és bemaródások miatt. A lumbágó és az isiász önmagukban nem betegségek, de a gerincoszlop alsó részének túlterhelésére, vagy működési rendellenességére utaló, figyelmeztető jelek. Véglegesen általában nem gyógyíthatóak, de odafigyeléssel jól karbantartható állapot érhető el. Néha a fájdalom bizonyos idő után elmúlik. Amennyiben nem, úgy gyógyszeres kezelés és fizioterápia javasolt.

# HARC A LEUKÉMIÁVAL



Az USA-ban új gyógymódot találtak. Sok esetben ez lehet a betegek utolsó reménye.

Az új gyógymód úgy módosítja az ember immunrendszerét, hogy az önmaga is meg tudja birkózni az agresszív betegséggel. A kemoterápiával ellentétben a CART-kezelés személyre szabott. A vérből először kivonják a fehér vérsejteket, amelyeket úgy programoztak át, hogy kutassák fel és pusztítsák el a ráksejteket és azokat visszajuttatják a testbe. Ennek az elvnek a jövőben széleskörű alkalmazási köre lehet, de általánosságban csak a rákbetegségek terén. A módszer olyan reménytelen esetekben is segítség lehet, ahol a betegekről az orvosok már lemondtak. Az ára sajnos igen magas, ugyanis a licenc (mint várható volt) a gyógyszergyárak tulajdona.



  
**Schwarzkopf**  
PROFESSIONAL

Bejelentkezés nélküli \*  
**FODRÁSZAT**

Csak hajvágás  
**1850 Ft**

**NYITVA TARTÁS**

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>  
SZOMBAT: 8<sup>30</sup>-21<sup>00</sup>  
VASÁRNAP: 8<sup>30</sup>-20<sup>00</sup>

**TREND**

**ZONA**

TREND ZONA

**BARBER SHOP**



**SZOLÁRIUM SZALONUNK**

**ÁLLÓ ÉS FEKVŐ**

**SZOLÁRIUM GÉPEKKEL VÁR!**

**KÖKI TERMINÁL I. EMELET**

**06 70 395 55 85**

[facebook.com/trendzonakoki](https://facebook.com/trendzonakoki)

\* Hajvágás és hajszáritás érkezési sorrendben, hajfestés időpont-egyeztetéssel

**Név:** Kökény Béla

**Életkor:** 35 év

**Testsúly:** 118 kg

**Testmagasság:** 169 cm

**Foglalkozás:** személyi edző

**Legjobb versenyeredmények:** NAC világbajnok, WABBA abszolút világbajnok, WBPF absz. Európa bajnok, Amatőr Olympia Prága: 1. hely, Arnold Classic Európa: 1. hely.

**Kedvenc izomcsoport:** tricepsz

**Szponzor:** saját magam

# KÖKÉNY BÉLA

Kökény Béla, hazánk egyik legkiválóbb testépítője a közelmúltban az IFBB Pro kártyával koronázhatta meg eddigi elhivatottságát, küzdelmeit. **Gratulálunk hozzá!**



**FW** Béla! Mióta versenyzel? Gondoltad-e anno, mikor belekezdted a versenysportba, hogy valamikor a legjobbakkal állhatsz egy színpadon és profi sportoló leszel?

**BÉLA** Sziasztok! 2010-ben kezdtem a versenyzést. Természetesen gondoltam rá és reménykedtem benne, hogy egyszer valóra válik. Folyamatosan dolgozom a hibáimon és próbálok az arányaimon javítani, hogy a Profi Ligában is megálljam a helyem.

**FW** Mennyi idő alatt készültél fel a versenyre?

**BÉLA** 12 hét.

**FW** Ismerted már az ellenfeleidet? „Készültek rád” a többiek, vagy váratlanul robbantál be?

**BÉLA** Soha nem nézegetem az ellenfeleimet, az ő formájukon nem tudok változtatni! Csak magammal foglalkozom. Amikor odaértünk a versenyre, a Backstage-ben már volt 1-2 ismerős arc. Valamennyire váratlanul érkeztem igen, mert előtte más szövetségek versenyein indultam. Az IFBB teljesen új terület volt nekem.

**FW** Hogy érzed, mivel voltál most jobb a vetélytársaknál?

**BÉLA** Általában nálam a vastagság, ami dominál, de most egész jól sikerült beszáradnom is. Lement az elődöntő, nagyon szoros volt az állás a 2. helyezettel, akinek edzője Mauro Sassi volt. Odajött hozzám a dörzsölt róka és azt mondta nekem, hogy nagyon jó fizikumot hoztam, de az ő embere lesz az 1., én pedig a 2. Ez egy nagyon jó taktikai lépés lett volna, ha elfogadom azt, amit mond és feladom! De annyira felhergelt, hogy úgy mentem vissza a döntőre, hogy ha beledöglök, akkor is én leszek az első.

**FW** Kellett változtatnod a mostani felkészülésed alatt valamilyen, vagy követted az eddig bevált módszereidet?

**BÉLA** Mindig követem, amint eltérek a beválttól, csak rosszabb lesz a forma, esetleg a makrók mennyiségén kell néha picit változtatni.

**FW** Ilyen interjúkat olvasva sok sportoló várja a „nagy titkok” napfényre kerülését. Mit lehet tudni általában az edzéseidről felkészülésedről? Milyen súlyokkal és ismétlésekkel edzel a felkészülés alatt? Hányszor dolgozod meg az izmokat hetente?

**BÉLA** Minden izmot hetente egyszer edzek, akkor úgy kinyírom, hogy teljesen felesleges lenne még egyszer megedzeni. Mindegy, hogy felkészülés van, vagy off szezon, az edzéseim között nincs különbség. Az ismétlés 6 ismétléstől el tud menni 50-60 ismétlésig is. Leginkább 2 féle hetet tartok. Az egyik nagy súlyok, 6-12 ismétlés, és van egy másik, amikor magas ismétlés, szuper szettek és triszettek következnek. Persze itt is igyekszem minél nagyobb súlyokkal dolgozni. Addig emelem a súlyokat, ameddig azokat teljesen az irányításom alatt tudom tartani, lassan mozgatom, nem rángatom, figyelek a negatív ismétlésekre is. Mindig úgy próbálok elmagyarázni a tanítványaimnak is, hogy ismétlés közben úgy feszítsük az izmainkat, mintha éppen egy pózt szeretnénk csinálni. (Pl. bicepszezés közben, mintha szeretnéd nekem megmutatni a bicepszed csak most terheléssel.) Mindig arra törekszem, hogy az izmaimat a lehető legnagyobbra pumpáljam. Szerintem ez a fejlődés kulcsa, nem pedig az óriási súlyok idétlen rángatása.



**FW** Mennyit kell kardióznod a csúcsforma eléréséhez?

**BÉLA** Általában hetente 3-szor 30-40 perc elég.

**FW** A diétád alkalmával mennyire kell a szénhidrátokat levinned az év többi szakaszához képest?

**BÉLA** Nekem nem válik be, ha nagyon leviszem a ch-t, rögtön belaposodok, a 250-300 gr rizst tartom végig. Az utolsó héten lentebb viszem kicsikét, de nullára soha! A felkészülés és az év többi részében nem nagyon tér el az étkezés, csak annyiban, hogy felkészüléskor minden szemét ki van zárva.

**FW** Milyen étrend-kiegészítőket használsz?

**BÉLA** Amit legjobban szeretek, az a Glutamin. Nagyon fontosnak tartom a gyomor és az emésztőrendszer védelmét, mert ha az nincs rendben, ehetünk bármit és bármennyit, csak szenvedni fogunk és a fejlődés sem a várt lesz. Erre mindig szedek Digestive Enzimet, ha szükség van rá, pro-biotikumot és nagyon sok zöldségport. A glutamin egyébként ebben is segít. Tejsavó Isolatum, Vitargo és vitamin megy még.

**FW** Mikorra tervezed a következő színpadra állást?

**BÉLA** Most ősszel szeretnék európai versenyeken indulni.

**FW** Szerintem egy átlagos (laikus olvasó) úgy gondolja, egy profi élete már könnyű, hiszen nem kell dolgoznia és könnyedén meg tud élni a sportból, az eredményeiből. Kérlek, mesélj nekünk/nekik erről, valóban így van-e ez? ?

**BÉLA** Oh, de jó lenne, de sajnos itt Magyarországon a testépítést szinte abszolút nem támogatják. Ugyanúgy dolgozunk, mint minden más személyi edző. Letudom a személyi edzéseket és csak azután edzek le én.

**FW** Mit tanácsolsz a mai versenyzőknek, akik profik szeretnének lenni? Mennyiben tér el egy profi élete, edzése egy amatőr sportolótól?

**BÉLA** Ne várjanak csodára, ne várjanak segítségre, csak magukra számítsanak és tegyenek meg mindent a sikerért! De mindenek előtt mérjék fel a saját képességeiket, adottságaikat, hogy meg van e bennük mindaz, ami ehhez a sporthoz kell. Én sem akartam soha kosaras lenni! Ha nem így tesznek, csak a csalódás fogja érni őket. Nem fogják ingyen adni, küzdeni kell! De meg fogja érni. Én egyetlenegy edzést sem bántam meg. Nekem nem tér el az életem semmiben. Talán többen ismernek. Edzeni mindig nagyon szerettem, próbálom tartani a tempót, eddig bevált, így felesleges lenne változtatni!

**FW** Kérlek, áruld el a bicepsz edzésterved, - erre biztosan nagyon kíváncsiak a rajongóid

# KÖKÉNY BÉLA BICEPSZ EDZÉSE





Gyakorlat	Szett	Ismétlésszám
21-ezés francia rúddal	5	-
Váltott kezes bicepsz	4	12
Scott pad	4	12-15
Koncentrált bicepsz hammer gépen	5	15 megállás nélkül

**BÉLA** A fentebb leírtak szerint használjuk a súlyt, teljes mozgástartományban.

**FW** Köszönjük az interjút és az edzéstervet!





# FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



AZ ÁTLAGEMBERTŐL A PROFESSZIONÁLIS  
SPORTOLÓIG

A Fit Service megoldást kínál az egészséges életmód iránt  
elkötelezettek számára

- étkezés
- életmód tanácsadás
- és táplálék kiegészítés témakörben  
valódi szakértők segítségével!

Célok lehet fogyás, testsúly megtartás egy egészségesebb  
életvitel mellett valamint akár versenyfelkészülés is.

Keress minket bizalommal!

Fit Service Team

[www.fitservice.hu](http://www.fitservice.hu)

0670/422-3270

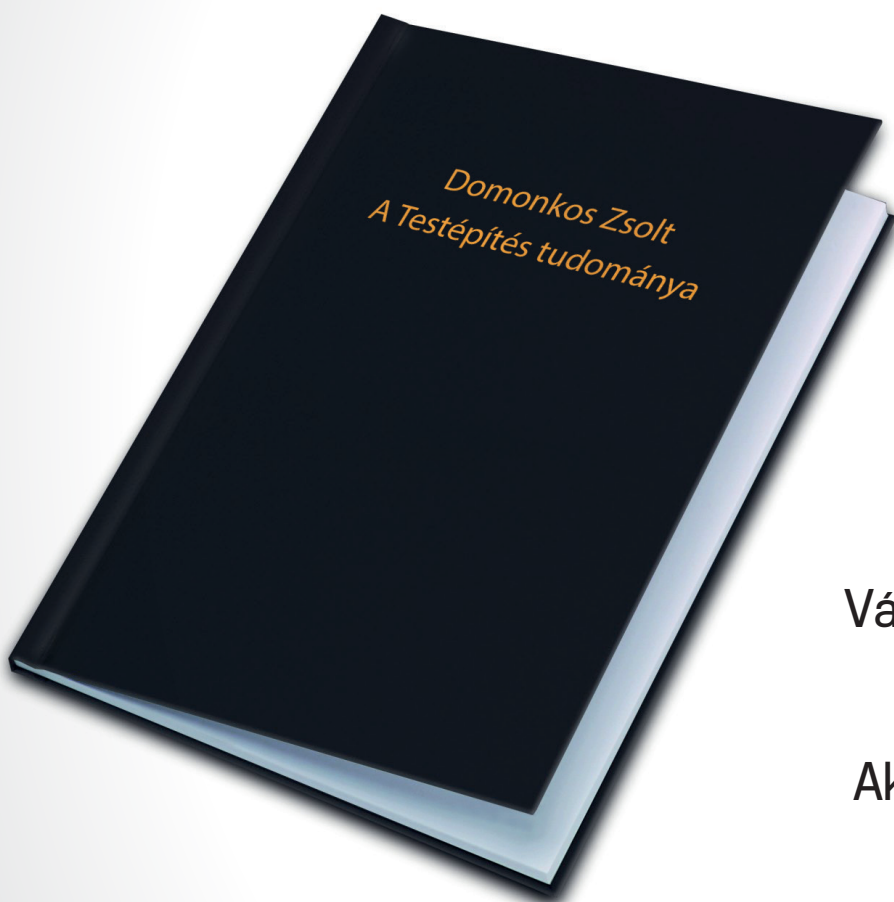
Budapest - Budaörs - Budakeszi - Biatorbágy - Diósd - Törökbálint -Érd - Vecsés - Gyál

# KÖNYVAJÁNLÓ

## DOMONKOS ZSOLT: A TESTÉPÍTÉS TUDOMÁNYA

### MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

Mindent megtudhatsz a könyvből, amit testépítőként, vagy edzőként tudnod kell a kezdőtől, a haladó, vagy akár versenyzői szintig.



Várható megjelenés:  
**2018**

Akciós bevezető ár:  
**4500 Ft**

---

### RÖVIDEN:

- Anatómia röviden
- Általános és speciális sportági edzéselmélet
- Weider féle edzéselvek a gyakorlati életben.
- Gyakorlat leírások
- Edzéstervek célirányosan, kezdőtől a versenyzői szintig.
- Hogy táplálkoznak a testépítők?
- Versenydiéta és víztelenítés
- Étrend-kiegészítés
- És még sok más fontos információ.

---

### Figyelem!

Ha úgy érzed, hogy Te már mindent tudsz, ez a könyv nem neked való!

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!

**WEIDER**  
Professionál  
Fitness Trainer



**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:** Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**; Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**



## OKJ-S NEMZETKÖZILEG ELISMERT, ILLETVE WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK:

SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS

FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓI KÉPZÉS

ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

FUNKCIONÁLIS TRÉNER KÉPZÉS

GERINC TRÉNER KÉPZÉS

## MIÉRT MINKET VÁLASSZ?

MERT ITT NEMZETKÖZILEG ELISMERT KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ

MERT PROFI OKTATÓI GÁRDÁTÓL TANULHATSZ

MERT MINDENT KONTAKT ÓRÁBAN LEOKTATUNK

MERT ITT NINCSENEK TITKOK, HAZUGSÁGOK

MERT MEGTANULHATOD A VERSENYZŐK FELKÉSZÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANÁT

MERT PROFI SPORTOLÓK IS TARTANAK SZEMINÁRIUMOKAT



### 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.



### ARNOLD GERGELY

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója.



### HARIS ÉVA

Sportélettan oktató, anatómia oktató, életmód és táplálkozási szakértő.



### MÁDAI EMESE

Funkcionális Tréner és gyakorlati oktató.



### SZÉCSI DÁVID

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója. Elméleti és gyakorlati oktató.



# HOL VOLT, HOL NEM VOLT, VOLT EGYSZER EGY TANÁCSADÓ...

## KERESS MAGADNAK MEGFELELŐT



A kérdés minden életmódváltóban megfogalmazódik minimum egyszer: Egyedül vágjak neki a rögzös útnak, vagy kérjek segítséget? Kapásból azt vágnám rá, hogy persze segítséggel sokkal könnyebb lesz. Aztán ha átgondolom a dolgot, már nem is ennyire evidens a válasz. Összefoglalom milyen buktatókat rejt az életmód tanácsadóval együtt dolgozni.

Sok mindenben segít egy tanácsadó, de ahogy a nevében is benne van, nem fog helyetted életmódot váltani, csak tanácsokat ad. Nem csap majd a kezedre, ha sütikéért nyúlsz, nem teszi a poharat a szádhoz, hogy igyál eleget, és sportolni sem fog eljárni helyetted. Magadban kell bíznod és nem másokban, a saját kitartásodban, a saját erődben.

Ahhoz, hogy a TE személyes tanácsadód legyen, meg kell ismernie az anyagcserédet, az étkezési szokásaidat, a napi rutinod, a sportolási szokásaid, a betegségeid a tüneteidet. Az életed intim részleteit is meg kell osztanod: a menstruációs problémáid, a szexuális gondjaid, de sokszor a párkapcsolati konfliktusaid is. Most összehúzott szemöldökkel olvasol, arra gondolva, hogy „miért is kellene ezeket nekem elmondanom?” - Mert a szervezeted egy dinamikus egységben működik, minden mindenre kihat. Ha elmondod, hogy férfi vagy ugyan, de már nem vagy szuperhős az ágyban, látatlanban is megmondom neked, hogy pocakos vagy és kell neked cink, B-vitamin, természetes tesztoszteron és progeszteron, és tiltott lesz az egyszerű cukor. De ha megírod nekem e-mail-ben, hogy miómád van, több 10 kiló túlsúllyal, én tudni fogom, hogy körte alakú az elhízásod, hogy nagy valószínűséggel lassult a pajzsmirigyműködésed, és kicsit depis is vagy. Milyen lesz tehát a TE tanácsadód? Aki kíváncsi rád, aki tudni akarja, mi, mitől alakult ki, és mi volt előbb a tyúk vagy a tojás.





## MIKOR TUD MEGISMERNI TÉGED A TANÁCSADÓ?

Ha te ismered magad, ha tudsz választ adni a kérdésekre. Első olvasatra talán ez is butaságnak tűnik, de meg tudod mondani, hogy edzés előtt mennyi idővel és mit kell enned ahhoz, hogy jól teljesíts? Meg tudod mondani, hogy a tojásrántotta vagy a Kolláth reggeli ad e neked több energiát? Sokszor még az is gondot okoz, hogy kitaláld a menstruációs ciklusod hányadik napján jársz? Szóval mielőtt tanácsadóhoz fordulsz, kezd el figyelni magad. Figyeld meg, milyen ételek puffasztanak, melyek laktatnak, melyek „kajakómáztatnak”. Vezess táplálkozási és menstruációs naptárat, sőt ha szükséges fájdalom (pl. fejfájás) vagy érzelmi (depressziós tünet esetén) naplót is. Ha már te ismered magad, akkor tud segíteni egy életmód tanácsadó, hogy rámutasson a hibákra, hogy ötleteljen a korrekciókra.



Ha már te készen állsz, keresd meg a hozzád illő tanácsadót, aki személyiségével is hat rád, akit hitelesnek gondolsz. A négy alapvető személyiségtypus alapján segítünk neked megtalálni a hozzád illőt.



Ha **szangvinikus** vagy – azaz lüktetsz, mint a vér az erekben -, neked egy flegmatikus segítőt kell. Aki higgadt, csendes és nyugodt. Végighallgatja a véget nem érő meséidet, megért téged és elfogad, úgy ahogy vagy, nem megváltoztatni akar, hanem a helyes útra terelni. Jót fog tenni az izgásgaságod az amúgy néha motiválatlan segítőknek is. Kiválóan tudtok majd együtt dolgozni.

A **melankolikusnak** egy melankolikus lesz az igazi segítőtje, ő lesz, aki megérti, akiben nem lát konkurenciát. Ketten együtt csodákra képesek, analizálnak, megoldanak, és együtt gondolkodnak.

Éleslátásúak és a célig biztosan nem állnak meg. Mindent rendszereznek, és könnyen felismerik és meg is oldják a problémákat.

A **flegmatikusnak** egy kolerikus segítőt kell, aki határozott, tevékeny és kitaró. Egészben fogja látni az embert, az érzelmeivel a környezetével együtt. Gyakorlatiassága lenyűgözi a flegmatikust.

A **kolerikusnak** jó lesz a flegmatikus segítőt, aki diplomatikus, figyelmes és elfogadó, de szemérmessége is vonzó lesz a kolerikus számára.



Szóval mindenkinek meg van a megfelelő segítőtje, akivel kiválóan tud együtt dolgozni, akár éveikig is. Van, akinek fontos a külső is, hogy legyen ápoltság, igényes, olyan testi adottságokkal melyek lenyűgöznek. Mindenkinek más a motiváló, a lényeg, hogy találj meg a hozzád illőt. Nem véletlen hagytam a végére a szakmaiságot, hiszen a jó tanácsadó képzett, tudása update. Nem egyszerű sem a táplálkozás sem a mozgás terén „jó” tanácsokat osztogatni, hiszen a tudomány álláspontja sem egységes és mindenki más és más. De te hogyan tudod eldönteni, hogy kinél van az igazság almája? Rossz hírem van, sehogyan!

Vannak jelek, amik arra utalnak, hogy a szakmaiságot háttérbe szorítja az öndicséret, mások szapulása, vagy a magamutogatás. Nem attól

“Érdekelje a kliense sorsa, ne csak addig, amíg fizet, hanem egészen addig, amíg el nem éri a célját.”

lesz valaki jó tanácsadó, hogy naponta szelfizik a konyhában, az edzőteremben, a bevásárló körúton. Sajnos le kell írjam, hogy attól se lesz valaki jó tanácsadó, ha lefogyott 10-20 vagy akár 50 kilót, ez még nem biztosíték semmire.

Nem állítom, hogy kell több diploma ahhoz, hogy valaki kiválóan teljesítsen, mint életmód tanácsadó, de jó szívvel azt se írhatom le, hogy nem kellene széleskörű és mélyreható anatómiai, élettani, pszichológia ismeretek, amit egy szakirányú végzettség megadhat. Nem véletlen a feltételes mód, mert a legfontosabb a folyamatos tanulás, a szakirodalom böngészése, a kutatási eredmények követése, azaz az érdeklődés. Én még rettentően fontosnak tartom a szakmai alázatot, mely szerintem a folyamatos tanulás alap motivációja.



Ahogy már az elején is említettem az életmódváltás személyre szabott, így a több oldalas szerződések, titoktartási nyilatkozatok feleslegesek. Nem állítom, hogy nincs két egyforma diéta, vagy két egyforma hormonzavar, ha szerencséje van és a szomszéd életmódváltási stratégiája pont jó neki is, hát használja egészséggel, betudom karitatív segítségnek. Lehet online tanácsokat adni, de legalább annyi munka mintha 1-1,5 órát a klienssel töltenék személyesen, és az eredményessége szerintem sokkal csekélyebb. És most érkeztem el talán a legfontosabb isméréshöz a „jó tanácsadónak”. Érdekelje a kliense sorsa, ne csak addig, amíg fizet, hanem egészen addig, amíg el nem éri a célját. Tudom, hogy ha valaki ebből a szakmából keresi a betevőjét, sok klienst kell felhajtania, és a mennyiség a minőség rovására mehet, ezen segít a szerénység és a mértékletesség. Azt hiszem, mindenkinek megvan a saját segítőtje, csak rá kell találnia. Ez a szakma is felhígult és sok a szakmailag és emberileg is gyenge tanácsadó, de kiváló szakembereket találhatsz, csak keress okosan.

Írta: **Haris Éva**  
Egészségügyi szaktanár

# ZSÍRÉGETÉS FELSŐFOKON!

## Feszesít, tónust ad, szálkásít!

Tudományosan kifejlesztett  
hatóanyag kombináció

Klinikailag bizonyított hatás

**AKCIÓ!**

Már csomagban  
is kapható!

Vásárolj és legyél  
a Steelfit Nation tagja!

 @steelfit\_hungary

 Steelfit Hungary

 www.steelfit.hu



 **STEELFIT**



# PAJZSMIRIGY, AZ ENERGIAVEZÉRLŐ

Sokat hallunk róla és sokan tapasztalják is a pajzsmirigy alulműködés tüneteit. Nem szeretnék itt nagy tudományos okoskodásba fogni, azt meghagyom az endokrinológusoknak. Inkább egy átfogó képet próbálok festeni a pajzsmirigy szerteágazó tevékenységéből – a teljesség igénye nélkül – és a táplálkozás összefüggéseiről.

A pajzsmirigyhormonokat a szervezet minden sejtje használja. Szabályozza az anyagcserét, a testtömeget, a zsírégetést az energia- és a hő háztartást, a menstruációs ciklust, a bőrszárazságot, de még az idegrendszer funkcióit is. Hat a szívritmusunkra, a légzésünkre és az izomerőnkre is. Fontosak a növekedéshez és a méhen belüli testi és szellemi fejlődéshez.

A pajzsmirigyhormon molekula nagy része jód, egy alapvető nyomelem, amely kulcsfontosságú az egészségesen működő pajzsmirigy-funkciókhoz. Szervezetünk a jódot nem képes előállítani, ezért kell, hogy táplálékkal vagy kiegészítővel a szervezetünkbe kerüljön, hogy aztán a pajzsmirigy csapdába ejtse és megfelelő mennyiségű hormont állítson elő belőle.

## A SZABÁLYOZÁS

A FŐNÖK a hipotalamusz (hypothalamus), mely kétféle módon van kapcsolatban a hipofízissel. Idegi úton a hipotalamusz idegsejtjeinek nyúlványai közvetlenül kerülnek összeköttetésbe a hipofízis hátsó lebenyével, a neurohipofízissel. A hipotalamusz egy része pedig szabályos belső elválasztású mirigyként funkcionál, és úgynevezett „releasing” (kibocsátást szabályozó) faktorokat (RF) illetve gátló (inhibitor) faktort termel. Ezek a faktorok közvetlenül a vérbe kerülnek, majd a véráram juttatja el azokat a hipofízisbe. Minden a hipofízisben termelődő hormonnak megvan a maga releasing faktora. A pajzsmirigyé a TSH-RF. Ezen releasing faktorok hatására a hipofízis megkezdi a megfelelő hormonok vérpályába juttatását, mely, ahogy már az előbb említettem serkenti, vagy éppen gátolja a hipofízis hormonok termelését.

A hipofízis (hypophysis, vagy agyalapi mirigy) a KARMESTER, melynek az elülső lebenye termeli a pajzsmirigy serkentő hormonját, a Thyreoida Stimuláló Hormont (TSH) és még csak ezek után fog a vérünkben megjelenni a két pajzsmirigy hormon.

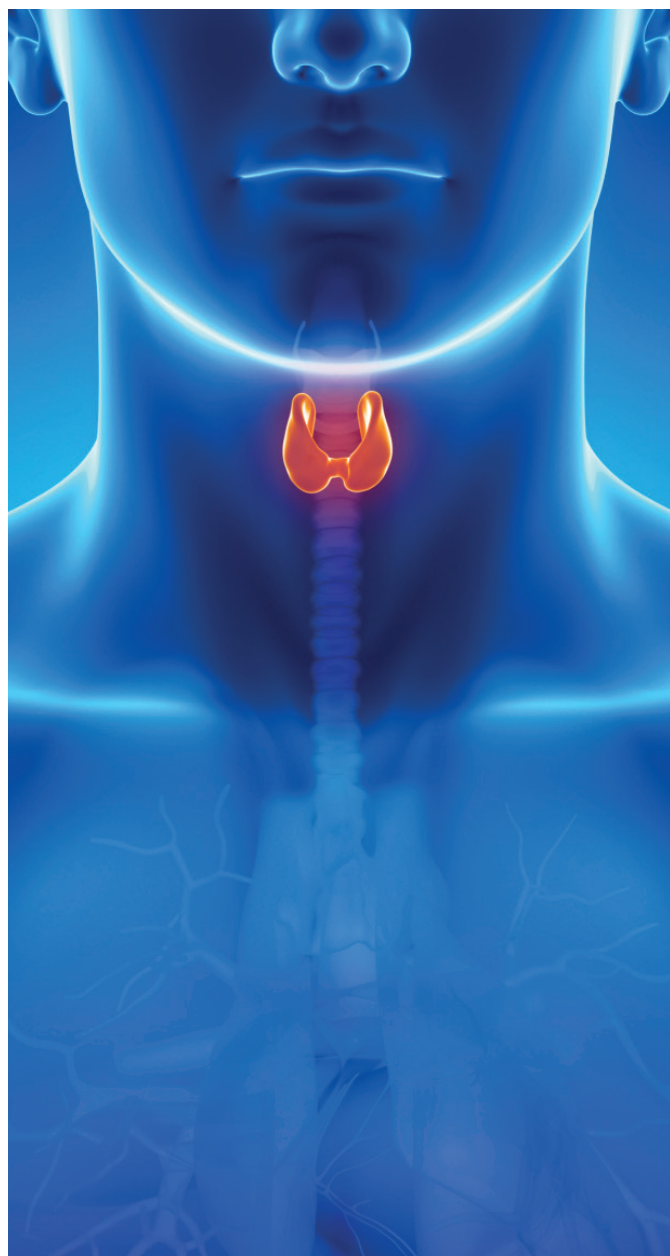
A pajzsmirigy hormonja a T4 (Tiroxin) és a T3 (Trijód-tironin). Összetételükben az a különbség, hogy a tiroxin molekulánként négy, a trijód-tironin pedig három jódatomot tartalmaz. A szervezetben betöltött szerepük is különböző, a T4 a raktár a T3 pedig az aktív hormon. Mennyiségileg is van különbség a két hormon típus között. Rraktár hormon négyszer annyi van a vérben, mint aktív dejodinált társa. Ha a szervezetnek energiára van szüksége, akkor a T4-ből T3-t állít elő az egyik jódatom eltávolításával. A T3 feladata, hogy a szöveteket energiával lássa el, általa nagyobb a szervezet energiafelhasználása.

Van még egy pajzsmirigy hormon, amiről még mindig nagyon kevés szó esik és ez a reverzT3 (rT3). Ő az „anyagcsere-fék”. Ez a hormon is a T4-ből alakul át, a 4 jódatom közül egy másik eltávolításával. Szerkezetileg közel azonos a T3-mal, a sejtek T3 érzékelő receptoraiba jól beleillik, csak nem működik, azaz lassítja az anyagcserét, elfoglalja az aktív hormon helyét. (Megemlítem, hogy ismereteink szerint van még 7 féle pajzsmirigy hormon, mely szabadon kering a vérben, de tevékenységükről még nem sok mindent tudunk). A pajzsmirigy hormonok a véráramban nagyon magas arányban (99,9%) fehérjéhez kötődnek és így szállítódnak. A véráramban található hormonmennyiségnek csak nagyon kicsi része marad „szabadon” (fT4 és fT3), ellenben csak ennek a kis mennyiségnek van biológiai aktivitása, ezt látjuk a laboron. 70%-a thyroxin kötő fehérjéhez kapcsolódik (TBG) a

többi pedig albuminhoz, vagy prealbuminhoz. A T4 felezési ideje kb. 8 nap, míg a T3-é 1-2 nap. Számos szövet képes a T4-t T3-má alakítani (perifériás konverzió) egy szelén-enzim segítségével.

Amikor a vérben lecsökken a pajzsmirigy hormonok mennyisége, az feltűnik a hipotalamusznak és RF hormonokat küld a hipofízishez. A hipofízis erre az üzenetre több TSH-t fog termelni, ami fiziológias esetben megemeli a vérben a pajzsmirigy hormonok mennyiségét. A TSH alakulását befolyásolja tehát a vérben keringő pajzsmirigy hormonok mennyisége, a szervezet hormonszükséglete és az, hogy mennyi hormont képes tolerálni a mellékvese. A magas TSH szint azt jelenti, hogy a szervezetnek több pajzsmirigy hormonra lenne szüksége, mert az aktuális mennyiség túl alacsony: ha magas a TSH kevés pajzsmirigy hormon áll rendelkezésre, tehát lassú az anyagcsere.

Az alacsony TSH-ra épp a fordítottja igaz. Az alacsony TSH az mutatja, hogy a szervezetnek nincs szüksége az adott mennyiségű pajzsmirigy hormonnál többre, vagy épp többet nem képes tolerálni, feldolgozni. Sokszor csak TSH vizsgálattal diagnosztizálnak pajzsmirigy alulműködést, de ez félrevezető lehet (de nem kritizálók). Lehet, hogy el kell olvasni többször a fenti részt, hogy érthető legyen, de ennyit mindenképpen érdemes a pajzsmirigy szabályozásáról tudni. Legalább átérezzük milyen nehéz a szervezet dinamikusan változó egyensúlyát fenntartani.



## MITŐL CSÖKKEN A PAJZSMIRIGY HORMONTERMELÉSE?

Mivel a hormon munkássága is igen sokrétű, a hormontermelés eltérésnek okai is sokrétűek lesznek. Igyekszem mellőzni a kritikákat, de itt meg kell jegyezni, hogy ezeket az okokat elég ritkán keresik meg az endokrinológusok.

A diagnózis legtöbbször a pajzsmirigy betegsége. Ez lehet gyulladás vagy autoimmun elváltozás, mely során a pajzsmirigysejtekben található fehérjék ellen antitestek termelődnek, aminek következtében az immunrendszer a pajzsmirigysejteket idegennek fogja fel és elpusztítja.

Sérülhet a hipotalamusz-hipofízis tengely, vagy a hipofízis-pajzsmirigy tengely is. Azaz, lehet beteg a központi idegrendszer is. Daganat, gyulladások, sérülések okozhatják többek között. Nézzük a legritkábban diagnosztizált okot, ami az érzelmi kimerülés, a stressz. A hipotalamusz aktívan részt vesz a limbikus rendszerrel és az amigdálával karöltve az érzelmi szabályozásban az undor, a düh, az öröm és a visszatetszés kialakulásában. Közreműködik abban, hogy a kellemetlen állapotokat elhárítsuk, a kellemeseket azonban fenntartsuk. Akár egy rövid ideig tartó stresszre is lehet a szervezet válasza az anyagcsere lassítása - főleg az rT3 szint emelkedése - ami a túlélés záloga. A tartós stressz-hatások, mint a hitelek, gyermek elvesztése, problematikus párkapcsolat, súlyos pajzsmirigy alulműködést okozhatnak. De itt meg kell említeni a környezeti hőmérsékletet is, mert ez is hatással van a pajzsmirigyre az idegrendszeren keresztül. Amikor például valaki tartósan melegben tartózkodik, akkor hipotalamuszában csökken az agyalapi mirigyre ható hormon szintézise.

Szintén szorosan összefügg a stressz-hatásokkal a mellékvese fáradás. A kortizol szint emelkedése majd csökkenése szintén arra készíti a szervezetet, hogy csak csinálja bányon az energiaforgalommal, és raktározzon, mert valami nagy baj van, hiszen folyamatosan rajtam van a frász.

Sokat írtam már az ösztrogén túlsúlyról, ami szintén lelassítja az anyagcserét. Az ösztrogén tengerben a pajzsmirigy nem tudja megítélni a valós pajzsmirigy hormon helyzetet, és szintén lelassítja az anyagcserét és a TBG szám is megnő, ami még több hormont von el a vérből és kötött állapotban csak keringenek, de semmit sem tesznek.

Oka lehet az inzulin rezisztencia, hiszen ha nem jut a glükóz a sejtbe, a sejtek éheznek, az idegrendszer pedig lelassítja az anyagcserét, hogy mentse a sejteket az éhhaláltól. És most el is érkeztünk a sportolók pajzsmirigy-alulműködéséhez, aminek oka nem más, mint a diéta. 12-18 hét csirke brokkoli után a végén egy erős víztelenedéssel a szervezetünk biztosan a háborúra asszociál és annak az atomháború formájára, mikor neki mindent el kell követni, hogy életben maradjon a test. Ennek érdekében olyan alacsonyra helyezi az energiaszintet, amennyire csak lehet. Belassítja a felszívódást (persze, ha marad ilyen a diéta végére), lecsökkenti a zsírégetést, lelassítja a keringést, még a hőmérsékletet is visszafogja, hogy ne égessünk feles energiákat. Ezzel legtöbbször nem a diéta alatt, hanem utána lesznek problémák.

Szerepet játszhatnak az alulműködésben genetikai hibák, amik a fent nevezett veszélyeztető tényezőket még veszélyesebbé teszik. Szerepelhet jódi hiány, hiszen a jódihiány egyike a három leggyakoribb táplálkozási hiánynak, a vas és a D-vitamin mellett. De a súlyos vashiány és a szelén hiánya is lelassítja a pajzsmirigy hormon termelését.

## A PAJZSMIRIGY HORMONTERMELÉS CSÖKKENÉSÉNEK TŰNETEI





## » A PAJZSMIRIGY HORMONTERMELÉS CSÖKKENÉSÉNEK TüNETEI

**MAGAS KOLESZTERINSZINT**  
**RENDSZERTELEN MENSTRUÁCIÓ**  
**CSÖKKENT SZEXUÁLIS VÁGY**  
**TERMÉKETLENSÉG, MENSTRUÁCIÓS PROBLÉMÁK**  
**ÍNYBETEGSÉG**  
**FOLYADÉK VISSZATARTÁS**  
**BŐRBETEGSÉGEK, PÉLDÁUL AKNÉ, VAGY EKCÉMA**  
**EMLÉKEZETPROBLÉMÁK**  
**CSEKÉLY KITARTÓERŐ**  
**HÍZÁS**  
**NEM IZZAD**  
**NEHEZEN MELEGSZIK FEL**  
**ALACSONY TESTHŐMÉRSÉKLET**  
**FÁRADÉKONYSÁG**  
**HIDEG KEZEK, LÁBAK**  
**FEJFÁJÁS, MIGRÉN**  
**CSONTRITKULÁS**  
**TÖREDEZETT KÖRMEK**  
**DEPRESSZIÓ**

## MIT TEHETÜNK?

Mivel szerteágazó az ok, ezért szerteágazó a terápia is. Én főleg a táplálkozás és táplálék-kiegészítés terén szeretnék segítséget nyújtani. Ha a pajzsmirigy beteg, támogassuk zsíros ételekkel, alacsony szénhidráttal. Tilos éhezni, a zsír folyamatos energiát fog biztosítani. Én mindig gluténmentes alapanyagok használatára bízatom mindenkit, de teljes gluténmentesség csak az autoimmun betegeknek szükséges. Szelén, D3-vitamin pótlása is nagyon fontos. A tejtermékek teljes elhagyását is csak az autoimmun eredetűnél tartom fontosnak, a zsíros sajtok és a vaj kifejezetten jót tesz a pajzsmirigynek.

Ha az ösztrogén szintünk magas (a progeszteronhoz képest), akkor iktassuk ki a fito-ösztrogéneket, a xeno-ösztrogéneket, az egyszerű cukrokat. Helyezzük előtérbe a gluténmentes alapanyagokat és itt is jó hatású a zsírosabb étkezés, ami támogatja a pajzsmirigyet. Használjunk természetes ösztrogén csökkentőket, mint a Kalcium-D-glükarát, progeszteron krém. Nyersen a keresztesvirágúak negatívan hatnak a pajzsmirigyre, tehát az Indol3C nem ajánlott ebben az esetben az ösztrogén csökkentésére és a roppanósra párolt brokkoli sem.

Ha a mellékvesénk fáradt, akkor támogassuk, 5HTP-vel, Rhodiola Rosea-val, B-komlexel, Magnéziummal, Kalciummal, D3-vitaminnal, E-vitaminnal (kúraszerűen magasabb dózissal). Tanuljunk meg stressz oldó technikákat, sportoljunk rendszeresen, és aludjunk megfelelő mennyiséget és minőségben. Inszulin rezisztenciában kerüljük szintén az egyszerű cukrok fogyasztását, és egy magasabb zsír-alacsony szénhidrát valamint alacsony zsír-magasabb szénhidrát napok váltakozásával állítsuk össze az étrendünket.

Ha a jódt hiányzik a szervezetből, pótoljuk magasabb jódtartalmú tápanyagokkal. Mint pl. az áfonya, melyből már 5 gramm fedezi a napi ajánlott mennyiséget. 10 dkg áfonya – 400 mikrogramm jódot tartalmaz. A szárított tengeri alga - melyből 30 gr a napi ajánlott bevitel – az ajánlott mennyiség harmincszorosát tartalmazza. 10 gramm szárított alga – 1500 mikrogramm jódot tartalmaz. A tengeri halak is kiemelten magas jódtartalmú tápláléknak számítanak, melyek közül a tőkehal, makréla, hering, pisztráng, tonhal is hasonló mértékben tartalmaz jódot. 10 dkg tőkehal – 250 mikrogramm jódot tartalmaz. A tojás egy sokoldalú és egészséges élelmiszer, mely ellátja a szervezetet A-vitaminnal, D-vitaminnal, továbbá cink, kalcium és némi jódt is van benne. Egy főtt tojás nagyjából a napi ajánlott jódt mennyiség 10 százalékát tartalmazza. 1 tojás – 12 mikrogramm jódot tartalmaz.

A versenyeztetésben, -ami számomra egy igen fontos tényező - én azt gondolom, nem szabad általánosra venni a csirke-brokkoli-rizs kombót. Van, akinek kell zsír is a diéta alatt. Még hozzá közepes szénláncú energiaadó zsírok, mint a vaj vagy az MCT és így a szervezet jól érzi majd magát és nem lassul be. Rajta vagyok, hogy ezt be is bizonyítsam!

Záró gondolatnak pedig megemlíteném a pajzsmirigy serkentő gyógyszerek használatát. Az országunkban forgalomba lévő szintetikus pajzsmirigy-hormon T4-et tartalmaz, mely terápiásan nem segíti a T3-á való alakulást, így stressz vagy mellékvese okozta pajzsmirigy alulműködésben kevésbé hatékony (és most visszafogottan fogalmaztam). Az ösztrogén dominancia esetében pedig nem oldja meg a problémát. Az illegálisan szintetikus pajzsmirigy-hormont használók pedig legtöbbször teljesen feleslegesen igyekeznek a készítménnyel eredményt elérni, mert a diéta alatt a mellékvese biztosan kifárad, és csak rT3 mennyiségét növeli. Viszont elhagyása után súlyos pajzsmirigy alulműködés tüneteit fogja majd tapasztalni.

Vigyázzunk a pajzsmirigyünkre, mert súlyosan megkeseríti az életünket, ha nem így teszünk.



írta: **Haris Éva**  
**Táplálkozási szakértő**  
**Egészségügyi szaktanár**

## 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.

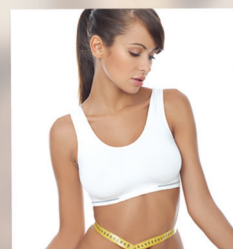
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

**AKCIÓS ÁR: 3500 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-lépésrel!
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcsforma, szálkás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinél  
vs  
A fitness versenyzők diétája

**AKCIÓS ÁR: 1500 Ft**

### HORMONHÁBORÚ

**AKCIÓS ÁR: 1500 Ft**



Domonkos Zsolt

Érdeklődni lehet: 06 (70) 948 0458; domzsolt69@gmail.com

# A VILÁG ELSŐ SZÁMÚ GYILKOSA: AZ ALVÁSHIÁNY

## MIÉRT NEM SZABAD AZ ALVÁSIDŐN SPÓROLNI?



Ma már szinte közhely, hogy krónikus alváshiányban szenvedünk. Mikor kollégáinkkal, barátainkkal beszélgetünk, szinte egymásra licitálunk, hogy melyikünk aludt kevesebbet és már hányadik hete/hónapja tart ez az állapot. Ráadásul jócskán alulértékeljük az alváshiány egészségünk megromlásában játszott szerepét. Pedig az, hogy hogyan és mennyit alszunk, nem csak teljesítményünket, de testi-lelki egészségi állapotunkat, gyógyulási kilátásainkat, életminőségünket, sőt, élethosszunkat is döntően befolyásolja. Ha ezt nem vesszük figyelembe, nem túlzás: drágán megfizethetünk érte. Vegyük észre, hogy az esetleges egészségügyi problémáink nem tölünk független sorscsapások, hanem szorosabban összefüggnek életmódunkkal, életkörülményeinkkel, mint gondolnánk és igenis aktívan és hatékonyan befolyásolhatjuk azokat. Tudatosítsuk, hogy életkörülményeink, életmódunk felülvizsgálata, elemzése, és megváltoztatása a mi felelőségünk.

## A kulcs a mi saját kezünkben van. **“Ébredjünk rá” a lehetőségeinkre!**

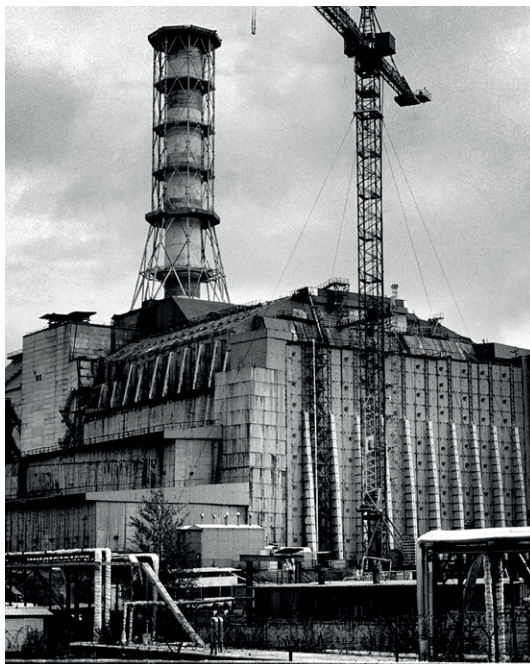
Noha a kultúránk nem ezt propagálja, a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás és pihenés nem jutalom, nem privilégium, nem luxus, hanem alapvető biológiai, élettani szükségletünk. Elengedhetetlenül szükséges és mással nem pótolható tevékenység szervezeteink karbantartásához, regenerálódásához, öngyógyításához, fejlődéséhez, optimális működéséhez. Az alvás tehát nem „lustálkodás”, „szükséges rossz”, „bűnözés” vagy „elvesztegetett idő”. Nem vagyunk gépek, nem működhetünk nonstop! Higgyük el, szükségünk van a pihenésre! Alapvető, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű alvásunk legyen. Amikor ez nem így van, megpróbáljuk tagadni, ignorálni ezt az igényünket, és kizsigerelni magunkat. Ekkor felborulnak testi-lelki működéseink és már rövidtávon is tartós, - akár visszafordíthatatlan - károkat okozhatunk magunknak. Már egyszeri, a számunkra szükségesnél 1-2 órával rövidebb alvás is mérhető biokémiai elváltozásokat okoz bennünk.

NINCS olyan szervünk vagy sejtünk, melyre ne lenne jótékony hatással az alvás, és melynek működését ne rombolná az alváshiány. Alvásra minden életfunkciónkhoz olyan szükségünk van, mint a vízre és levegőre. Kulcsterület ebben az agy, mely mindent irányít a testünkben-lelkünkben. De eleget aludni ugyanúgy szükséges az izmok és minden más szervünk regenerációjához is, emlékeink konszolidációjához (tanulás, emlékezés), immunrendszerünk, hormonális egyensúlyunk, keringésünk fenntartásához, stressz-szintünk, energiánk, testi-lelki-szellemi működéseink optimalizálásához.

Egyénenként eltérő, hogy kinek mennyi alvásra van szüksége, illetve, hogy ki mennyit bír ki alvás nélkül. De ha „kibírunk” vagy „megszokunk” valamit, az még nem jelenti azt, hogy ennek hosszútávon ne lennének esetleg drámai következményei. Az emberi test elképesztően csodálatos: időlegesen meghosszabbítható az ébrenléti szakasz, kitolható a pihenés ideje, mert szervezetünk megpróbálja kompenzálni valahogy az igénybevételt. Ez azonban nem folytatható, főleg rendszeresen nem, egészségkárosodás nélkül. Egy idő után már bepótolni sem lehet a sok kimaradt alvásidőt, a rengeteg összeadódott alváshiányt, és a felborult cirkadián ritmust, ezért egyre nehezebb lesz a szervezet felborult egyensúlyát helyreállítani. Alvás-



“A Challenger katasztrófát és a csernobilit is összefüggésbe hozták a dolgozók nyújtott éjszakai műszakjai által okozott csökkent ítélő- és döntéshozási képességével!”



szakértők azt mondják, hogy aki rendszeresen 7 óránál kevesebbet alszik, ugyanannyira kockáztatja egészségét, mint aki masszívan dohányzik vagy alkoholistá. Az “alváshiány-járvány” súlyos társadalmi és gazdasági következményeiről nem is beszélve.

Az alvászakértő neurológus, Matthew Walker szavait idézve “az ébrenlét valójában egy enyhe agykárosító tevékenység”. Sok mindentől függ és teljesen egyéni, de elmondható, hogy átlagosan 7-9 óra alvásra van szükségünk 24 óra alatt ahhoz, hogy az ébrenlét károsító hatásait helyreállítsuk. A gyerekeknek pedig természetesen ennél is többre.

Ami kell, az kell. Az alvást nem lehet megspórolni, a számunkra szükséges alvásidőből nem lehet lealkudni - noha relaxációval, meditációval és rendszeres, mérsékelt mennyiségű és intenzitású sportolással csökkenthető némileg a szükséges mennyiség, és növelhető az alvásminőség. (De ez is teljesen egyéni.) Átlagosan 16 óra ébrenlétre vagyunk képesek jelentősebb agytevékenység, illetve fizikai hanyatlás nélkül. 16 óra után már egészen biztosan érzékelhetőek a mentális és fiziológiai-teszt elfáradás jelei, bármennyi serkentőszert fogyasztottunk is. 19-20 óra ébrenlét után pedig már olyan mértékben csökken a mentális kapacitásunk, mintha részegek lennénk.

Ennek - és a következő bekezdések információinak tudatában miért csodálkozunk mégis, hogy az alváshiánnyal túlterhelt embertársaink állapota megnöveli az (autó) balesetek, orvosi műhibák, és az egymással szembeni agresszió valószínűségét? És ehhez nem kell huzamosabb ideig sem alvásdepriválnak lenni. Már egyetlen éjszakai alváshiány is fatális következményekkel járhat.

Hogyan lehetségesek akkor mégis a 24 órás műszakok, például olyan, másokért is felelős területeken, mint az egészségügyben, a rendészeti dolgozók között, vagy az atomerőművekben? Hogyan lehetséges mindez, annak ellenére, hogy nyilvánvaló, mit veszítünk egyéni, társadalmi és nemzetgazdasági szinten is ezzel a gyakorlattal? Miért kínozzuk magunkat és egymást, annak biztos tudatában, hogy mind a teljesítmény, mind a testi-lelki egészség (mind a gazdaság állapota) javulna, ha figyelembe vennék az alap emberi szükségleteinket a munkaidő-beosztás elkészítésénél.

Nemcsak azok szenvednek kényszerű alvásdeprivációban, akiknek a munkájuk ezt követeli, vagy kisgyerekeik, vagy akár egyéb alvász-problémáik vannak, hanem azok is, akiknek büntudatuk van az alvással ("semmittevéssel") töltött 8 órától. Az sleep-shaming nem ritka: mintha versenyeznénk, ki bír minél kevesebb alvással minél jobban teljesíteni. Alvásmegvonás-versenyben vagyunk. Mintha a megfelelő mennyiségű alvás ciki, szégyellendő luxus, lustaság, értéktelenség vagy gyengeség lenne. Manapság, aki nem kávétól kávéig vonszolja magát hullafáradtan egész nap a hajnalig tartó munka után, az nem menő. Mert minél kevesebbet alszik, és minél több kávéval próbálja túlélni valaki a napot, annál büszkébb rá az illető, és annál elfoglaltabbnak, fontosabbnak és nagyobb hősnak érzi magát.

Az is érdekes, hogy két - ugyanúgy 8 órát alvó - ember közül mintha kevésbé ítélnék el azt, aki korán fekszik és korán kel, mint aki későn fekszik és későn kel. Utóbbit a társadalom lustának tartja. Az csak egy mítosz, hogy egészségesebb lesz, aki korán fekszik és korán kel! Mert bioritmusunk nemcsak egyéni, de úgy tűnik, tényleg vannak korán-kelők (pacsirták) és a későn-fekvők (baglyok). Ez a két csoport természetesen genetikai szinten is különbözik. (Ami persze nem jelenti azt, hogy egyáltalán ne lehetne rajta változtatni, hiszen génjeink folyamatosan változnak és életmódunkkal változtathatók.)



## HALLGASSUNK A TESTÜNKRE!

Azon kívül, hogy eleget és jól alszunk, fontos az is, hogy testünk természetes ritmusára, a biológiai órákra hallgassunk.

*Cirkadián ritmusnak azt a - Föld mozgásával és a fény-sötétség váltakozásával - szinkronban lévő, 24 órás ritmikus ismétlődést nevezzük, amely sejtszintű biokémiai változásokat okoz az élő szervezetekben.*

A cirkadián ritmust testünk biológiai órája irányítja, azt pedig a természetes fény szabályozza. Minden élő szervezet (növény, állat, ember) reagál a napfényre, minden működésünket és viselkedésünket befolyásolja az adott napszak. Illetve nemcsak egyszerűen reagálunk rá, de anticipáljuk is a folyamatos változásokat. Nincs olyan élőlény a Földön, mely ugyanúgy működne a különböző napszakokban. A cirkadián ritmus szerint működik sejteink napi ritmusa és ez befolyásolja például az alvásmintázatunkat, a vérnyomásunkat, az anyagcserét és az immunrendszerünket, de hangulatunkat, érzelmeinket, kognitív kapacitásunkat is.

Ha átfedésben van a biológiai óránk a külső környezettel, akkor harmonikusabbak, egészségesebbek vagyunk, jobban működünk. De sajnos inkább az ellenkezője jellemző: naponta erőszakoljuk meg a belső ritmusunkat és szervezetünket olyan tevékenységekkel és szokásokkal, melyekkel teljesen összezavarjuk azt. Amikor össze-vissza ritmusban élünk, bulizunk, éjszákunk vagy jet-legünk van, akkor nemcsak szenvedünk ettől, de az egészségünket is kockára tesszük. Nemcsak előnyös tehát figyelembe venni a bioritmusunkat, de kifejezetten hátrányos nem figyelembe venni.

Ma már egyértelműen bizonyított, hogy a megzavart cirkadián ritmus rákos megbetegedésekre hajlamosít.

### NÉHÁNY ÉRDEKESSÉG, AMI ÖSSZEFÜGG A CIRKADIÁN-RITMUSSAL:

Elit sportolók között is jól ismert, hogy mint mindennek, a szívnek is szigorú cirkadián ritmusa van. Délután 5-kor működik a legnagyobb hatékonysággal a kardiovaszkuláris rendszer és ekkor a legerősebbek izmaink. Reggel nem szabad hirtelen túlpörgetni magunkat, mert szívünk csak fokozatosan veszi fel az ébrenlét tempóját.

A véralvadási hajlandóság is reggel a legnagyobb, nem véletlenül történik ekkor a legtöbb stroke, szívroham és hirtelen szívmegállás is. Ha valaki szívbeteg (és sportolhat), érdemes kerülnie a reggeli edzést és csak délután terhelnie a szervezetét, amikor az teherbíróbb. De ne túl késő este, hogy a sport közben termelődő adrenalin ne okozzon elalvási nehézségeket.

Ha megzavarjuk a cirkadián ritmusunkat éjszakai ébrenléttel, ilyenkor több mint ezerféle (!) olyan gén károsodik és válik működésképtelenné test-szerte, melyeknek a meghibásodások kijavítása, a védelem, és a regenerálás lenne a feladata. Magyarul: sokkal gyorsabban öregszünk ilyenkor és nagyobb valószínűséggel betegszünk meg. Ehhez nem kell kevesebbet sem aludni! Elég csak négy órával eltolni (lásd jet leg) a napi ritmust (megtartott alvásmennyiség mellett). Ezért káros az alvásidő ébren töltése, illetve a nem megfelelő (és megszokott) időben végzett alvás.

**Az alváshiány/megzavart cirkadián ritmus és a rákkockázat összefüggése olyannyira egyértelmű, hogy a WHO tervezi beemlíteni az éjszakai munkavégzést és éjjeli műszakot a "valószínűleg karcinogén" kategóriába. A cirkadián ritmusban szerepet játszó proteinek befolyásolják a rákos sejtek növekedését, így a megzavart cirkadián ritmus utat nyit a rákos sejtek fejlődésének. Az általam olvasott tanulmányok alapján biztosan nagyobb az agyi, mell-, máj-, bél-, hasnyálmirigy- és stressz-rendszert érintő daganatos és egyéb betegségek előfordulási valószínűsége. Nem hinném, hogy lenne olyan szervünk, amit nem érint hátrányosan. Már csak azért sem, mert a "stressz-rendszer" (és annak változása) mindent befolyásol.**

# ALUDD EGÉSZSÉGESRE ÉS BOLDOGRA MAGAD!

A tudósok felfedeztek egy forradalmian új eljárást, ami nemcsak megszünteti az alváshiányt, de hosszabb életet tesz lehetővé, miközben javítja a memóriát és vonzóbbá is tesz. Karcsubb leszel tőle és csökkenti az ételek iránt érzett sóvárgást. Megvéd a ráktól és a demenciától, felvértez a megfázás és influenza ellen. Csökkenti a szívbetegségek és az agyvérzés valószínűségét, a cukorbetegségről nem is beszélve. És még boldogabbnak is érzed magad tőle, kevésbé depressziósnak és szorongónak. Remélem, felkeltettem az érdeklődésed!

Tudod mi ez a „csodagyógymód”? Amitől okosabb, vonzóbb, karcsubb, egészségesebb és boldogabb leszel, ráadásul jobb szexuális étellel? ALUDJ TÖBBET ÉS JOBBAN! Hihetetlenül hangozhat, pedig mindez igaz.

Az alvás közbeni semmittevés egy káros hiedelem. Míg alszunk, agyunk közben aktív: feldolgozza és megszilárdítja a napközben és alvás közben bekerülő információkat (legyen az elméleti vagy valamilyen cselekvés, pl. sport) és minket érő ingereket, és asszociációkat hoz létre az új és a korábbi emlékek között. Egy átaludt éjszaka után kreativitásunk épp ezért a háromszorosára nő.

Agyunk alvás közben dupla sebességgel távolítja el a káros anyagcseretermékeket, többek közt az újonnan felfedezett nyirok rendszeren keresztül. Minél gyorsabb az anyagcseretermékek eltávolítása, annál jobban működik agyunk, annál könnyebben jegyzünk meg új információkat, és annál lassabban öregszünk. Ezért is jó nemcsak eleget aludni, de a napközbeni lehetőségeinket is „kimaxolni” és felpozícionálni a vérkeringésünket. Erre igen jó lehetőség a sport, mert sportoláskor az egész testben felgyorsul a toxinok kiválasztása, sőt, bizonyított, hogy a tanulás utáni alvás és sportolás is segít az új információk megszilárdításában.

Egész testünk alvás közben pihen és regenerálódik. Szívünknek, melynek egész életünkben keményen dolgoznia kell, ez az egyetlen viszonylagos pihenési időszaka. A többi izmunk is ekkor regenerálódik, nem pedig a TV előtt ücsörögve. Ezért (is) van az is, hogy a profi futók a reggeli és délutáni edzés között aludni szoktak egyet. Tehát ha a sportteljesítményünket szeretnénk növelni, akkor nem csak edzünk/gyakorolnunk kell, de többet is kell aludnunk utána!



## RÖVIDEN AZ ALVÁSRÓL

Négy részből áll alvásunk, ez a négy szakasz alkot egy alvásciklust. Egy alvásciklus kb. 90 perc. Ezért van az, hogy ha ki szeretnénk számolni, mikorra állítsuk be az ébresztőt, hogy kikapcsoljunk ébredjünk (vagy mikor érdemes lefeküdni, ha adott időben kell felkelnünk) akkor ezt a 1,5 órát kell figyelembe venni. Elvileg kikapcsolunk ébredünk, ha - elalvástól számítva - valamelyik 90 perces szorzójú időpontra állítjuk be az ébresztőt, azaz ha 6 vagy 7,5 vagy 9 órával a körülbelüli elalvásunk után ébreszt. Van erre online alvás-kalkulátor is, mely ugyanígy az átlag alvásciklus alapján kiszámolja, mikor kell lefeküdnünk/felébrednünk.

Honnan tudjuk, hogy alváshiányosak vagyunk? Ha ébresztőóra ébreszt reggel, ha sokáig tart felkelni, ha napközben fáradtnak érezzük magunkat és sok stimulánsra van szükségünk, akkor nagy az esélye, hogy nem alszunk, nem pihenünk eleget! A test beszél. Hallgassunk a testünkre!



# MI TÖRTÉNIK, HA NEM ALSZUNK ELEGET?



Amit már egy egyszeri alváskimaradásnál valószínűleg mindannyian megtapasztaltunk, az az, hogy módosult tudatállapotba kerülünk. Nehezen koncentrálnunk, érzékenyek, türelmetlenek, morcosak, ingerlékenyek és figyelmetlenek leszünk, ólmos fáradtságot érzünk. Egyre problémásabb lesz tisztán gondolkodni, kommunikálni, emlékezni, megfelelő döntéseket hozni. Megnö az irracionális gondolatok, érzések, cselekvések és a véletlen hibázás valószínűsége és ezzel együtt a kockázatvállalási hajlandóság! Negatívabb színben érzékelünk mindent, tompultak és mogorvábbak leszünk, spiccesnek érezzük magunkat. Nem teljesítünk úgy, ahogy szeretnénk, sem munka-fronton, sem emberi kapcsolatainkban, mert mind kognitív, mind érzelmi képességeink csökkent, túlélő-üzemmódban működnek. Gyakorlatilag "használatlanok" leszünk. Megnö a szorongásszintünk és az étvágyunk. Érzékelési zavarokat tapasztalhatunk, hallucinálhatunk. Ezek krónikus alváshiányban fokozottan fennállnak, és nagyon súlyos esetben akár teljesen el is veszíthetjük a valósággal való kapcsolatunkat. Mivel az alvás minden működésünkhöz



szükséges, már pár nap teljes alvásmegvonás szervezetünk összeomlásához és halálhoz vezethet. Pihenés híján az élet fenntartásához szükséges funkciók mindegyike túlterhelődik, majd kifulladás (lásd stressz-reakció). Az alvásmegvonás (nem véletlenül) ősi kínzási módszer. Olyannyira komolyan károsítja egészségünket, hogy napjainkban etikai okokból nem is lehet teljes alvásmegvonással kísérletezni. A több felébredéssel megzavart alvás (pl. horkolás, kisbaba-sírás, egyéb zajok miatt) sokkal rosszabb, mint a szükségesnél picit kevesebb alvás, mert ha megzavarjuk az alvásciklust, az agy nem tud zavartalanul végigmenni a szükséges alvásfázisokon. Arról nem is beszélve, hogy ha emiatt feszültek és dühöse is leszünk, az stresszhormon-termeléssel jár, ennek hatásait lásd lentebb. Ha pedig valami miatt teljesen felébredünk, nehezebb lehet visszaaludni, és akkor már akár megzavart cirkadián ritmusról is beszélhetünk.

Az alvásmegvonás tehát minden funkciókra kihat. És ha bármelyik ponton felborul a testi-lelki harmóniánk, akkor borulhat az egész rendszer, domínoeffektust elindítva.

# ILYENEK PÉLDÁUL

## STRESSZ

Amikor nem pihenünk eleget, szervezetünkben megnő a stressz-hormonok szintje és a limbikus rendszer (főleg amygdala) aktivitása. Emiatt folyamatosan ugrásra kész állapotban működünk (szimpatikus aktivitás) és szerveinknek (elsősorban a szívünknek) még keményebben kell dolgoznia. A stressz önmagában is immunszuppresszív és inzulinrezisztens hatású, a hosszú távú stressz pedig - önmagában, alváshiány nélkül is - többek között lelki és mentális problémák, életvezetési nehézségek, viselkedészavarok, és érlemeszesedés, magas koleszterinszint, hormonzavarok, inzulinrezisztencia és cukorbetegség, valamint rengeteg egyéb szív-érrendszeri és anyagcsere betegség forrása. Ezért kell tudnunk hatékonyan ellazítani és megsza- badítani magunkat a túl nagy stressztől, például autogén tréninggel.

## ÉRZELMI LABILITÁS

Csökken az érzelmi kontroll, az önkontroll: (az amygdala-mediális prefrontális kéreg (PFC) közti kapcsolat zavart szenved. Általános- ságban nő az érzelmi reaktivitás és a túlreagálás valószínűsége (mind a pozitív, mind a negatív ingerekre). Ha kialvatlanok vagyunk, nehezebben tudunk különbséget tenni a fontos és kevésbé fontos történések között. (az érzelme- kognitív kontrollja akkor is gyengült, amikor csak a REM alvás mennyisége csökkent a kísérleti alanyoknál). Fokozódik a más emberek iránti ellenségesség érzése is. Az alváshi- ányban szenvedő emberek nagyobb valószínűséggel eshetnek áldo- zatul saját impulzív vágyaiknak, a figyelmetlenségnek és a megkérdő- jellezhető döntéshozatalnak, ez pedig veszélyes lehet az emberek magánéletére és karrierjére is. Fentiek miatt növekednek az addiktív viselkedésformák valószínűségei.

## KOGNITÍV DEFICIT

Csökken az figyelem, miközben megnő a kockázatvállalási hajlan- dóság. (Ezt ki is használják, pl. a kaszinótulajdonosok.) A szüksé- gesnél kevesebb alvás, negatív hatással van a hippocampusra (az emlékezésben, memóriában fő szeret játszó területre), és drasztik- usan gyengülhet az új információk megtanulására és integrálására való képességünk. Az ember amnéziásnak érzi magát ilyenkor és - bár

átmenetileg, de - okkal, mert a korábban megtanult infók felidézése is gátolódik.

## MENTÁLIS BETEGSÉGEK

A mentális betegségek és az alváshiány nemcsak "összefüggésbe hozhatók" egymással, de fizikai kapcsolatban is állnak egymással. Ezt a fizikai kapcsolatot az agy biztosítja. A normál alvást és a normál mentális működést biztosító idegpályák és gének ugyanis átfedésben vannak egymással. Az alvászavar megnöveli a mentális betegségek (pl. pszichózis, paranoia) kialakulásának valószínűségét, és rontja a már meglévő mentális betegségek állapotát is.

## DEMENCIÁK, NEURODEGENERATÍV BETEG- SÉGEK

Megnő az agyban a toxinok felhalmozódása. Ha nem alszunk eleget, bizonyos káros anyagok felhalmozódnak és különböző neurodege- neratív betegségek keletkezhetnek. Minél több ilyen plakk halmo- zódik fel, annál nagyobb a demenciák kialakulásának veszélye. Ezt az Alzheimerrel és Parkinsonnal is összefüggésbe hozzák. Hosszú távú alváshiány következtében csökken az agy térfogata is, ez szintén az Alzheimer-kórra is jellemző. Az agy anyagcseretermékeinek eltávo- lítását végző rendszer (nyirokrendszer, cerebrospinális folyadék) működése egyébként az alvászópitúrán is múlik: legjobb a megfele- lően alátámasztott oldalfekvés ilyen szempontból.

## STRESSZBETEGSÉGEK

Krónikus, hosszantartó alváshiány következtében olyan stressz- és anyagcsere betegségek alakulhatnak ki, mint a magas vérnyomás, depresszió, cukorbetegség és elhízás. Ez nem meglepő, hiszen már a csupán két órát alvók szervezetében két és félszeresére nő az adre- nalin (norepinefrin) szintje. (Többek közt ez a hormon felelős stressz esetén az üss,vagy fuss, - fight or flight - reakcióért, ez emeli szívve- résünket, vérnyomásunkat és vércukorszintünket. Mivel hormonjaink nem egymástól függetlenül működnek (hanem oda-vissza befolyá- solják egymást), ezért ezek változásai az egész testre kihatnak.



“Az alvászavarok nemcsak okai, de következményei is lehetnek érzelmi-lelki problémáinknak, stressznek, depresszióknak, kiégésnek, szorongásnak, addikciós viselkedéseknek ördögi körébe sodorva minket.”



### **DROGOK, FÜGGŐSÉGEK**

Fáradtan az agy olyan anyagokért könyörög, melyek kémiaiájának megváltoztatásával segítenek ébren maradni: drogok, stimulánsok, koffein, nikotin. És amikor ezek miatt késő este sem vagyunk képesek elaludni, akkor jönnek az altatók, nyugtatók, alkohol. Mindez a megnövekedett stresszel, érzelmi labilitással, csökkent önkontrollal együtt nem túl szerencsés kombináció, főleg hosszú távon.

### **SZÍVROHAM, AGYVÉRZÉS**

Mélyalváskor csökken a vérnyomás és lassul a szívritmus. A szív nem tud pihenni, ha nem jutunk megfelelő mennyiségű mélyalváshoz. Aki 6 órát, vagy ennél kevesebbet alszik, az 200%-al növeli a szívroham és az agyvérzés (stroke) valószínűségét. Egy globális, 1,6 millió embert felmérő vizsgálat megállapította, hogy a tavaszi óraállítást követő napon (amikor csupán egy órával, de kevesebbet alszunk), 24%-kal nő a szívroham valószínűsége!

### **DEPRESSZIÓ**

A depressziós tünetek előfordulása szorosan összefügg a mélyalvási problémákkal. Az alvászavarok nemcsak okai, de következményei is lehetnek érzelmi-lelki problémáinknak, stressznek, depresszióknak,

kiégésnek, szorongásnak, addikciós viselkedéseknek ördögi körébe sodorva minket. Mert az álmatlanság, kialvatlanság könnyen okozhat szorongásos, depressziós tüneteket, a depresszió pedig gyakorta álmatlansággal, a pihenésre való képtelenséggel jár együtt. (Máskor pedig aluszékonyással.) Sőt az alvászavar előfutára is lehet bizonyos betegségeknek, ilyen a bipoláris depresszió is. Vagy pl. párkapcsolati problémák gyakran okoznak álmatlanságot, de a kialvatlanság miatti stressz és megváltozott tudatállapot is súlyosbíthatja a párkapcsolati problémákat!)

### **ANYAGCSERE-BETEGSÉGEK**

Az alvás rendjében már a minimális eltérések is anyagcsere-betegségek kialakulásának kedveznek. Akiknél jelentősen eltér a munkanapi és a pihenőnap alvási ritmus („social jet lag”), azoknál nagyobb valószínűséggel alakul ki magas koleszterinszint, inzulinrezisztencia, nagyobb derék-bőség, nagyobb testtömeg-index (BMI).

### **INZULINREZISZTENCIA, CUKORBETEGSÉG**

Alváshiány következtében felborul a cukoranyagcsere. Már egyetlen (!), kevesebb alvással töltött éjszaka is 18-25%-al csökkenti az inzulinérzékenységet: azaz csökken a vérben lévő cukor lebontására (sejtekhez

való eljuttatására) szolgáló inzulin felhasználására való képességünk (és nő a vérben a cukorkoncentráció). A szakemberek szerint nem véletlen, hogy a nyugati országokban az elmúlt évtizedekben megrövidült alvásidővel párhuzamosan egyre gyakoribbá vált és válik a cukorbetegség és az inzulinrezisztencia. A megzavart biológiai óra pedig még ráerősít erre, hiszen az külön is kedvez az elhízásnak és a diabétesz kialakulásának.

### **ELHÍZÁS**

Az alváshiány hatással van a gherlin nevű, éhségérzetet szabályozó és a leptin nevű, jóllakottságérzetet kialakító hormonra. Biztosan mindenki tapasztalta már: ha nem pihenünk eleget, sokkal éheesebbek leszünk, jobban kívánjuk az energiadús, szénhidrát-teli élelmiszereket. Emellett nehezebben is érezzük magunkat jóllakottnak, hajlamosabbak vagyunk többször és többet is enni. Már önmagában emiatt is nehéz lefognia annak, aki alváshiányban szenved, és akkor gondoljuk hozzá azt is, hogy az önkontroll sem megfelelően működik, ha nem vagyunk kipihentek, sőt, edzeni sincs erőnk. A lelassult anyagcsere ugyanakkora aktivitás és ugyanolyan étkezés mellett akár évi 4,5 kg súlytöbbletet is jelenthet. A hosszabb alvásidő a kutatások szerint egyértelműen jobb étkezési szokásokkal párosul.



“Már egyetlen éjszakai alváscsökkenés is epigenetikai változásokat okoz a sejtjeinkben lévő - a biológiai órát szabályozó - gének összehangolt működését változtatja meg, ezáltal megzavarva az anyagcserénket.”

## MEGZAVARJA SEJTJEINK MŰKÖDÉSÉT, BIOLÓGIAI ÓRÁJÁT

Már egyetlen éjszakai alváscsökkenés is epigenetikai változásokat okoz a sejtjeinkben lévő - a biológiai órát szabályozó - gének összehangolt működését változtatja meg, ezáltal megzavarva az anyagcserénket. Ez a combizomból és a hasi zsírból vett szövetminták alapján derült ki, ugyanis ezen szövetek fontos szerepet játszanak az anyagcsere szabályozásban és a vércukorszint fenntartásában. Akkor most itt álljunk meg egy pillanatra, és gondoljunk jobban bele abba, hogy a combizom (!) szerepet játszik az anyagcserénk és vércukorszintünk szabályozásában és medítáljunk el rajta, hogy a nem-mozgás és anyagcsere betegségek milyen sokrétűen kapcsolódnak egymáshoz. Még a jelentéktelennek gondolt combizomnak is mekkora szerepe van! Nem mindegy tehát, mennyit mozgatjuk! Ha ezt megemésztettük, akkor gondolkodjunk el azon is, hogy van egy másik, nemrég felfedezett hormon, az irisin (FNDC5-ből keletkező hormon), mely szintén az izomban, testedzéskor keletkezik, és beindítja a zsírbontó folyamatokat. Nagy szerepe van az anyagcsere-metabolizmusban, lassítja az öregedést, védi az immunrendszer „helyét”, a belet és az agyat. Kórosan magas szintje a vérben a policisztás ovarium szindróma (PCOS) biomarkere. Ezért kulcsfontosságú az irisin-szekréciót szabályozó fizikai mozgás a PCOS megelőzésében és kezelésében is.

## IMMUNRENDSZER

A kialvatlanság az immunrendszerre, pontosabban a nyálban található interleukin-6 (IL-6) szintjére is rossz hatással van. Ez a fehérje a vírusokkal szembeni védekezésben játszik szerepet. Alváshiány következtében csökken a testhőmérsékletünk is, ami szintén hátrány a betegségekkel való védekezésben. Nagyobb esély van különböző gyulladások kialakulására is.

## BÉLFLÓRA

Az alváshiány megváltoztatja a bélflórát, ami nemcsak az immunrendszer működését akadályozza, de kihatással van agyműködésünktől a testsúlyunkig mindenre, például még az inzulin-anyagcseréjére is.

## RÁK KOCKÁZAT

Már egyetlen éjszaka, amikor csak 4-5 órát tudunk aludni, 70%-kal csökkenti a rákellenes immunsejtek (ölősejtek, NK-sejtek) mennyiségét. Ezért is elmondhatjuk, hogy az alváshiány növeli a rák kialakulásának valószínűségét. Leginkább a bél-, prosztatá-, és mellrákét.

## GYORSABB ÖREGEDÉS

A fentiek miatt és az ezzel járó HORMONÁLIS VÁLTOZÁSOK miatt. Azok a férfiaknak, akik csak 5-6 órát alszanak, annyira csökken a tesztoszteronszintjük, mintha 10 évvel öregebbek lennének. Nem csak az alvás befolyásolja a hormonokat, de a hormonok is visszahatnak az alvásra.

**Ha megváltozik az alvásminőségünk, alvási igényünk, azt mindenképp jelzésként kell értékelnünk. Fontos tudni, hogy az alvászavarok jól kezelhetők, gyógyíthatók. A nem kezelt problémák viszont, mint láthatjuk, súlyos egészségügyi következményekkel járnak. Akár 8-10 évvel is megrövidíthetik az ember életét, nem beszélve pl. a kialvatlanság okozta (volán mögötti elalvás miatti) közlekedési balesetokról.**

**Ne felejtjük el: álmosan végezni bármit, semmivel sem jobb, mintha részegek lennénk!**

# WEIDER®



## CSAK AZ EREDMÉNY SZÁMÍT!



# FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK



## SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS

Felsőfokú OKJ-s Nemzetközi képzés

**10 000 Ft**

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



## FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓ KÉPZÉS

OKJ-s Nemzetközi tanfolyam

**10 000 Ft**

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



## GERINC TRÉNER TANFOLYAM

4 napos államilag elismert tanfolyam

**5 000 Ft**

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



## FUNKCIONÁLIS TRÉNER TANFOLYAM

Államilag elismert 4 napos tanfolyam

**5 000 Ft**

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



# FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK



**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu

# MILYEN A TÖKÉLETES NŐIDEÁL?

**AVAGY, - VALÓBAN MINDEN FÉRFI A SZUPERSZTÁROKRA HASONLÍTÓ NŐKRE VÁGYIK?**

---

Írta: **Domonkos Zsolt**  
**Mesteredző**  
**Táplálkozási szakértő**

## **MIT GONDOLSZ MILYEN EGY CSINOS,- SZÉP NŐ?**

Sokan mondhatják,- ez relatív. Hiszen jó néhányan a magas, karcsú, hosszú lábú, nagymellű hölgyeket részesítik előnyben, - de van, aki a sportosabb, - bár talán kisebb cicikkel megáldott nőkért rajong. És természetesen vannak a szélsőségek kedvelői is szép számmal, - akik vagy az extrém vékony, vagy inkább a finoman szólva is duci lányok megszállottjai. Mondhatnánk az „ízlések és pofonok” igen csak különbözőek, mégis minden kornak meg van a maga szépség ideálja.



Bár felsoroltunk jó néhány különböző ízlésnek megfelelő hölgy külsődleges ismervét, mégis azt kell mondjuk, hogy a mostani „szépségideál” inkább a szinte Barbi-baba szerű karcsú, cicis-kerekpopsis lányok felé tolódik, akik lehetőség szerint hasonlítsanak valamely híresebb szupersztárra.



Ennél kicsivel ritkábban szeretnének a fitness - bajnokokra hasonlítani (hiszen ez utóbbi, jár „némi” befektetett munkával és nem kis energiával, - na meg idővel). Mivel ez a megjelenés amúgy is nehezebben érhető el, jóval kevesebben vállalják.



Akárhogy is, de a hölgyek helyzete abszolút nem egyszerű. Bárhova néznek, - a magazinok címlapjáról, vagy a tv képernyőjéről csakis abszolút tökéletes külsővel megáldott nő fog rájuk mosolyogni, inspirálva, - vagy pont, hogy épp idegesítve őt, hogy „ilyennek kell lenned”, ha sikeres akarsz lenni (vagy, ha csupán csak tetszeni akarsz a pasiknak). Manapság már szinte nem is látsz olyan nőt a filmekben, akivel nem reklámoznának minimum valamilyen ruhát, cipőt, vagy épp parfümöt. Talán még intimbetétet sem láthatunk a tévében olyan nőknél, aki nem „tökéletes”. Sőt. A filmekben

már a „negatív szereplők is mindig tökéletesek (maximum kissé „hidegebb-szépségek”).

A szépségideálokra hasonlítani egyáltalán nem új keletű dolog. A hölgyek mindig is szerettek volna úgy kinézni, mint imádott és bálványozott kedvencük, aki után szinte minden férfi sóvárog a mozivászon előtt ülve. Volt, hogy teljes megjelenésükkel, alakjukkal, vagy csupán ruházatukkal, - de lehet, hogy épp hajviseletükkel próbálták „koppintani” a nagy DÍVÁT.

# A TÖRTÉNELMI KOROK SZÉPSÉGIDEÁLJAI

Az alábbi kis körutazás azt mutatja be, hogy a divat, és az ideálisnak tartott testkép hogyan változik időről időre. A történelem folyamán hol a dundi, hol a soványabb nők voltak divatosak. Megfigyelhető, hogy a tökéletes női alakról alkotott elképzelést teljes mértékben társadalmi helyzet állapota befolyásolta, sőt néha a politika is.

Több ezer évvel ezelőtt az a testalkat volt kívánatos, amely minél inkább alkalmas volt a gyermekszülésre, azaz az erőteljes nemi jelleggel rendelkező, mellek-farok.

A középkor elején a szigorú vallásos légkör miatt a szűzies, karcsú alkat volt a divatos, amely távol áll az erotikától, és nem visz kísértésbe. A női testet elrejtették a ruha alatt.

A barokk idején az életigenlő, dús formákat tartották ideálisnak, amely a női termékenységet, és a jólétet demonstrálta. Aki kövér volt, az divatos és „menő” volt.



## A HUSZADIK SZÁZAD NŐIDEÁLJAI

Nagyot ugrunk az időben, és az 1920-as évekhez érkezünk. Ekkor a prüd, szigorú viktoriánus évtizedek után, amikor a szebbik nem képviselői a szülésen kívül csupán reprezentatív dísz tárgyak voltak, a nők megunták az erkölcsös anyaszerepet, (és a fűzőkbe szorított testet), több szabadságra vágytak. Miközben a szüfrazettek női egyenjogúsághoz és szavazójoghoz törekedtek az utcán, a mulatókban szólt a charlestone, és a nők önfeledten szórakoztak. Az ideális női alak a lapos mellű, fiús alkat lett. A nők a mellüket leszorították, a derékvonalat letolták (hogy semmi se emlékeztessen a szülőképesükre) és rövid bubifrizurát vágattak.

## A HARMINCAS ÉVEK „ISTENNŐI”

Ezekben az években, a háború utáni rövid felvirágzás, majd a világgazdasági válság idején a „végzet asszonya” lett ideállá, a túlfűtött szexualitású, férfikkal játszó és mindkettőjüket tönkre tevő rejtélyes nőitípus. Marlene Dietrich és Greta Garbo voltak az ikonikus figurák.



Greta Garbo



Marlene Dietrich

## A NEGYVENES ÉVEK FÉRFIAS NŐI

Aztán kitört a második világháború és a férfiak a csatákra mentek, a nőknek otthon kellett helyt állni helyettük is. A divatos testalkat a férfias, kemény, erős nő lett, aki a férfias munkákat is képes elvégezni. A dús kebel ekkoriban egyáltalán nem volt divatban, viszont a széles vállak és csontos testalkat igen! A Katharine Hepburn és Karády Katalin típusú nők voltak divatosak ezekben az években.

## A TÖKÉLETES NŐI ALAK AZ ÖTVENES ÉVEKBE

A háború több tízmillió halottat hagyott maga mögött, így szükségessé vált a „világot újra benépesíteni”. A csontos időszak után újra divatba jöttek a nőies formák! A nőieség fénykora volt ez az időszak. Nagymellű és nagy fenekű divák uralták a világot, és férfiak milliói rajongtak értük. Gina Lollobrigida, Sophia Loren és Marilyn Monroe voltak a férfivágyak megtestesítői. A melltartók hegyesen szétálltak, a szoknya alja szélesen libegett. A derekat ismét befűzték, hogy a homokóra sziluett még jobban érvényesüljön.



Karády Katalin



Gina Lollobrigida





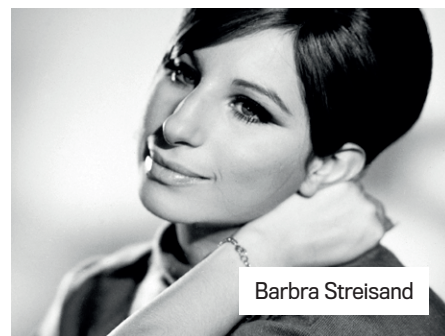
Audrey Hepburn

## A HATVANAS ÉVEK, - ÉS AZOK INTELLEKTUÁLIS NŐI

Az ötvenes évek vége felé ráuntak a telt típusra, és divatba jöttek a vékony nők, akik ha vékony testalkatukkal nem is, de értelmes szemekkel meghódították a férfiak szívét. Audrey Hepburn berobbant a sztárvilágba, és azonnal divatba hozta a soványságot.

Aztán az évtized végére, amikor a szellemi frissesség szele söpört át a világon a diáküntetésekkel, az okos, érdekes és harcos nők váltak példaképpé. Ekkor Barbra Streisand és Jane Fonda hódítottak.

Itt ne feledkezzünk el, hogy erre az időszakra tehető a woodstock fesztivál is, ahol már nyilvánvaló jelei mutatkoztak a szexuális forradalomnak (és kissé talán túlzott) szabadságnak, melyet 1 évvel később óriási „bébibumm” követett.



Barbra Streisand



Jane Fonda

## ÉS MEGSZÜLETIK AZ ÖNTUDATOS, ÖNÁLLÓ NŐ

A hetvenes években feltalálták a fogamzásgátló tablettákat. Ezzel új korszak köszöntött be a nők életében: a saját kezükbe vehették a sorsukat. Nem voltak többé kiszolgáltatottak a férfiaknak, így kialakult a határozott, önálló és erős nő ideálja.

A Charlie angyalai, Baywatch sztárjai mind erősek és határozottak, a saját kezükben van az életük irányítása. Sharon Stone-al megszületik a férfiakon uralkodó nő típusa. A testalkatuk fitt és sportos, megfelelően az aktív életmódnak.



Charlie angyalai



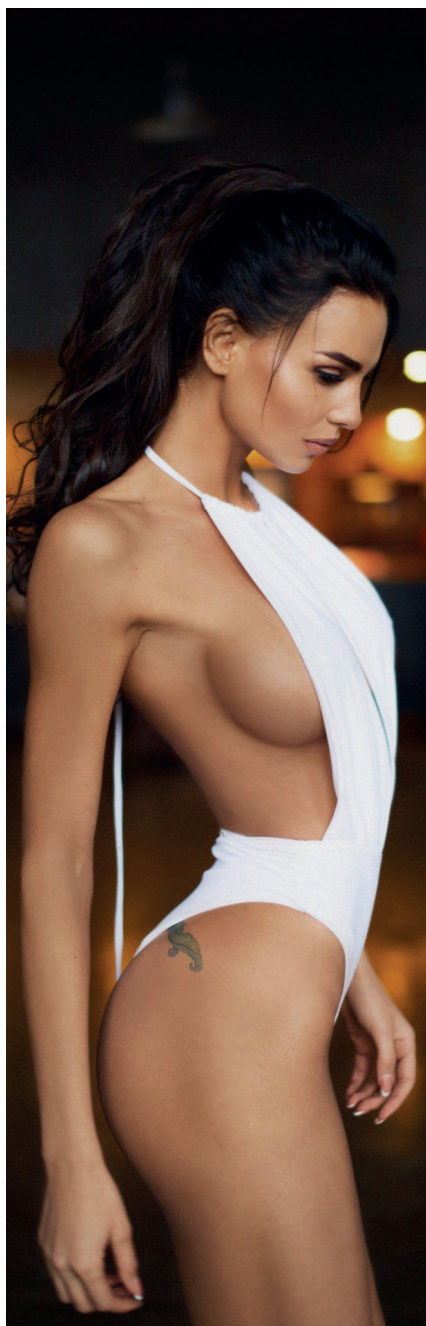
Sharon Stone



Baywatch

## A TÖKÉLETES NŐ ALAK A 2000-ES ÉVEKBEN

Ettől kezdve a testalkat divatja szinte ugyanaz: a szép nő sportos, karcsú és izmos. Az évek során azonban sajnos egyre soványabbá vált az elvárt testideál. A média hatására szinte minden nő önbizalom-hiányossá vált, hiszen a csont-sovány, hosszú lábú modellekhez sehogy sem képes hasonlítani. Anorexiás és bulimiás nők ezrei tették, - teszik tönkre a testüket a „Barbi” testalkat elvárásai miatt. Ennek ellensúlyozására vagy éppen megerősítésére a másik vonal a fitness modellek által diktált „szupernő” mítosza.



Ők azok, akikről, ha fotókat látsz, mindig csak tökéletes fazonnal, teljesen zsírintes testtel, izmosan (bár még abszolút nőiesen) jelennek meg. Szinte egész évben 100%-os formában vannak, és mint mondják, soha nem lazítanak (sem a diétával, sem az edzéssel). El kell mondanunk, valóban példaképekül szolgálnak a hölgyek számára és a legtöbb ember rögtön az egészséges életmód megtestesítőit látja bennük. Ez mind szép és jó egészen addig, amíg ez az életmód valóban az egészségről szól. Nagyon lényeges, és amit sajnos sokan nem is sejtene, hogy az ehhez hasonló csúcsforma 80 %-ban genetikai kérdése, a többi pedig az étkezésünkön, edzéseink gyakoriságán, intenzitásán múlhat. Ha mégis követni szeretné bárki ezt a trendet (és talán még a versenyek színpadára is szeretne felállni), először józanul mérlegeljen (vagy beszéljen egy jó edzővel, tanácsadóval), hogy valójában mit tud kihozni magából. A forma javítása természetesen mindenkinél megoldható, de igazi bajnokokká csak kevesen válhatnak. Sokszor még a hosszú hónapok egyhangú diétája és a napi kétszeri edzés sem tud csodákat művelni. És, csak hogy kicsit megnyugtassak mindenkit, a versenyző nők színpadi csúcsformája, az szinte csak arra a napra vonatkozik, - na meg a fotózások idejére. Élhető, jó formát és egészséges megjelenést sokkal könnyebb elérned és hidd el ezzel is hódítani fogsz :).

# A LEGHATÉKONYABB ZSÍRÉGETŐK

## VAJON TÉNYLEG ELEGENDŐK, HA MINÉL GYORSABBAN FOGYNI SZERETNÉNK?



Mindenekelőtt szeretném leszögezni, hogy semmilyen csodaszer (ami nem káros az egészségedre) nem létezik, ami megoldaná a súlycsökkentési, fogyási szándékodat, ha nem tartod be a diéta és az életmód váltás erre vonatkozó szabályait. Ha képtelen vagy lemondani az eddigi „kedvenceidről” (amennyiben azok cukrokat, lisztet és egyéb „selejt” élelmiszereket tartalmaznak), fogyni is képtelen leszel. Az első lépés mindig az étrended átalakítása legyen, különben hiába eszel „tonnaszámba” a zsírégetőkből és hiába ölsz bele százazreket.

Írta: **Domonkos Zsolt**  
**Táplálkozási szakértő**  
**Mesteredző**

Bár jelen cikkem nem arról szól, hogy bármilyen diétát is rád erőltessenek, de hidd el csak a szénhidrátok drasztikus csökkentésével tudsz tényleges eredményeket elérni. A diétás módszerek tárháza most már elég széles ahhoz, hogy „kedvedre” válogass belőlük. Sokak számára igen jól beválik a keton diéta, míg valaki az Atkins-re esküszik. Van, akinek beválhat egy gluténmentes (paleo) diéta, vagy egy „egyszerű” szénhidrát ciklizálás is. Mivel nem ismerhetem a tényleges céljaidat (a formádat, az egészségi állapotodat, az egyéb életviteledet sem), így kicsit szakmaiatlan lenne, ha egy bizonyos diétára hívnám fel a figyelmedet, -,mert, hogy az mindenkinek és mindenre tuti beválik”. Ettől Te még bátran kipróbálhatod bármelyiket, de nagyon fontos, hogy legyél nagyon türelmes. Amit eddig sikerült többszűnyben a hosszú évek alatt magadra „pakolni”, azt nem tudod ripsz-ropsz egy csettintésre ledobni magadról. Ehhez is akár hosszú hónapok kellenek. Ha egy adott diéta alkalmazásánál, elakadsz, megtorpansz a fogyással, - ne csüggedj, a fogyás sajnos nem egy lineáris egyenes, kis idővel újra meg fog indulni a fogyásod, - csak lehet, hogy valamit ismét változtatnod kell az étrendedben. Ha pedig az alkalmazott módszerrel abszolút nem indul meg a fogyásod, válts egy másikra (esetleg konzultálj egy szakemberrel, - táplálkozási szakértővel, hogy mi lehet a gond).

### VAN NÉHÁNY JÓ TANÁCSOM, AMIT MÉG ÉRDEMES BETARTANOD, MINDAMELLETT HOGY DIÉTÁZOL

Igyál minél több folyadékot (ásványvíz, gyógytea). Ha nem kellő a folyadékbevételed, lelassul az anyagcseréd, - nem tudsz lefogyni sem.

Pihenj sokat. Aludj legalább 7-8 órát naponta (ha teheted, éjszaka). Ha nem pihensz eleget, gátolod a zsírégetést is, ráadásul az egészséged is károsítod (rövidebb ideig élsz).

Sportolj rendszeresen. Legalább hetente 3x egy-egy órát. Sportolással a mellett, hogy gyorsítod a zsírégetést, javítod az alakodat, izmosodsz, - sokkal egészségesebb is leszel. (A mozgás típusát válaszd ki az alapján, amit inkább kedvelsz.) A konditerem mellett, futhatsz, úszhatsz, gyalogolhatsz. Olyan intenzitással sportolj, ami a saját edzettségednek megfelelő.

# AKKOR LÁSSUNK MOST NÉHÁNY VALÓBAN HATÉKONY ZSÍRÉGETŐT, AMIK SEGÍTHETNEK A FOGYÁSODBAN

## L-KARNITIN

Tulajdonképpen egy aminosav származék, mely igen nagy segítségünkre lehet a lerakódott zsírok elégetésében. (A mitokondriális zsírégetést segíti.) Enyhe termogenikus hatású, amivel még erőteljesebb zsírégetést tudunk kifejteni. Minden fogyni szándékozónak ajánlhatjuk akár még akkor is, ha nem sportolnak. Érdemes megemlíteni, hogy a szívizom erősítése miatt nem csak diétázáshoz ajánlható. Használjunk belőle 1000-2000mg-ot naponta. (Remélem, nem ábrándítalak ki azzal, hogy a különböző csokoládék, - még, ha tartalmaznak is L-Karnitint, nem igazán működnek erre a célra.)

## KRÓM PIKOLINÁT

Lényegében egy „természetes inzulin” tekinthetjük. A krómra alapvető szüksége van a szervezetnek az anyagcserében: segíti a fehérje, a szénhidrát és a zsír-anyagcserét. Éppen ebben rejlik nagyszerű hatása a fogyókúrára is: a szénhidrátok elégetését segítve támogatja a szervezet energiaháztartásának szinten tartását, és a zsíryanycserét felgyorsítva a kis párnácskák egyik legnagyobb ellenségeként lép fel! Egyéb jótékony tulajdonsága, hogy bizonyos esetekben segíti megszüntetni az édességek utáni vágyakozást.

## GUGGULSZTERON

A guggulszteron arról ismert, hogy segíti a pajzsmirigyet a pajzsmirigyhormonok kiválasztásában. Mivel a pajzsmirigy a T4, és a T3 hormonok kibocsájtása által az anyagcsere aktivitását irányítja, a guggulszteron hatására gyors eredményeket remélhetünk zsír és súlyvesztés tekintetében. A guggulszteron e mellett csökkenti a koleszterin szintet is.

## HOODIA

A hoodia a meténgfélék csoportjába tartozik. A hoodia egy különleges molekulát tartalmaz, ami természetes étvágycsökkentőként hat. Elhítteti az agyban, a hipotalamuszban, hogy a gyomor telített. Így tanulmányok alapján, a táplálékfelvétel akár 50-60%al csökkenthető volt.

## GUARANA

Egy braziliai növény. Jóval több koffeint tartalmaz, mint a kávébab (akár az ötszörösét is). A ballaszt és cserzőanyagainak köszönhetően, a koffein tartalma, a szervezetbe csak lassan, és fokozatosan szívódik fel. A hatás kicsit később jelentkezik, mint a szintizta koffein bevételekor, viszont az időtartama akár hat órával hosszabb! Kérdezhetnénk, hogy vajon miért segít a koffein a fogyásban. Nos, amellett, hogy erősen energizál, kissé összeszűkíti a gyomrunkat, ami által csökken az étvágyérzetünk. E mellett segíti a glikogén kiürítését (szénhidrát raktározás) a májból.

## A CAYENNE BORS (ÉS KIVONATA)

Felpörgeti a termikus zsírégetést, mert leszűkíti a véredényeket és ez által a vérkeringés fokozódik. A véráramlás foka, a zsírszövetekben igen fontos ahhoz, hogy a zsírsavak elszállíthatójanak, és az anyagcsere ezeken a területeken is pörögjön. A cayenne bors növeli a véráramlás fokát, így nagyobb mennyiségű zsírsav kerül elégetésre a szövetekben.

## ZÖLD TEA

Már rengeteg vizsgálat igazolta, hogy a zöldtea kivonat egy hatásos zsírégető. Aktív alkotóeleme az EGCG gátolja azt az enzimet, ami egyébként a norephendrint bontja fel és így fokozza a zsírfelszabadulást a zsírsejtekből. A zöld tea étvágycsökkentő és méregtelenítő hatása szintén ismert.

## CHOLIN

A zsírégetés kapcsán, a cholin jelentősége abban rejlik, hogy triglicerideket és más zsírsavakat szállít a májból, mégpedig azokba a szövetekbe ahol ezekre szükség van. A cholin hiánya májzsírosodáshoz és a rossz májműködéshez vezet.



MINDEN



TERMÉKÜNKRE  
2018. 05. 1. – 31.  
KÖZÖTT

**30%**

**KEDVEZMÉNYT  
BIZTOSÍTUNK!**



KERESD A **VITABOLIC**  
TERMÉKEIT ÜZLETÜNKBEN!  
Várjuk viszonteladók jelentkezését  
az [aso.hungary@gmail.com](mailto:aso.hungary@gmail.com) címre!

**1124 BUDAPEST  
MÁRVÁNY UTCA 25.**

( FLEX GYM-MEL SZEMBEN )

**SUPER AKCIÓ!**

**ACTIVE SPORT  
OUTLET**

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ  
KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS



**májusi  
SZUPER  
akciónk!**

**NYITVATARTÁS: HÉTFŐTŐL - PÉNTEKIG: 10<sup>00</sup> - 17<sup>30</sup>**

**TELEFON: ( 36 ) 30 / 911 - 3975**

# MILYEN HŐMÉRSÉKLETEN VAGYUNK A LEGBOLDOGABBAK?

A hőmérséklet alapvető környezeti faktor, amely kapcsolatban áll az egyének viselkedési mintázatával. Az átlag 22 Celsius fokos hőmérsékletben élők a legboldogabbak és a legbarátságosabbak egy új globális kutatás szerint.

A Melbourne-i Egyetem és a Pekingi Egyetem tudósai az Egyesült Államokból és Kínából 1,6 millió embert vontak be a kutatásba, amelynek során azt vizsgálták, hogy milyen kapcsolat van a környező hőmérséklet és az emberek személyisége között. „A hőmérséklet alapvető környezeti faktor, amely kapcsolatban áll az egyének viselkedési mintázatával, és ebből kifolyólag a személyiségük alapvető dimenzióival” - fogalmaztak a tanulmány szerzői.

A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy a nagyjából 22 Celsius fokos melegben élők személyiségi jegyei a társadalmi beilleszkedés és kiegyensúlyozottság terén is kiemelkedőek voltak. Azok, akik a nagyjából 22 fok átlaghőmérsékletű városokban éltek, általában extrovertáltabbak voltak, és nyitottabbak az újdonságokra. Ők egyébként érzelmileg is kiegyensúlyozottabbnak bizonyultak.



10 000 DOLLAR  
TOTAL PRICE



2018  
APRIL  
29.

## PROGRAM

- REGISTRATION 8:00
- COMPETITION START 14:00

## LADIES CLASSES

- JUNIOR BIKINI TONED
- LADIES BIKINI TONED
- MASTERS BIKINI TONED
- LADIES BIKINI TRAINED
- LADIES ATHLETIC FIGURE

## MEN'S

- JUNIOR BODYBUILDING
- FIRST TIMER BODYBUILDING
- NOVICE BODYBUILDING
- MASTERS BB OVER 40'S
- MEN'S PHYSIQUE
- MUSCLE MODEL
- BB SHORT
- BB TALL
- ABSOLUT CATEGORY

6721  
SZEGED  
Felső-Tiszapart 2.

INFO: [f /TROPICALASOCLASSIC](https://www.facebook.com/TROPICALASOCLASSIC) [f /PCA HUNGARY](https://www.facebook.com/PCA HUNGARY) [WWW.TROPICALASOCLASSIC.HU](http://WWW.TROPICALASOCLASSIC.HU)

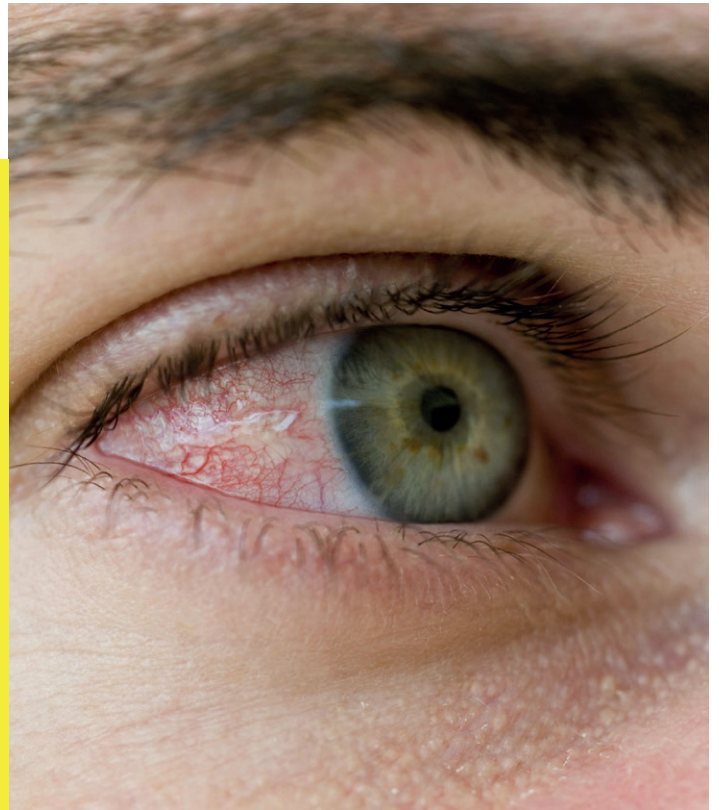


# A SOK SZÁMÍTÓGÉPEZÉS SZEMSZÁRAZSÁGOT OKOZHAT

Könnyebben alakul ki szemszárazság azoknál, akik sokat ülnek számítógép előtt, mert egy kísérlet szerint a gép előtt fele annyit pislognak az emberek, mint például könyvolvasás közben.

A szemszárazság kialakulását az irodák levegőjének szárazsága is elősegíti, de a régóta kontaktlencsét viselőknél és a változó korban lévő nőknél is jelentkezhet. A szemszárazság égő, csípő, szúró érzéssel jár, hosszú távon károsíthatja a szemfelszínt, hámszárazságot, fekélyt okozhat, és könnyebben alakulnak ki bakteriális és más fertőzések is. Elkerülése érdekében tudatosan oda kell figyelni a pislogásra, párásítani kell a levegőt, jó világítást kell biztosítani, és óránként el kell nézni a képernyőről egy kis időre, - javasolják az orvosok.

Hangsúlyozzák, hogy elsősorban a természetes gyógymódokat alkalmazzuk, a szemcseppet csak enyhe tünetekre, rövidtávon érdemes alkalmazni, ha pedig nem szűnnek a panaszok, akkor szemorvoshoz kell fordulni. A műkönyvekből (ha használjuk) tartósítószer-menteset érdemes választani. A szülőknek is érdemes odafigyelni gyermekeikre! Ne engedjék meg gyermekeiknek a sok számítógépezést, telefonozást, a gyerekek e helyett minél több időt töltsenek a szabadban, vagy olvassanak inkább könyveket.



## HIVATALOSAN IS BETEGSÉG A VIDEOJÁTÉK-FÜGGŐSÉG



Ez derült ki a WHO frissített betegséglistájából. Valóban függőség immár a videojáték.

A döntés egyértelműen rávilágít azokra a kritériumokra, amelyek alapján már beteggég nyilváníthatók a túl sokat videojátékozó „páciensek”. Ilyen például, hogy ha a sok játék már káros hatással van az életére, vagy egészségére, de ennek ellenére sem képes csökkenteni, vagy abbahagyni azt. Ugyanakkor azt is érdemes tudni, hogy még egy nagyon fiatal és kevésbé ismert területről van szó, így főként az alkalmazható terápiák tekintetében számos további kutatás szükséges. Emiatt a WHO új kutatási programokat indít a témában.

# KITERJEDTEBB A TUMOR A TÚLSÚLYOS NŐK MELLÉBEN



A túlsúlyos nőknél nagyobb valószínűséggel diagnosztizálják a mell nagyobb daganatát egy svéd kutatás szerint. A svéd Karolinska Intézet 2012 nő adatait vizsgálta meg, akiknél 2001 és 2008 között állapították meg mellrákot.

A nők másfél-kétévente vesznek részt mammo-  
gráfias szűrésen Svédországban. A tanul-  
mány készítői azt vizsgálták, milyen méretű  
volt a tumor a diagnózis felállításakor, valamint  
megtették a páciensek testtömeg-indexét  
(BMI). Azt találták, hogy a túlsúlyos nőknek  
nagyobb valószínűséggel volt kiterjedtebb a  
mell-daganata, amikor mammo-  
gráfiával vagy a két szűrés között diagnosztizálták.

„Lehet, hogy azért, mert a túlsúlyos nőknek  
nagyobb a melle, így nehezebb megtalálni a  
tumort, de az is lehet, hogy azért, mert a daga-  
natuk gyorsabban nőtt” - mondta Fredrik Strand,  
a tanulmány vezető szerzője. Nagyobb daganat  
diagnózisakor általában rosszabbak a kilátások.  
Az eredmények Strand szerint arra utalnak, hogy  
az orvosnak figyelembe kell vennie a páciens  
testtömeg-indexét is, amikor a szűrések gyako-  
riságát mérlegeli.

## WEIDER®

80 YEARS OF EXCELLENCE

# LENDÜLET

# ÉS

# INNOVÁCIÓ

[www.weider.hu](http://www.weider.hu)



**SCITEC**<sup>®</sup> *gold*  
FITNESS CLUB 024

# SCITEC GOLD

**2018-BAN IS  
A TE TERMED**

**BÉRLET AKCIÓK  
9.990 FT-TÓL!**  
SÁVOS BÉRLET AKCIÓK  
KERETÉBEN

LURDY HÁZ, FÖLDSZINT  
**WWW.SCITECGOLD.HU**



# DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



## Mese Zsuzsanna

Corpus Se elnöke

IFBB- Testépítő és Fitness Szövetség magyar és nemzetközi bíró

Modern Táncsoportok magyar és nemzetközi szövetségi bíró

Jump Fitness szakmai vezetője

Presenter of the year 2009 - Az év női személyi edzője

A CID Nemzetközi Tánc Tanács tagja

Tel: **+36 (70) 336 6600**

E-mail: **meseszuzsanna@gmail.com**



**ZÖLDSÉGES MARHA  
RENDHAGYÓ MÓDON**



**BROKKOLIS LEPÉNYKÉK  
ZÖLDSÉGTEKERCCSEL**



**EPRES TIRAMISU**



**TÚRÓS-GYÜMÖLCSÖS  
TEJBERIZSES SÜTI**

# ZÖLDSÉGES MARHA RENDHAGYÓ MÓDON

## HOZZÁVALÓK

50 dkg marha lábszár

3 fej nagyobb vöröshagyma

4 gerezd fokhagyma

6 db babérlevél

só, őrölt bors, csemege fűszerpaprika

4 db sárgarépa

2 db kápia paprika

1 vörösbab konzerv

4 db tojás

olívaolaj sütéshez



Az elkészítéshez és a tálaláshoz: lábos / cserép vagy porcelán tálkák / tükörtojás sütőkarikák / serpenyő / fokhagymanyomó

## ELKÉSZÍTÉS

A marhahúst megmossuk, lehártázzuk, eltávolítjuk az esetleges zsíros részeket és felkockázzuk.

A sárgarépákat megtisztítjuk és felkarikázzuk. A kápia paprikát kicsu-mázzuk és felkockázzuk.

A vöröshagymákat és a fokhagymákat megtisztítjuk. A hagymákat apróra vágjuk és a fokhagymákat fokhagymanyomón átnyomjuk.

5 evőkanál olívaolajon megpirítjuk a feldarabolt hagymát, fokhagymát és 3 db babérlevelet.

Hozzáadjuk a felkockázott marhahúst és fedő alatt 1 óráig, lassú tűzön készre főzzük. Sózzuk, borsozzuk és fűszerpaprikával megszórjuk ízlés szerint.

Egy serpenyőben egy evőkanál olívaolajon megpirítjuk a maradék 3 babérlevelet, a felkarikázott sárgarépát és a kápia paprikát. Nem pirítjuk sokáig, hagyjuk ropogósra a zöldségeket. Ne sózzuk, mert összeesnek tőle a zöldségek!

Kapcsoljuk be a sütőt 200 fokra. A készre főtt marhahúst összekeverjük a lecsepegtetett konzerv babbal és a pirított zöldségekkel. A babérleveleket távolítsuk el. Ezután kis cserép vagy porcelán tálkákba szétosszuk és betesszük egy 200 fokos sütőbe 20 percre, kis pirításra :)

Ez idő alatt a serpenyőben kis olívaolajon, vagy teflonban olívaolaj nélkül tükörtojásokat sütünk. Én szeretem ilyenkor használni a sütőkarikákat :)

20 perc után kivesszük a kis tálkákat és a rátesszük a kész zöldséges marhára a tükörtojásokat.

Ehhez az ételhez nem szükséges köret, mert így is laktató!

Jó étvágyat kívánok



# BROKKOLIS LEPÉNYKÉK ZÖLDSÉGTEKERCCSEL

## HOZZÁVALÓK

50 dkg brokkoli

10 dkg aprószemű zabpehely

1 tojás

só, őrölt fehérbors, őrölt szerecsendió

2 db sárgarépa

2 maréknyi hosszú zöldbab

4 db rizslap

olívaolaj



## ELKÉSZÍTÉS

A brokkolit enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük.

A zabpehelyt annyi vízzel öntjük fel, hogy pont ellepje. A mikróba tesszük 2 percre, majd félretesszük kihűlni.

A sárgarépát és a zöldbabot megtisztítjuk. A sárgarépát hosszú vékony csíkokra szeleteljük.

Mindkettő zöldségfélét megfőzzük enyhén sós vízben, leszűrjük, felhasználásig félretesszük.

A kihűlt brokkolit és zabpehelyt összekeverjük botmixerrel. Hozzáadjuk az egész tojást és ízesítjük sóval, őrölt fehérborssal és őrölt szerecsendióval.

Egy teflon serpenyőben 2 evőkanál olívaolaját hevítünk.

A brokkolis masszából kis lepényeket formázunk és kisütjük a serpenyőben.

A rizslapokat 3 másodpercre beáztatjuk meleg vízbe. Ahogy felpuhult gyorsan kiemeljük és egy sima felületre, tányérra tesszük. Ráhalmozzuk a főtt, leszűrt sárgarépát és zöldbabot. Feltekerjük és teflon serpenyőben picit megpirítjuk.

Tálaljuk és azonnal fogyaszthatjuk.



# EPRES TIRAMISU

## HOZZÁVALÓK

1 csomag diabetikus babapiskóta

50 dkg eper

30 dkg light mascarpone

4 tojás

eritrit édesítőpor

egy kis csésze (0,5 dl) presszókávé

0,5 liter rizstej



## ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat kettéválasztjuk. A sárgájákat 1 evőkanál eritrittel habosra, a tojásfehérjéket pedig kemény habbá verjük.

A light mascarpone-t óvatosan összekeverjük a felhabosított tojássárgájákkal, majd óvatosan beleforgatjuk a tojás habot.

A babapiskótákat belemártjuk a presszókávéba, majd a rizstejbe, ahol hagyjuk 1 percig, míg meg nem puhulnak, magukba szívják a rizstejet.

Az epreket megmossuk, megtisztítjuk és felszeleteljük. Hagyjunk pár egész szem epret a díszítésre.

Fogunk egy tálat vagy kisebb üveg poharakat, és a képen látható kétféle módon tálalhatjuk.

Díszítsük fel félbevágott eperrel és tegyük a hűtőbe 1 órára.

24 órán belül fogyasszuk el.

Jó étvágyat!

# TÚRÓS-GYÜMÖLCSÖS TEJBERIZSES SÜTI

## HOZZÁVALÓK

10 dkg fehér rizs

1 liter 1,5 %-os tej

4 tojás (csak a fehérje szükséges majd)

1 citrom reszelt héja

stevia édesítőszer

25 dkg zsírszegény tehéntúró

25 dkg cukormentes sárgabarackpüré

áfonya, eper tetszés szerinti mennyiség a díszítéshez

sütőpapír, tepsi



## ELKÉSZÍTÉS

A rizst szűrőben, folyó víz alatt átmoszuk. Feltesszük a tejjel főni. Folyamatosan keverjük, és közben hozzá tesszük az édesítőszer, ízlés szerint, majd beleszéljük a citrom héját.

20 perc alatt megfő. Félretesszük kihűlni.

A tojásfehérjéből kemény habot verünk, amit a kihűlt tejberizsbe óvatosan beleforgatunk.

Sütőpapírral kibéelt tepsibe tesszük ezt a masszát és 10 percre sütjük, majd félretesszük teljesen kihűlni.

Ha kihűlt fejjel lefelé fordítva lehúzzuk róla a sütőpapírt.

Egy hosszú pengéjű késsel félbevágjuk, vízszintesen hosszában.

A túrót összekeverjük a barackpürével.

Az alsó részre rákenjük a barackos túró két harmadát, majd rátesszük a rizsalap tetejét.

A tetejére kenjük a maradék túrókrémet.

Feldíszítjük áfonyával és eperrel. Azonnal fogyasztható!

Remélem tetszett a recept.



# VICCEK, POÉNOK

## LEHETETT VOLNA ROSSZABB IS

Egy kerékpáros elüt egy idős asszonyt.

- Nagy szerencséje volt ám a néninek ma! - mondja a fickó.
- Szerencsém? Ugyan miért?
- Azért, mert általában úthengerrel járok.

## FÉLREÉRTELMEZTE A FELADATOT

Az orvos kérdezi Molnár nénitől:

- Na meséljen, hogy van a férje, használtak a piócák?
- Az elsőt még hajlandó volt lenyelni, de a többit már meg kellett sütnöm neki.

## SÜRGŐS HÍVÁS

Egy kisváros polgármesterét telefoncsörgés ébreszti fel az éjszaka közepén. Az egyik ügyvéd az:

- Sürgősen beszélnem kell önnel, polgármester úr!
- Mi az, ami nem várhat reggelig?
- A főbíró meghalt ma este, és én akarok a helyére kerülni.
- Nos, nekem mindegy, ha a temetkezési vállalkozó nem ellenzi...

## CIKI

- Doktor úr, kérem, segítsen a férjemen, álmában beszél.
- És ez zavarja önt?
- Engem nem, de a képviselőtársai folyton kinevetik!

## NEM IGAZÁN VANNAK JÓBAN

Az anyós felhívja orvos vejét.

- Fiam, tegnap este kificamodott a bokám, most mit csináljak?
- Sántítson mama!

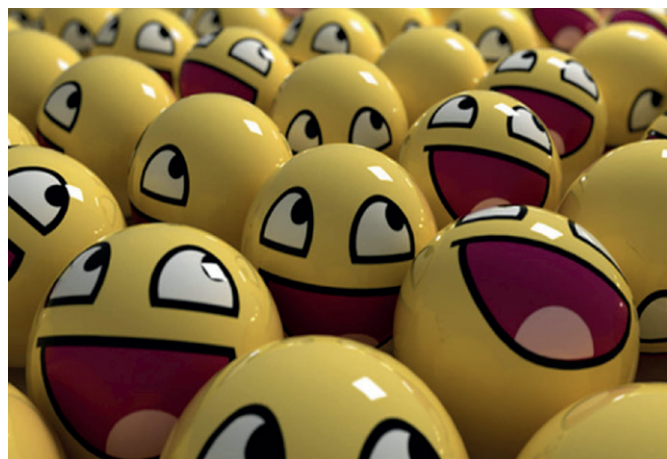
## BARÁTOK BESZÉLGETNEK

- Mit is mondtál, mivel foglalkozik a testvéred?
- Numizmatikus.
- Az micsoda?
- Pénzérmekeket gyűjt...
- Ááá, szóval koldus, csak flancosan van elnevezve...

## MEGGONDOLTA MAGÁT

Egy nő kétségbeesve telefonál a rendőrségre:

- Uram kérem, segítsenek! Eltűnt a férjem!
- Nyugodjon meg, asszonyom! Kérem, adja meg a személyleírását!
- Kicsi, kövér, kopasz, pocakos, szemüveges, öreg... -Tudják mit? Inkább hagyják a fenébe!



**OFSZET ÉS DIGITÁLIS NYOMTATÁS**  
**REKLÁMTÁRGY EMBLÉMÁZÁS**  
**KREATÍV TERVEZÉS**  
**WEBOLDAL KÉSZÍTÉS**  
**ONLINE MARKETING**

**WINGMIX**  
**NYOMDA**

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

**+36 (1) 249 2748**

**iroda@wingmix.com**

**www.wingmix.com**



# FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

## REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



Ha szeretnéd termékeidet, szolgáltatásodat megismertetni a nagyközönséggel, - itt a lehetőség.

**Oldalszám:** 80 oldal  
**Méret:** A/4  
**Példányszám:** 10 000 db

**Akciós áraink:**  
1/1 oldal: **150 000.- Ft**  
1/2 oldal: **80 000.- Ft**

**További infó:**  
**Tel:** +36 (70) 948 0458  
**Email:** domzsolts69@gmail.com

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, atáplálkozással, azétrend-kiegészítéssel, aszépésgiparral, ésmindeztkedvezményes áron szeretnéd reklámozni, mindenképpen vedd fel velünk a kapcsolatot!

### TERJESZTÉS

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőterekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

### HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

Minden reklámozó partnerünknek a megjelölt reklám mérete, árfekvése arányában ugyan abban az értékben magazinokat adunk, melyet a partnereinek, vásárlóinak értékesíthet, vagy különböző akciókhoz ajándékként adhat.

WWW.FITSERVICE.HU  
0670/944-6058

EGÉSZSÉGES GOURMET ÉTELEK

TÖKÉLETESEN RÁD SZABVA

VITAMINOK,  
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

MIKOR, MIBŐL, MENNYIT?



**FIT  
SERVICE**

HÁZHOZ VISSZŰR AZ EGÉSZSÉGET!

FITT ÉTELRECEPTEK

TELJESKÖRŰ ÉLETMÓD  
TANÁCSADÁS

KONYHAI PRAKTIKÁK

OTTHONI ÉS EDZŐTERMI  
EDZÉSTERVEK

SZAKEMBEREINK BÁRMILYEN EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA  
ESETÉN IS ÁLLNAK RENDELKEZÉSEDRE