

2019/1

MIT TANULHATUNK EGY  
SPORTOS ÉS ENERGIKUS  
TANÁRNŐTŐL

## MÁDAI EMESÉTŐL?

HA NEM JÓ TURMIXOT  
ISZOL, SZÍVBETEGSÉGHEZ  
IS VEZETHET

**SZABÁLYOS ÉS  
NEM SZABÁLYOS  
GYAKORLATOK**

RITKÁN  
ALKALMAZOTT  
MÓDSZER A  
TESTÉPÍTÉSSEN

MÁR MEGINT  
EZEK A FRÁNYA  
HORMONOK

AMIKOR EGY  
**JUDO** BAJNOK  
BELEKÓSTOL  
A TESTÉPÍTŐK  
VILÁGÁBA

A FITNESS-VILÁG CSÚCSÁN  
**SZABÓ NIKI**  
INTERJÚ

[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: 1589-1003

**FŐSZERKESZTŐ:**

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

**REKLAMÁCIÓ:**

+36-70/948-0458 telefonszámon.

**SAKÉRTŐK:**

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

**CÍMLAPON:  
MÁDAI EMESE**

Fotó: Dunavölgyi Zsolt

# TARTALOM

- 4 ÚJ ÉV, ÚJ EDZÉS!**
- 9 CUKORRAL A RÁK ELLEN?**
- 10 ÁTLAGOSAN ÖTEZER ARCOT ISMER AZ EMBER**
- 12 HA NEM JÓ TURMIXOT ISZOL, SZÍVBETEGSÉGHEZ IS VEZETHET**
- 14 NE BECSÜLJÜK LE A PENÉSZES ÉTELEK VESZÉLYEIT!**
- 16 MIT KÖSZÖNHETÜNK AZ EVOLÚCIÓNAK?**
- 18 IGYUNK SMOOTHIE-T!**
- 20 SZTÁRINTERJÚ - SZABÓ NIKI**
- 24 ÚJABB VÉDELEM A RÁK ELLEN, A TERMÉSZET EREJÉVEL**
- 26 ARNOLD GERGELY - KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 30 SZABÁLYOS VAGY NEM SZABÁLYOS?**
- 34 EGY FAJHOZ TARTOZUNK... II. RÉSZ**
- 38 VIZSGÁLJÁK A HIPERAKTIVITÁS GENETIKAI HÁTTERÉT**
- 42 ELFELEDETT, VAGY RITKÁN ALKALMAZOTT MÓDSZEREK...**
- 46 INTERJÚ TÓTH KRISZTIÁNNAL**
- 55 INTERJÚ MÁDAI EMESÉVEL**
- 60 MIÉRT NEM SÓS ÍZŰEK A TENGERI HALAK?**
- 63 MENNYI ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT EGYÜNK...**
- 64 PROSZTATARÁK HÍREK**
- 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.



9



18



20



30



46



55

# AJÁNLÓ

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

## Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2019 tavaszi számának oldalán. Mint már tőlünk megszokhattad, ismét szeretnénk hasznos információkkal szolgálni az edzés módszertanok, 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)



Fotó: Dunavölgyi Zsolt

## 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)

**Domonkos Zsolt**

Lapigazgató, főszerkesztő

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

# ÚJ ÉV, ÚJ EDZÉS!



Szerény véleményem szerint, bármely pillanat alkalmas arra, hogy életünket megváltoztató döntéseket hozzunk meg, melyeket optimális esetben cselekedetek sora követ. Mégis az újévi fogadalmakra mondhatni, szinte marketinget építenek a különböző szolgáltatásokat nyújtó cégek (ezzel „segítve” minket egy - egy nehezebb döntés meghozatalára). Ezek közül is talán az egyik leginkább elterjedt az az elhatározás, mely az aktívabb életmódra irányul.

A magyar gasztronómia, ill. a magyarok étvágya világhírű, így sejthető, hogy a legtöbb háztartásban karácsonykor az étel lesz az egyik főszerep. Ezt követően sokakban felmerül a lelkiismeret furdalás a mértéktelen evés – ivás okán, valamint a gondolat: itt az ideje a változásnak, hogy januártól rendszert viszek az életembe és rendszeresen sportolni fogok!

Ez az elhatározás sajnos legtöbbször igen hamar elhal, és az edzések gyakorisága hétről – hétre csökken, míg nem a következő bérlet már nem kerül megváltásra.

Azért, hogy az újévi elhatározás ne legyen hamvába halt ötlet, lássuk, miért lehet segítségünkre céljaink elérésében a funkcionális edzés!

A funkcionális edzés a természetes mozgásokra, valamint rengeteg saját testsúlyos gyakorlatra épít, így azoknak a lelkes kezdőknek biztosíthatunk változatos és sikeres edzésterveket, akik tartanak a túlzott monotonitástól, vagy netalán a kudarcból való félelem veti vissza őket a kezdő lépés megtételében.

Hihetnénk, hogy súlyokat emelgetni bárki tud, azzal edzeni nem nagy tudomány; azonban engedjék meg, hogy ezen gondolatokat csirájában fojtsam el. Ahány személyiség, annyi féle edzésmódszert lehetne kitalálni, az egyéni – fiziológiai - sajátosságokról (pl.: fizikum, vagy szerzett sérülések) nem is beszélve. Mégis azonban személyi edző segítségét kérni sokaknak talán anyagi akadályokba ütközik, vagy éppen derogálhat elismerni gyengeségüket a másik emberrel szemben (legyen ez akár fizikai, akár lelki, stb).

A funkcionális edzés igen gyakran történik csoportos keretek között, mely motiváció vesztés kapcsán nyújthat segítséget és húzó erőt, hisz a csoportos edzések közösség építő ereje vitathatatlan.





DUNAVOLGYI  
discover yourself  
FITNESS PHOTO



Gyakorlatok alkalmával, a saját testsúly használata nem kelthet kellemetlen érzést az emberben, senki nem érezheti magát gyengének; hisz igen ritkán használunk súlyokat, mely sokaknak – tévesen bár, de - szavak nélküli, néma minősítésül szolgál.

Nincsenek minket és gyakorlat végrehajtásainkat fürkésző pillantások, hisz mindenki a saját feladatával van elfoglalva, melynek végrehajtása legtöbbször időre történik. Az egyetlen fürkésző pillantás a foglalkozást vezénylő edzőtől van, aki nem hagyja, hogy beleolvadva a tömegbe helytelenül, vagy rosszul berögződve végezzük a gyakorlatokat.

A funkcionális edzések alkalmával nem ritkák a páros gyakorlatok sem, melyek bizakodásra adhatnak okot azoknak a kezdőknek, akik esetleg félnek az első alkalmakkor lemenni idegenek közé és részt venni csoportos edzésen, így magukkal invitálhatják barátjukat, barátnőjüket, vagy akár gyermekeiket, kollégájukat, stb.

Egy biztos: bármilyen sportmozgásról legyen is szó, akármilyen keretek között is; az alábbi funkcionális páros gyakorlatokat érdemes kipróbálnunk választott edzőpartnerünkkel; ugyanis kétség kívül remek szórakozást biztosíthat majd az izzasztó próbatétel érzésén túl.

**PÁROS FEKVŐTÁMASZ:** Melynek során a fekvőtámasz elvégzését követően, úgymond „pacsiznunk” kell a velünk szemben elhelyezkedő társunkkal úgy, hogy egyensúlyunkat nem elvesztve, minél kevésbé inogjon meg a csípőnk, ezáltal tartva meg testünk vízszintes helyzetét. Ez az elsődlegesen résztvevő izmokon túl (mell és tricepsz), az úgynevezett stabilizáló mélyizomzatunkra is rendkívüli erősítő hatást gyakorol.

**PÁROS FELÜLÉS:** Gyakorlat végrehajtását megelőzően, a partnerünkkel szemben ülve, össze kell akasztanunk a lábainkat oly módon, hogy az egyikünk a sarkával – míg a másikunk a lábfejjével kapaszkodik a társ alsó lábszárába. Ezzel biztosítunk minimális segítséget a felülés során; melynek befejeztével egy használandó kisméretű súlyt (max. 5 kg), vagy medicinlabdát átadhatjuk vagy akár dobhatjuk társunknak.

**PÁROS GUGGOLÁS MEDICINLABDA ÁTDOBÁSÁVAL** a társnak, egy jóval dinamikusabb és testünk egészét igénybevevő gyakorlat, melynek során az elkapott labdával guggolunk le, majd felállást követően dobhatjuk át a partnerünknek, aki ezt követően ismétli meg ezt az összetett mozdulatot.

Ilyen és ehhez hasonló gyakorlatokkal, edzőpartnerrel, vagy akár új edzésforma kipróbálásával törekedjünk a rendszeres testmozgás életvitel szerű üzésére, mely sokkal többet jelenthet számunkra pusztá kötelezettségénél.

Írta: **Mádai Emese**  
**Funkcionális Tréner**  
**Személyi edző**  
**Weider Edzőképzés gyakorlati oktatója**

# AZ EMBEREKET VAKSÁG FENYEGETI



Egy ausztrál kutatás szerint az emberiséget a közeljövőben globális vakság veszélye fenyegeti. A kutatók szerint 2050-re a Földön a vakok száma akár az egymilliárd főt is elérheti. A kutatás szerint a legnagyobb veszélynek a rövidlátók és az Ázsia keleti részén élő emberek vannak kitéve.

Ma a rövidlátás a világon megközelítőleg kétmilliárd embert érinthat, és a kutatók véleménye szerint amennyiben nem sikerül egy új, hatékony gyógymódot kifejleszteni, a helyzet hamar sokkal rosszabbá válhat. Az előrejelzések szerint 35 éven belül a rövidlátással küzdő emberek száma akár az 5 milliárd főt is elérheti. A szemészek és a kutatók ezért azt igyekeznek elérni, hogy az egyes országok több anyagi támogatásban részesítsék a látásproblémákkal összefüggő kutatásokat. Valójában nemcsak a kutatásokról van szó, hanem az emberek (szülők) felvilágosításáról is, mivel az ő felelősségük is, hogy nagyobb odafigyeléssel, felelősséggel viseltessenek gyermekeik szemeinek egészsége iránt...

A rövidlátás ma leginkább Ázsiában jelent problémát, és a helyzet Szingapúr, Kína, Tajvan, Hongkong, Japán, és Dél-Korea területén a legsúlyosabb. Ezeken a területeken az iskoláskorú fiatalok 90%-a látásproblémákkal küzd. A komplikációk azonban a nyugati országokban is jelen vannak. Az USA-ban a 20. század második felében a rövidlátás a felnőttek 25%-át érintette, 2004-re pedig ez a szám 42%-ra nőtt. A rövidlátás sajnos teljes mértékben nem gyógyítható. A látás eredeti minősége még kezelés esetén sem állítható vissza, a látás romlásának folyamata viszont lelassítható. A szülők leginkább azzal segíthetik gyermekeiket, ha naponta rendszeresen néhány órát szabadban töltenek és nem a számítógépek, elektronikai eszközök képernyője előtt ülnek naphosszat.



## ENGEDÉLYEZIK-E A MARIHUÁNÁS GYÓGYSZERT?

Az orvosi célokra szolgáló marihuána az USA 29 tagállamában számít legálisnak. Csakhogy a marihuána alapú gyógyszereket eddig sehol sem engedélyezték még. A rendelkezésre álló legutóbbi információk szerint ez a közeljövőben megváltozhat – az FDA (Food and Drug Administration) ugyanis az Epidiolex nevű gyógyszer engedélyezését javasolja. A gyógyszer hatóanyaga a marihuána nem hallucinogén része, a kannabidiol. A készítmény az epilepszia két ritka változatának, a Lennox- Gastaut szindróma, valamint a Dravet szindróma kezelésére szolgál.

## MÉRGET LÉLEGZÜNK BE



Német és brit kutatók tanulmánya meglehetősen nyugtalanító eredményekkel szolgált. Kutatásuk során a légszennyezés emberi szervezetre gyakorolt hatását vizsgálták. Véleményük szerint a légszennyezés évente emberek millióinak halálához járulhat hozzá. A legnagyobb veszélyt azok az ultrafinom részecskék jelentik, amelyek mérete 2,5 mikronnál kisebb. Ezek ugyanis könnyen a légutakba jutnak és később szívinfarktus, agyvérzés, tüdőrák és további súlyos, halálos kimenetelű betegség kialakulásához vezetnek. A helyzeten ráadásul a szén-dioxid és a kén-dioxid sem javít.



# MANNÓZ CUKOR

# CUKORRAL A RÁK ELLEN?

Eddig ez az állítás a tudományos körökben nevenségesnek tűnhetett, de lehet, hogy egyes cukrok mégis eredményesen adhatók bizonyos terápiás kezeléseknél...

Egereknél - önmagában, vagy kemoterápiával együtt adagolt - mannóz cukor állítólag lassítja bizonyos daganatok növekedését. A mannóz egy egyszerű cukor, ami szerkezetében nagyon hasonló a glükózhoz. Előnye, hogy a szervezetben lassan szívódik fel és nem vesz részt az anyagcsere folyamatokban. Sok tumor viszont anyagcsere-változásokkal jár együtt, és megnöveli a glükóz felvételét, szükségük van rá a növekedésükhöz. Ennek nyomán tették fel a kutatók a kérdést: lehet-e a daganatok növekedését befolyásolni különböző típusú cukrok adagolásával?

Kevin Ryan és munkatársai arról számoltak be, hogy kutatásaik során egy egyszerű cukorféle, a mannóz milyen hatással volt a rákos daganatokat alkotó sejtek növekedésére. Kísérleti eredményeik szerint a mannóz valóban csökkentette a tumorsejtek növekedését. A kutatók felvetése szerint ez a fajta egyszerű cukormolekula kölcsönhatásba lép egy másik cukor, a glükóz anyagcseréjével. Emellett a mannóz kimutathatóan növelte a rákos sejtek pusztulását, amikor kemoterápiás szerekkel (ciszplatinnal és doxorubicinnel) együtt alkalmazták. Az egerek egyik csoportjának heti háromszor adagoltak mannózt szondán keresztül, a másik csoportnak

pedig folyamatosan, az ivóvízbe keverve. Az állatoknak a mannóz-kúra hatására a testükben lévő daganatok nem növekedtek. Ez a kedvező folyamat kimutatható volt a csak mannóz kezelés, és a doxorubicinnel kombinált terápia esetében is.

A sejtek mannózza mutatót érzékenysége összefüggött a foszfo-mannóz enzim (PMI) alacsonyabb szintjével. A tanulmány szerzői megvizsgálták a PMI szintjét különböző humán daganatos sejtvonalban (petefészek-, vese-, mell-, prosztata- és végbélrák). Eltéréseket találtak a típusok között, illetve a típusokon belül is a PMI-szintek tekintetében. A végbélrák esetében különösen alacsonynak találták a PMI szintjét, ami arra utalhat, hogy ezen ráktípus az átlagosnál érzékenyebb lehet a mannózza. A végbélrákos egerek szervezetében szignifikánsan kevesebb daganatos sejt alakult ki, amikor mannózza kezeltek őket.

A kutatók következtetése, hogy a mannózza való kezelés egy egyszerű, biztonságos módja lehet a daganatok növekedésének gátlására sok tumor típus esetében. Az eredmények igen biztatóak, azonban további kutatásokra van szükség.

# ÁTLAGOSAN ÖTEZER ARCOT ISMER AZ EMBER

Ezt állapították meg az angliai Yorki Egyetem kutatói, bár a felismert arcok száma egyéenként változhat ezért akár tízezerig is.



Régóta ismert, hogy jelentős különbségek vannak az ismerős és az ismeretlen arcok észlelése között. Azt azonban eddig nem tudták, hány arcot ismerhet az ember. Egy angliai kutatók által megjelent tanulmányban a kutatók egy több lépcsős vizsgálatot végeztek.

Először 18-61 év között lévő 15 nőnek és 10 férfinak mutatták a környezetükben élő emberek arcképeit - rokonokét, barátokét, kollégáikét, iskolatársakét és más ismerősökét. A résztvevők egy óra alatt átlagosan 362 arcot azonosítottak (az értékek 167 és 524 között mozogtak). Meg kellett mondani az illető nevét és egyértelműen leírni, ki ő.

Ugyanezt kellett tenniük a művészvilágból, a filmekből és televízióból, politikai életből, a sport vagy gazdaság területéről ismert személyek portréival. Itt alacsonyabb volt

az azonosítási arány: átlagosan 290 arcot ismertek fel. Az idő elteltével mindkét esetben csökkent a felismerés gyorsasága: az első kísérletben a résztvevők az első öt percben 40 arcot, az utolsó öt percben 21 arcot ismertek fel.

A következő feladatnál azt vizsgálták, milyen sok ember arcát nevezik „ismerősnek” anélkül, hogy ahhoz nevet és funkciót társítanának. Ismét közemberek arcait mutatták, ezúttal időkorlát nélkül válaszolhattak a résztvevők. A kutatók összehasonlították az egyes résztvevőknél az azonosított arcok számát az „ismerősnek” nevezett arcok számával, így az 1:4,62 arányszámot kapták.

A címben írt ötezeres számot a kutatás részeinek kombinálásával kapták. Bár a szám magasnak tűnhet, tekintve, hogy az

emberek kisebb csoportokat alakítanak, a barátok és ellenségek felismerésének társadalmi fontosságát is tükrözheti.

„Tekintve őseink társas életét, több ezer egyén felismerésének képessége túlzásnak tűnhet. De számtalan példa van a természetben a túlzásra. Néhány pók mérge egy lovat is képes megölni, holott a póknak valószínűleg nem célja, hogy megegyen egy lovat” – mondta a kutatást vezető Rob Jenkins.

Vizsgálatuk állítólag segíthet az automatikus arcfelismerő technológiák fejlesztésében. A mai legjobb rendszerek alkalmasak idegenek kiszűrésére, de nem múlják felül az emberi képességet az ismerős ember felismerésében. „A következő lépés megtételéhez ezt kell lemásolnunk” - mondta a tudós.

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)

# HA NEM JÓ TURMIXOT ISZOL, SZÍVBETEGSÉGHEZ IS VEZETHET

Manapság egyre népszerűbbek a turmixok. Azonban turmix és turmix közt is óriási a különbség. Ezt a tényt az egészséges táplálkozáshoz kicsit is konyítóknak nem is kell különösebben magyarázni, azonban vannak jó néhányan, akik betérve egy gyorsétterembe büszkén mondják, hogy mennyivel egészségesebben választottak, mivel „csak” egy turmixot ittak.



Nem is gondolnánk, de elég egyetlen rosszul megválasztott tejes turmix rendszeres fogyasztása, ami akár szívbetegséghez is vezethet.



Felmérések szerint egy tejjel, tejszínnel és fagylalttal készült turmix elfogyasztása után mindössze négy órával egy csoport fiatal, egészséges férfi produkálni kezdte a szívbetegség első jeleit: ereik veszítettek a rugalmasságukból, immunrendszerük a fertőzések által kiváltott válaszokhoz hasonló reakciókat mutatott. Bár ezek átmeneti tünetek voltak, segítenek megmagyarázni a zsíros étkezések után bekövetkező hirtelen szívrohamok elszigetelt eseteit. Létezik ezen kívül egy sokkal gyakoribb probléma: a kumulatív hatás azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak magas zsírtartalmú italokat és ételeket - állapították meg a Georgiai Egyetem orvosi karának kutatói.

„A tanulság az, hogy a szervezet általában ezt is képes tolerálni, amennyiben nem ismétljük meg a következő étkezésnél, majd az utána következőknél” – jelentette ki az egyik kutató.

# TUDDTAD?

## SIKERES EMLÉKÁTÜLTETÉS

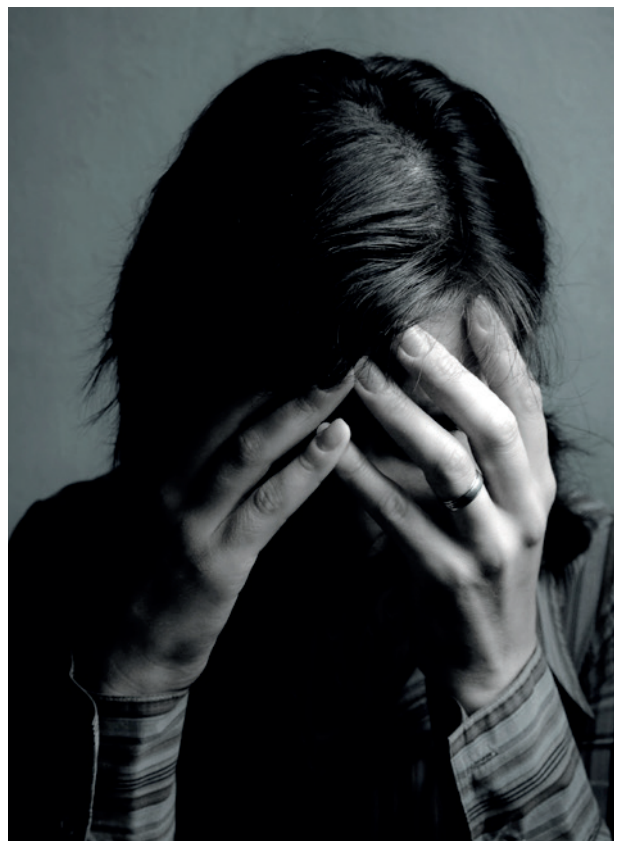
Amerikai kutatóknak a világon elsőként sikerült RNS segítségével emlékeket átültetni egyik élőlényből a másikba. A kísérleteket az *Aplysia californica* nevű csupaszkopolyús csigákon hajtották végre. Kutatók szerint hasonló műveletet emberek esetében ugyan még nem lehet elvégezni, ennek ellenére a kísérletek során begyűjtött információk hasznosak lehetnek például egyes neurodegeneratív betegségek gyógyításában.



## MIÉRT VAN A FÉRFIAKNAK KÉT HERÉJÜK ÉS MIÉRT AKKORA AMEKKORA?



Feltehetőleg az evolúció egy „kiskapujáról” van szó, amely célja az adott faj szaporodásának biztosítása. Kutatók nemrég azt vizsgálták, mi az oka annak, hogy a férfiaknál a viszonylag nagy hímvessző kis herékkel párosul. A gorillák ugyanis például akár kétszer akkora termetűek is lehetnek, mint a férfiak, merev hímvesszőjük viszont még így is csak átlagosan 6cm körüli, ráadásul kis herékkel rendelkeznek. A csimpánzok esetében a herék akkorák, hogy tömegük akár az agy harmadának tömegével is megegyezhet. Az ember esetében a herék tömege csupán az agy tömegének 3%-át teszi ki. Kutatók ezeket az eltéréseket az eltérő párzási stratégiákkal magyarázzák. Mivel a nősténycsimpánzok több hímmel is párosodhatnak, a csimpánzok nagy heréi erejüket és életképességüket „szimbolizálják”, míg a gorillák többé-kevésbé stabil háremmel rendelkeznek, így ilyen gondjaik nincsenek. Mivel az emberekre monogámia jellemző, a herék mérete egy idő után nem játszott fontos szerepet.



## A NŐK HAJLAMOSABBAK A DEPRESSZIÓRA

A tudósok megvizsgálták egészségesek és pszichés betegek 128 agyi területét. Leggyakrabban agyi trauma, bipoláris zavar vagy skizofrénia volt a diagnózis. A vizsgált személyek nyugalmi állapotban voltak, vagy speciális tesztek hajtottak végre velük. Végül arra jutottak, hogy a női agy több agyterületet tekintve sokkal aktívabb, mint a férfagy. Ezzel lehet magyarázni, hogy a nők miért empatikusabbak, intuitívabbak és miért rendelkeznek nagyobb önkontrollal. De ezzel együtt hajlamosabbak a szorongásra, depresszióra, alvászavarokra, vagy akár a táplálkozási zavarokra is. A férfiak agyi aktivitása viszont magasabb a látás és a koordináció területén.

# NE BECSÜLJÜK LE A PENÉSZES ÉTELEK VESZÉLYEIT!

A penész egy idő után szinte bármilyen élelmiszeren megjelenhet. A nagyszüleink olykor még azzal nyugtattak minket, hogy a kissé penészes ételről (kenyérről) ha levágjuk a penészt, a többi még megehető, abból baj nem lehet. Erre azonban a mai tudásunk szerint senki ne vegyen mérget, ugyanis a penészes étel elfogyasztása súlyos esetekben akár vese- és májkárosodáshoz is vezethet.



A penészgombák közé több százezer olyan mikroszkopikus méretű faj tartozik, amelyek általában szerves anyagokon nőnek. A penészgombák gyakran élelmiszereken is megjelennek és ezt onnan tudhatjuk, hogy azokon színes, vagy fehér foltok jelennek meg, illetve az étel íze és állaga is jelentősen változik. Ne higgyük, hogy ha eltávolítjuk a penészes részeket, azzal megoldjuk a problémát és ezzel már ehetővé tehető az élelmiszer. (Ez természetesen nem igaz a különböző penészes sajtok esetében.)

A penészek az ún. mikotoxinok miatt veszélyesek. Ezek olyan mérgek, amelyeket a penészgombák termelnek és amelyek elfogyasztása károsíthatja a májat, a vesét, az immunrendszert, sőt akár rákkeltő hatással is lehetnek. Ezek ellen a mérgek ellen ráadásul a háziállatok sem immunisak, ezért penészes ételmaradékkal, takarmánnyal őket se etessük. Röviden és tömören fogalmazva: a penészes ételt ki kell dobni.

**A penészes sajt ehető. Az élelmiszeriparban, többek között a sajtok esetében nemespenészt alkalmaznak. A sajt előállítása nagyon szigorú higiéniai feltételek mellett megy végbe. A Camembert sajt esetében a *Penicillium camemberti* penészt használják.**

Néhány kivétel azért akadhat: az olyan kevés vizet tartalmazó zöldségek és gyümölcsök, amelyek ráadásul sűrű rostokkal is rendelkeznek, a megfelelő vastagságú penészréteg eltávolítását követően fogyaszthatóvá válnak. Ez a biztonságos réteg legalább 3cm körüli, ezért sok esetben inkább jobb a zöldségeket kidobni és újat venni.

A penész terjedése és kialakulása az élelmiszerek megfelelő módon történő tárolásával kerülhető el. A hűtőszekrényben ez 1,5-4,5 C közötti hőmérsékletet jelent. Az ideális felső hőmérsékleti határnak meg kellene gátolnia a káros enzima-

tikus folyamatok kialakulását, a legalacsonyabb hőmérsékletnek viszont még a fagypont felett kell lennie. Ideális lenne, ha a hűtőszekrényt legalább havi rendszerességgel tisztítanánk és odafigyelnénk, hogy a levegő rendszeresen áramoljon benne. Ezen kívül arra is jó lenne figyelni, mit mi mellett tárolunk, illetve, hogy a hűtőszekrényt mennyire telítjük meg.





# 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:**

**2019. MÁRCIUS 23-24., 30-31.**

**MAJD EZT KÖVETŐEN  
KÉTHAVONTA**

---

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

## **TOVÁBBI INFORMÁCIÓK**

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

# MIT KÖSZÖNHETÜNK AZ EVOLÚCIÓNAK?

**RÖVIDEN: NAGYON SOK MINDENT. LÁSSUNK NÉHÁNYAT A LEGSZEMBETŰNŐBBEK KÖZÜL!**



## 1. NEM A MÉRET SZÁMÍT - LEGALÁBBIS, AMI AZ AGYTÉRFOGATOT ILLETI

Az ember fejlődése során a növekvő agytérfogatot a koponya nem képes befogadni. Az utóbbi 20 000 évben az agy már nem nő, hanem úgy tűnik, hogy megállapodott és kezd összemenni. Azóta 1500 cm<sup>3</sup> -ről a mai 1350- cm<sup>3</sup> -re zsugorodott, egy teniszlabda nagyságával lett kisebb. Ezért egyes tudósok úgy gondolják, hogy ezzel a háziasított állatok példáját követik, amiknek vadon élő társaikénál kisebb az agya. Az előbbiekről gondoskodik az ember, és az állat így nem él állandó fenyegetettségben. A túlméretes agy nagyobb energia felhasználó – az ember agya összes energiájának több mint az egyötödét emésztli fel. Más főemlősöknél ez csak 10%. A kisebb agy viszont nem jelent kisebb intelligenciát.

## 2. A HIÁNYZÓ FESTÉK SZÍNE

Skandináviában az emberek 95%-a kék szemű. Az egész világon ez az arány mindössze 8% és mind egy őstől származik, az első kékszemű őstől, aki a barna szeműek világába születik bele. A Fekete-tenger vidékén élt 10 000-6000 évvel ezelőtt. A génjeiben van egy OCA2 mutáció, ami befolyásolja a szivárványhártyában a melanin képződést. Ezeknek az embereknek a szivárványhártyája színtelen, csak a visszaverődő fény miatt látszik kéknek, mint a „kék” füst vagy köd. Egy további mutáció és egy kis sárga festék révén az ember egyszeriben zöld szemű lesz.

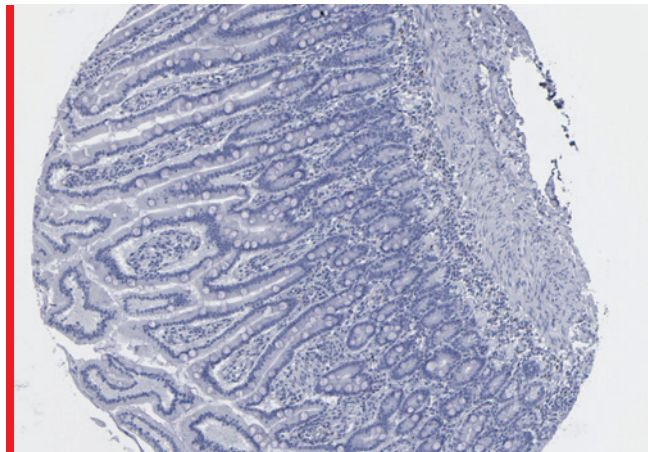


## 3. BÖLCSESSÉGFOGAK

Az embernek a legtöbb emlőshöz hasonlóan négy pár őrlőfoga van, de mivel egyre kevesebbet rág kemény ételt, az állkapcsa szűkül és növekszik az agykozonyja. Így a hátsó zápfogak sokszor nem is nőnek ki, vagy ha igen - fájdalmas gyulladásokat, sőt, halált is okozhatnak. Ezért több ezer évvel ezelőtt egy mutáció a bölcsességfogakat megszünteti bár, de az evolúció (ezzel nem törődve) néha még előhoz egy-egy bölcsességfogot.

#### 4. BORVIRÁG

Ezt néha „ázsiai bőrpírnak” is nevezik. A kínaiak, japánok, és a koreaiak 36%-ának alkoholfogyasztás után kipirul a bőre és felfordul a gyomra. Ez az evolúció „ajándéka”, ami nemcsak megkeseríti, de meg is mentheti az életüket. Ők ugyanis nem rendelkeznek az ALDH2 enzimmel, ami növeli a nyelőcsőrák kockázatát. A betegség kiváltója az alkohol, a várható rosszullet miatt nem lesz olyan csábító.



#### 5. ELLENÁLLÓ MUTÁCIÓ

Az evolúció legerősebb kiválasztódása. Ennek során adjuk tovább genetikai állományunkat, mielőtt még azt valamilyen halálos járvány tönkre nem teszi. Ezért az emberiséget olyan mutációkkal erősíti meg, amelyek ellenállnak a leprának, tbc-nek, vagy kolerának. A CR1 génnek köszönhetően ma sok afrikai számára enyhébb lefolyású a malária. A tudósok nemrég megtalálták az európai lakosság 10%-ban a CCR5 mutációt. ezért ők gyakorlatilag védettek a HIV-vel szemben. A Berkeley Egyetem kutatói megvannak győződve arról, hogy ez a mutáció 700 évvel ezelőtt jelent meg, válaszként a pestisre, ami rendszeresen tizedelte Európa lakosságát. Ezért Skandináviában - ahol a legszörnyűbb pestisjárványok voltak - a lakosság 16%-ban van meg a CCR5 gén.

#### 6. HARMÓNIABAN A SZÜLETÉSI HELYÜNKKEL

Az extrém körülmények közt élő emberek nemcsak a tökéletes akklimatizáció révén képesek fennmaradni, hanem az alkalmazkodás a génjeikben van. Példák erre az eszkimók és a tibetiek. Az evolúció 3000 év alatt képes volt elérni, hogy a tibetiek olyan vérrrel szülessenek, amely több oxigént képes felvenni. Bár az oxigénhiány miatt szinte állandóan hegyi-betegségben szenvednek, de képesek ott élni, szaporodni.



#### 7. EXTRÉM TERMÉKENYSÉG

Az evolúció további bizonyítéka az első szülés idejének átlagéletkora. A viszonylagos bőségben nemcsak nagyon fiatal, de viszonylag idős anyák is képesek kihordani a gyerekeiket. Ezért a termékenységet védő gének állandó kihívásnak vannak kitéve. Ez az evolúciós nyomás valószínűleg azt eredményezi, hogy idősebb anyáknak nagyobb esélyük lesz gyereket szülni. Sőt, az evolúció kiküszöböli a számukra kockázatos szív-és érrendszeri betegségeket és a 2. típusú cukorbetegséget is.

# IGYUNK SMOOTHIE-T!

**FŐLEG, HA NEM TUDUNK MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ ZÖLDSÉGET NAPONTA ELFOGYASZTANI!**

A zöldségek (és a gyümölcsök) fogyasztásának szervezetünk egészségére gyakorolt hatásait ma már számtalan bizonyíték alátámasztja.

Pár évvel ezelőtt még hiába kerestük volna, de ma már szinte minden élelmiszerboltban van friss zöldség, vagy gyümölcslevet kínáló pult. A smoothie őse, ami Amerikába az indiai Pandzsábból kerül, a lasi, amely tiszta gyümölcskoncentrátumon kívül joghurtot is tartalmaz és lehet sós is. Talán nem is gondolnánk, hogy a smoothie elterjedésében nagy szerepet játszottak a hippik. A gyümölcslevek az USA-ban - hála a mixereknek és a hűtőknek - már a múlt század 20-as éveitől ismertek lettek. Igazán csak a 60-as évektől terjedtek azonban el, köszönhetően az akkori hippiknek, akik előszeretettel fogyasztották, mondván, hogy az egészséges táplálkozásra törekednek (mivel ezzel is közelebb kerülnek a természethez). A mai jelentését és nevét Steve Kuhnau-nak köszönhetjük, aki a 70-es években, az általa alapított egészséges élelmiszereket kínáló üzletlánc a Smmoothie King révén nevezi el készítményeit smoothie-nak, amellyel az addig népszerű tejes turmixok felváltására törekszik. A név gyökeret vert.

Bár eleinte csupán szezonális gyümölcsökből készültek a turmixok, de ma már szerencsére szinte „akármiből” lehet egy jó smoothie-nk. Már régen nem a gyümölcskocktél kapja a hangsúlyt, mivel lehet benne spenót, spárgarépa, zeller, saláta, brokkoli..., sőt még tengeri moszat is.

Egy jó smoothie-tól igen sok vitamint, ásványi sóhoz, rostokhoz juthat a szervezetünk, ennek köszönhetően javul az emésztésünk és egészségesebbek leszünk.

Nem mindegy azonban, hogy miből mennyit fogyasztunk. Az ételtanilag

legjobb smoothie-k több zöldséget kell, hogy tartalmazzanak. Az arány akkor a legjobb, ha a turmixunk legalább 70-80% különböző zöldségből áll és a gyümölcsökből is inkább a kevésbé magas cukortartalmúakból válogatunk. A magasabb gyümölcsstartalmú (és így több cukrot) tartalmazó smoothie-val sajnos épp az ellenkező hatást érzük el. A túl sok gyümölccsel feljavított smoothie-tól elhízhatunk, májunk elzsírosodhat, anyagcsere zavarunk lehet, vagy akár a cukorbetegség is lehetünk. Amennyiben diétázunk, súlyunkat szeretnénk csökkenteni, illetve egészségesebbek szeretnénk lenni, minél kevesebb gyümölcsöt adjunk az italunkhoz.

## Tipp egy ízletes és egészséges ital elkészítéséhez:

- 1 közepes paradicsom
- egy kevés kígyóuborka
- egy marék bébi spenót
- kevés petrezselyem
- 4-5 kis szelet zellerszár
- gyümölcsök közül ½ alma + ½ narancs és néhány szem kék áfonya



# 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



# SZABÓ NIKI

Szabó Nikivel, ha az edzőteremben találkozunk egy fiatal, rendkívül csinos lányt láthatunk, aki kellőképpen izmos, ugyanakkor igencsak nőies. Talán sokan nem is sejtik, milyen sikeres a sportágában a fitness-ben, - hiszen most már az Elite Pro kártyát is megszerezte.

**Név:** Szabó Nikolett

**Életkor:** 20

**Testmagasság:** 163cm

**Legjobb eredmények a sportban:** Világbajnok, Felnőtt abszolút Európa bajnok, Arnold Classic Europe Elite Pro winner

**Edző:** Koós Katalin

**Szponzor:** Scitec Nutrition, Eisberg, Ice-Watch, BestByte, Szafi Reform & Szafi Free, Fitness5, Park & Fly Liszt Ferenc Repülőtéri Parkoló, Tatami-sport

**Munka:** Profi fitness versenyző

**Hobby:** Rajzolás

**Kedvenc film, könyv:** Rocky, John Kavanagh: Gyózz vagy tanulj

**Kedvenc étel:** Fánk minden mennyiségben :)



Fotó: Várszegi Gábor

**FW** *Niki. Kérlek, áruld el mi volt az az eredmény, amire a legbüszkébb vagy?*

**NIKI** Ami most a legnagyobb „kedvencem” már Elite-Pro versenyzőként, az az Arnold Classic Europe-on elért első helyezésem, de a felnőtt abszolút Európa bajnoki cím is nagyon közel áll a szívemhez, hiszen ez az eredmény vezetett a profi státuszhoz.

**FW** *Mennyi ideje sportolsz? Volt más sport is az életedben a fitness előtt?*

**NIKI** Már 12 éve vagyok a fitness sportágában. 6 éves koromban jártam játékos tornára (itt még hátra bukfcenézni sem tudtam :) ) aztán pedig aerobikra.

**FW** *Hogy tudod a rengeteg edzést összeegyeztetni a munkáddal (tanulással), magánéleteddel?*

**NIKI** Egészen könnyedén, hiszen olyan emberek vesznek körül, akik maximálisan támogatnak abban, amit csinálok. A munka, vagy akár tanulás is simán megy az edzések mellett, mivel 8 éves korom óta űzöm ezt a sportot a mindennapjaim részévé vált egy rendszer, aminek az edzés mindig a része volt, így megtanultam úgy beosztani az időm, hogy abba minden beleférjen.

**FW** *Mennyit kell edzened a versenyek előtt hetente? Az edzésnek milyen hányada a súlyzós edzés és mennyi a gyakori (az akrobatika)?*

**NIKI** Egy héten 6 edzésem van, ebből 3 súlyzós és 3 fitness (gyakori, akrobatika).

**FW** *Mennyit kell kardióznod a verseny előtti időszakban?*

**NIKI** Általában minden reggeliem éhgyomros kardióval kezdem, ami általában 40-50 perc, illetve súlyzós edzéseimet 25-30 perc kardióval zárom.



Fotó: Várszegi Gábor



Fotó: Várszegi Gábor



**FW** Volt valamilyen sérülésed, ami nehezítette a felkészülést?

**NIKI** Volt, illetve jelenleg is van. Tavaly ilyenkor megsérült a sarkam és sajnos nem igazán javul, hiába a sok kezelés és egyéb próbálkozások. Úgyhogy igen, ez már tavasszal, illetve az őszi szezonban is nehezítette a felkészülésem.

**FW** Sokat kell diétáznod a versenyek előtt? Mennyire viseled nehezen ezt az időszakot?

**NIKI** Igen, elég sokat kell, mert ha csak ránézek egy csokira, már attól hízik... :D. Amikor még kisebb voltam, akkor elég nehezen viseltem. Most már, hogy tudom, mennyire eredményes is tud lenni egy megfelelő étrend, abszolút jól viselem.

**FW** Most, hogy Elite-Pro kártyás lettél, mennyiben változik az életed? Indultál már a profik között?

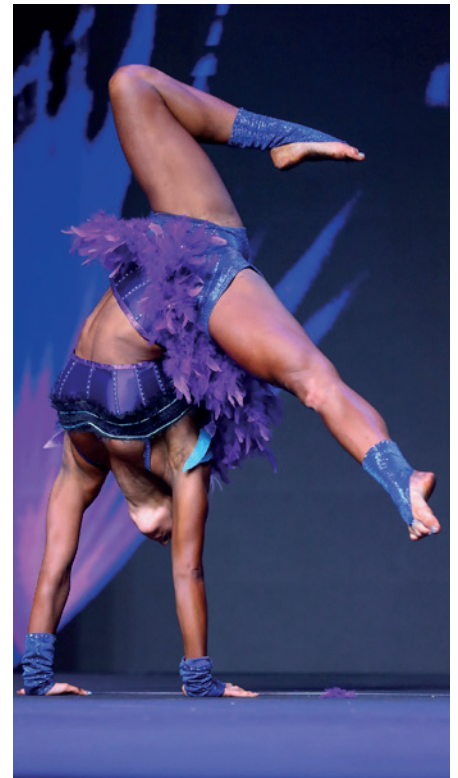
**NIKI** A profi státusz megszerzése nekem már gyermekkorom óta nagy álmom, célom volt. Az életem inkább így Elite-Pro kártyásként inkább versenyek terén változott. Hiszen itt már nem nevezni kell egy versenyre, hanem meghívást lehet nyerni, illetve a versenyeken pénz díjazás is van. Igen, indultam már a profik között elsőként az Afrikai Arnold Classic-on ahol 2. helyezést értem el. Ezután „következett” az Arnold Classic Europe, ahol 1. helyezést értem el, ezzel kvalifikálva magam az Elite-Pro VB-re, ahol 3. helyezést lettem.

**FW** Mennyiben kell másképp készülnöd ezekre a profi versenyekre? Másképp pontoznak itt, mint az amatőr sportban?

**NIKI** A pontozás ugyanúgy zajlik, mint az amatőr sportban 1/2 gyakorlat pontszám, 1/2 test pontszám. A felkészülésben nincs változás, inkább az időzítésben. Amatőrben inkább reggel vagy délután voltam színpadon egyik nap elődöntő, következő nap pedig döntő. Most a Pro Show keretein belül a versenyek esti időpontokban kezdenek, ami nekem azért is nehéz, mert ha elérkezik a verseny napja én már „tűkön ülök” és alig várom, hogy a színpadon lehessenek.

**FW** Köszönjük az interjút!

**NIKI** Én is köszönöm!



Fotó: Várszegi Gábor





# SZABÓ NIKI



# ÚJABB VÉDELEM A RÁK ELLEN, A TERMÉSZET EREJÉVEL

## A MAGNÓLIA RÁK ELLENI HATÁSA BIZONYOSSÁ VÁLT.

A magnólia rendszertanilag a liliomfélék családjába tartozik és tudásunk szerint már 95 millió éve létezik a földön. Kérgét már legalább ezer éve sikeresen használják a keleti orvoslásban.

Egyre több bizonyíték van arra, hogy a magnólia fa kérge hatásos a rák ellen.

Nagyjából 10 évvel ezelőtt két beteg különböző súlyos betegséggel kérte ismert természetgyógyász segítségét. (Egyikük egy veserákkal diagnosztizált férfi volt, másikuk pedig egy mellrák előrehaladott stádiumában lévő nő). Ők semmiképpen nem akarták alávetni magukat a hagyományosnak tartott terápiáknak, tehát a sugárkezelést, a kemoterápiát és a műtétet is szeretnék volna elkerülni. Mindketten hittek és bíztak a keleti orvoslásban és a gyógynövények erejében, így inkább ezekkel szeretnék volna növelni szervezetük általános ellenálló képességét. Mindketten megértették a természetgyógyász figyelmeztetését, miszerint a rákos betegségből így nem tudja kigyógyítani őket. A terápia kezdésekor megbeszélték, hogy kétha-

vonta mindenképpen ultrahangvizsgálattal ellenőrzik a daganatuk méretét. Mindkét betegnél általános tünetként a vizenyősség, a puffadás, az étvágytalanság, a gyakori emésztési zavarok és az irritábilis bélszindróma volt jellemző, illetve köhögtek, zihálva lélegeztek, időnként szorító mellkasi fájdalmat éreztek. Ezen tünetekre a kínai orvoslásban a magnólia-kéreg kivonatát ajánlják, ezért ezzel kezdték meg a kezelést.

A tünetek kezelésén kívül más pozitívumai is vannak ennek a növénynek. Ma már igen sok bizonyíték áll rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy a magnólia-kéreg sejtölő hatása révén képes a daganatok növekedését meggátolni. Valamint az angiogenezist is - azoknak a véredényeknek a képződését, amelyek a tápanyagokat és az oxigént szállítják a tumorba. Sőt, egyéb daganatellenes hatásokkal is rendelkezik,

például egyes ráktípusok sejtjeiben természetes sejthalált képes kiváltani. Ennek a természetes gyógynövénynek nincs semmilyen mérgező hatása, a szervezet egyik jelentős szervében sem okoz mutációt vagy elváltozást (a csontvelőt és a vörösvértesteket is beleértve), - tehát biztonságosan lehet adagolni... A rendszeres ultrahangos vizsgálat 10 hónap után kimutatta, hogy megállt a tumor növekedés, majd zsugorodni kezdtek a daganatok. A 22. hónapra már egyikük daganata sem volt kimutatható ultrahanggal.

Ezt a gyógynövényt kizárólag megfelelően képzett egészségügyi szakember, vagy természetgyógyász felügyelete mellett ajánlott alkalmazni. A kiegészítő, vagy gyógynövény nem feltétlenül helyettesíti a modern nyugati orvoslást és az ajánlott beavatkozásokat, terápiákat!

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

KONYHAI PRAKTIKÁK

TELJESKÖRŰ ÉLETMÓD  
TANÁCSADÁS

OTTHONI ÉS EDZŐTERMI  
EDZÉSTERVEK

SZAKEMBEREINK BÁRMILYEN EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA  
ESETÉN IS ÁLLNAK RENDELKEZÉSEDRE



**ARNOLD GERGELY IFBB PRO. TESTÉPÍTŐ**

# KÜLÖNVÉLEMÉNY

**A PROFI KÁRTYA JELENTŐSÉGE MANAPSÁG**

2017 őszéig szinte lehetetlen volt profi kártyát szerezni. Legalábbis az IFBB szövetségnél. Azóta viszont gyökeresen megváltozott minden, mikor is az IFBB szövetség 2 részre szakadt. De ne ugorjunk ennyire előre, nézzük csak ki számít profinak, mit is jelent a profi kártya.

Igazi, nagynevű, ismert profinak hivatalosan az IFBB Pro League égisze alatt versenyzők számítanak, akik ennél a szövetségnél szereznek profi kártyát. Akinek sikerült ezt a profi kártyát megszerezni, az innentől kezdve csakis kizárólag az IFBB által szervezett profi versenyeken vehet részt, egyetlen célért, hogy a világon a létező legnagyobb versenyre kvalifikálja magát, a Mr. Olimpiára! Mert ugye azt senki sem vitathatja, hogy a Mr. Olimpia a legnevesebb verseny, az oda kvalifikálók pedig a legismertebb sportolók.

Más szövetségek által kreált profi titulusok jóval kevesebbet érnek mert nem kvalifikálnak sehova és ezen szövetségek által a versenyzőiknek adott profi kártyák ezért csak „névleges” értékkel bírnak. Ennek az az oka, hogy egyik szövetség sincs akkora, hogy egy külön profi részleget fenn tartson profi versenyzőinek és külön versenyeket szervezzen nekik. Így fordul elő az, hogy profi kártyásnak mondott versenyzők a szövetségek „amatőr” versenyein indulhatnak. Egyszerű példa: A naturál szövetség (INBA) versenyein - még a Magyar Bajnokságon is - indulhatnak olyan sportolók, akik pro kártyát kaptak a szövetségüknél (sőt, akik megnyerték a Naturál Olimpiát is). Ezt nem igazán érzem a többi sportolóval szemben sem etikusnak (akik az adott hazai versenyeken vesznek részt), alapból már egy kisebb hátránnyal indulnak egy profival szemben. Arról meg ne is beszéljünk, hogy ha esetleg egy még amatőr megveri az épp aktuális profit... Ettől még természetesen a sportolók eredményei abszolút nem lebecsülendők és erről valóban nem tehetnek. Ez az adott szövetség, szövetségek hibája.

Viszont egyet ne felejtünk el! Nem a profi kártya tesz valakit profi versenyzővé! Erre is írnék egy példát: Molnár Péter. Gondolom, senkinek nem kell bemutatni. Szinte minden szövetségnél nyert versenyeket, világbajnokságokat és még sorolhatnánk, s ezzel keresi a kenyerét manapság. Az egész világon ismerik a nevét. IFBB Pro versenyző bármikor lehetne belőle, de ő máshogy döntött és az érvei elég meggyőzőek! Jobban keres, jobban profitál így a sportból, mintha IFBB pro lenne és ezáltal beszükenítene a saját mozgásterét, nem indulhatna komolyabb (más szövetségek által szervezett) versenyeken. Igazi profi!

Sok szövetség van a testépítésben és tele vannak jobbnál jobb versenyzőkkel. 2017 ősze előtt a profi kártya megszerzésének a legfőbb akadálya maga a szövetség, az IFBB volt. Mert ha pro kártyát akart szerezni valaki, le kellett igazolni ehhez a szövetséghez, vállalva azt, hogy csak az általa szervezett versenyeken vehet részt. S ezekből a versenyekből is csak a legnagyobbak megnyerésével, ráadásul abszolút bajnokként kaphatott valaki profi státuszt! A többi szövetségnél átjárhatóság volt és van is, ami azt jelenti, hogy bárki, bármelyik szövetségnél elindulhat versenyen, ha megfelel az adott szövetség kategória követelményeinek. Ebből kifolyólag szezononként több világbajnokságon is részt lehetett venni más és más szövetségeknél.

Az IFBB, mint szövetség, 2017 őszén kettészakadt. Az amerikai IFBB Pro League-ra és az európai IFBB-re.

Az európainál semmit nem változott a helyzet. Továbbra sem enged be más szövetségektől versenyzőket, létrehozta a saját pro ligáját IFBB Elite Pro néven. Hangsúlyozom, ezek a profi kártyák sem érnek sz@rt sem, mert nem a nagy ligához tartoznak. Sehova nem tudsz kvalifikálni velük. Ezért van az, hogy az európai IFBB próbálja feltölteni saját versenyzőkkel ezt a részt, csak úgy szórja kifelé a kártyákat, hogy majd tudjon „pro” versenyeket csinálni. Több versenyzőt is ismerek, akiket folyamatosan legyőztem versenyeken és most már Elite Pro kártyások. Hát nem vicces?!? Engem megmosolyogtat.

Aztán itt van az IFBB Pro League. Rájöttek, hogy a kettészakadással nekik is több pro versenyzőre lesz szükségük, hogy a profi versenyeket tudjanak csinálni. Ráadásul, aki már el is érte a profi státuszt, az is sokszor (mivel ezt tartotta végcélnak) már el sem indul pro versenyeken (ezáltal gyakorlatilag egyre szűkül az IFBB profi mezőny, akik még aktívak a versenyzést tekintve). Ezért arra a döntésre jutottak, hogy az általuk rendezett pro kvalifikációs versenyeken szerte a világban, bármely szövetségtől indulhatnak versenyzők. Ennek köszönhetően megsokszorozódott az IFBB Pro kártyások száma.

Több dolog miatt zavar ez engem igazán. Régen, hogy egy ilyen kártyát megszerezzen valaki, évekre volt szükség és kemény küzdelemre. Most meg csak úgy

Fotó: Dunavölgyi Zsolt



Írta: **Arnold Gery**  
**IFBB PRO**

„dobálják”. Régen, akinek sikerült pro-vá válnia, hatalmas megtiszteltetés volt, viszont ma már én nem érzem ugyanezt. S hogy miért? Gondoljunk csak bele. Sok verseny van, s valaki második vagy ne adj isten első szezonos versenyzőként meg tud csípni egy ilyen kártyát.

Hogy hogyan? - Merül fel a kérdés. Hát úgy, hogy néha 2-3 induló van kategóriánként egy átlagos mezőnyben. Ez azért lehetséges, mert túl sok ilyen versenyt szerveztek, s nincs annyi induló, hogy mindegyiket fel lehessen tölteni. Lutri! Nem a versenyzők hibája nyilván. 1 év alatt kétszer annyi profi kártyás lett hazánkban, mint amennyi 20 év alatt volt. Ezért úgy vélem, hogy a profi kártya lassan értéktelenné, mindennapos dologgá fog válni sajnos.

S itt azok, akik könnyedén, pályafutásuk elején hozzájutottak egy ilyen kártyához, el kell gondolkodjanak, hogy mit ad ez nekik a jövőben. Csak profi versenyeken indulhatnak, rendes profik közt. Felnevelték a feladathoz? Versenytapasztalat elegendő van? Kiaknáztátok a lehetőségeiteket? És még sorolhatnám a kérdéseket, mert egy profi mezőny garantáltan másabb, mint ahol a kártyát megszereztétek. Arról nem is beszélve, hogy annyira sok profi, Mr. Olimpiára kvalifikáló verseny nincs, s ebből kifolyólag ide koncentrálnak a versenyzők. Minden verseny külföldön van és nem kevés pénzbe kerül egy-egy részvétel. Nem is vinném tovább a gondolatmenetet, szerintem érthető mit próbálok sugallni ezzel.

Összefoglalva: Igazi profinak szerintem csak az IFBB Pro League által megszerzett kártyák tulajdonosai minősülnek, csak ők jogosultak profi versenyeken részt venni. A szervezet által szervezett kvalifikációs versenyeken bármely szövetségtől lehet indulni.

Személyes tanácsom pedig az, hogy legyetek méltók rá és érdekeljétek ki azt a profi kártyát, ha már ez az álmotok. Ne a könnyű megszerzés reményében menjetek ilyen versenyekre, mert utána profiként csalódní fogtok, ha egy jó darabig még a döntő közelébe sem sikerül eljutni.

**2019**  
JANUÁR 1. – FEBRUÁR 10-IG

ÉV KEZDÉSI  
**AKCIÓINK!**

**BSN**

**SYNTHA-6 EDGE**

1800g - 48 adag

**11 290 Ft**



**LABRADA**

**ELASTI JOINT**

384g - 30 adag

**7 290 Ft**



**CELLUCOR**

**C4 ORIGINAL**

390g - 60 adag

**6 990 Ft**



**MUTANT**

**ISO SURGE**

2300g - 70 adag

**17 490 Ft**



1126 BUDAPEST, MÁRVÁNY UTCA 25.  
(FLEX GYM-MEL SZEMBEN)

**NYITVATARTÁS:**  
HÉTFŐTŐL - PÉNTEKIG: 10<sup>00</sup> - 17<sup>30</sup>  
asosport.hungary@gmail.com  
36 | 30 | 911 - 3975  
[WWW.ASOSPORT.HU](http://WWW.ASOSPORT.HU)

1132 BUDAPEST,  
VISEGRÁDI UTCA 80/B.

**NYITVATARTÁS:**  
HÉTFŐTŐL - PÉNTEKIG: 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
bodyhouse17@gmail.com  
36 | 30 | 911 - 3975  
[WWW.BODYHOUSE.EU](http://WWW.BODYHOUSE.EU)

# SZABÁLYOS VAGY NEM



Talán már minden, konditeremben edző sportolóban felmerült a kérdés, hogy vajon helyesen végzi-e a gyakorlatokat. Egy sportpályafutás során a kezdetektől nézve folyamatos tanulási fázisokon megyünk keresztül. A legegyszerűbb mozdulatoknak is meghatározott szabályrendszere van. Kívülről nézve egy igen változatos és sokszínű sportág a testépítés. A gyakorlatok elsajátításának számos lehetősége van. A kitanulástól kezdve, az edzői irányításon át, egészen a fitness iskoláig számos lehetőségünk van megtanulni a helyes kivitelezéseket, módszereket, technikákat és a hozzá tartozó életmódot. A gyakorlatok és elvek elsajátítása sokkal nehezebb, mint első pillantásra tűnik. Ez a sportág az elmúlt fél évszázad alatt kezdte kiforrni magát tudományos szintre. Az orvostudomány folyamatos fejlődése, a gépek legújabb generációi és az emberek eltérő genetikai, testi különbségei számos diszharmóniára ad lehetőséget, melyek kockázati tényezőkként jelennek meg.

# SZABÁLYOS?



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

Vizsgáljuk meg, hogy milyen tényezőket kell összehangolni ahhoz, hogy a gyakorlat elérje célját és a fejlődés ne párosuljon egy gátló szövődémmel, például egy krónikus vállízületi gyulladással. A szabadsúlyos gyakorlatok listája mostanra gyakorlatilag elkészült. Néha láthatunk még egy-egy újítást, de megnyugtathatunk mindenkit, hogy már azokat is rég alkalmazzák, csak talán egy másik országban. A gépek használata már több élő fegyver, hiszen a kötött pályák kevesebb hibára adnak lehetőséget, de jelentősen determinálják emiatt a mozgástörténetet. Harmadik tényező az ember biológiai fejlettsége és egészségi állapota. Összefoglalva szükséges egy egészséges ember, egy neki jól beállított gép és a gyakorlat helyes kivitelezése.

## **MIKOR SZABÁLYOS EGY GYAKORLAT?**

Ha a gyakorlat izotóniás és auxotóniás, excentrikus és koncentrikus szakaszain az ízületek a fiziológiás tartományon belül mozognak minden síkban.

Közérthetőbben fogalmazva mind a súlyzós, mind a változó ellenállású gyakorlatoknál az ízületek úgy mozognak, ahogy azt a tengelye engedi. Felmerül a kérdés, hogy lehet máshogyan mozgatni egy ízületet, mint ahogy az meg van alkotva. Az ízületi struktúra sok esetben biztosít szabadabb mozgásteret, melyet szalagok és tokok védnek.

Például a térd flexióra és extenzióra képes elsősorban. Kilencven fokos flexió helyzetben rotációs mozgásra van lehetősége. Így álló helyzetben enyhe rogyasztás mellett a dupla térdkörzés nem valószínű, hogy a térd egészségét fogja szolgálni. Ebben a cikkben arra próbálok választ keresni, hogy vajon milyen hibákat, rossz beidegződéseket követünk el, amelyeknek hosszútávon (jobb esetben) a nem megfelelő fejlődés lesz az eredménye. Rosszabb esetben sérülés.



## A ROSSZUL KIVITELEZETT GYAKORLAT

Előbb már említettem, hogy a szabályosság alapja, az ízületi mozgástartomány helyes kihasználtsága. Ugyanakkor a gyakorlatok - ugyan úgy, mint más sportágaknál - egy meghatározott koreografált mozgatlansorok. Az egyik nagy hiba a mindenáron újítani akarás. Sokan összekeverik a funkcionális edzést a gépek nem rendeltetésszerű használatával. Lehet kipróbálni új dolgokat, de tudni kell, hogy - sok esetben - noha jobb izoméretet érünk el, ez valójában az izom megcsavarodásából fakad, ami húzza az ízületet. Másik nagy probléma a csalás elv keverése a helytelen testtartásokkal gyakorlatok közben. Ide tartoznak többek között:

- A híres „csípőből indított bicepszgyakorlatok”
- A „hidas lebegő fekvéymás”, - és még sorolhatnám.

Harmadik nagy csoport az egész egyszerűen helytelenül megtanult gyakorlatok. Egy oldalemelés számtalan módon kivitelezhető, de kevés az a pálya, ahol a váll izmai ténylegesen kontrakcióba kerülnek, és nem okoznak hosszútávon vállkörnyéki fájdalmat. Ritka fontos a döntött törzsű gyakorlatok helyes kivitelezése is, hiszen itt könnyű kilépni testünk súlypontjából, mely hosszútávon az ágyéki gerinc elváltozásához vezethet. Persze itt se felejtjük el a legendás „jó reggelt gyakorlattal kombinált guggolást” se.

## A ROSSZ BEIDEGZŐDÉS

Ha rossz beidegződésről beszélünk, akkor ez már egy elég régóta fenntartott edzésmódszer. Talán az egyik legnehezebb feladat valamit újra megtanulni és elengedni a régit. Miért ragaszkodunk hozzá? Na, ez a lényeg!!!

Ha valamit évek óta csinálunk, aminek vannak ártalmas szegmensei, akkor is megtörténik egyfajta idegi kapcsolat. Lehet, hogy nem a legjobb az ízületnek és az izom sem fejlődik annyira tőle, de mégis létrejött egy adaptációs eredmény. Az új gyakorlat megtanulása újabb idegpályák felerősödését igénylik, ami sok idő. Amíg ez az új kinezetikus érzékelés nem jön létre, addig az agy a régi módszer felé terel minket. A rosszul megtanult gyakorlatok újratanulása visszavesz az intenzitásból, úgy hogy nem mindenki vág bele ebbe a nehezebb, de kifizetendőbb útba.

## KÉNYSZERESEN SZABÁLYOSSÁGRA TÖREKVŐK

Mint láthatjuk, a szabályosság bizonyos keretek között relatív fogalom. Az emberek felépítése, izomtónusa, ízületi struktúráinak állapota eltérő lehet. A túlzott szabályosság két végletet fog eredményezni. Az egyik csoport szinte semmit nem fejlődik, mert a súlyválasztás kontrolljával igyekszik mindvégig fenntartani a mozgatlansor tökéletességét. Ez teljesen életszerűtlen sok esetben. Egy jóízű negatív ismétlés, egy vetköztetés, egy sokkolás szinte elképzelhetetlen a „kényszeresen szabályosságra törekvőknel”. A csalás módszerről nem is beszélve, amely komoly „bűntudatot és 6-7 orvosi vizsgálatot” eredményez. A túlóvatoskodás szabályosságát már csak a bátor szabályos múlja felül. Az ő elképzelésük, hogy nagyon koncentrálna teljes mozgástartományban kell végezni a gyakorlatot. Egy nyak mögül nyomás vállgyakorlatot akkor is beengedi fül magasságig, ha egyébként fejtetőig is alig engedi a túlkötött vállöv. Ugyan az előző csoporthoz képest jobban fejlődik, számolni kell krónikus gyulladással.





## „CSAKAZÉRTIS VÉGIGCSINÁLOM!”

Ez nem az elszántság mámorának felkiáltása, hanem egy élethelyzet. Márpedig az a tipikus hiba, amikor a sportoló érez valamit a testében gyakorlat közben. Például egy pattanó érzést az izomban, vagy hirtelen fellépő nyilallást a derék tájékon guggolás közben, stb. Ezek jelek és általában nem a legjobbak. Pályafutásom során rengetegszer találkoztam olyan emberekkel, akik egy hirtelen fellépő fájdalom után még befejezték a szériát, vagy akár az egész edzést. Ez ilyenkor sajnos a legrosszabb döntés. Az ember fejében az adrenalinval keveredve az fogalmazódik meg, hogy, ha nem vesz róla tudomást, akkor talán nem is történt olyan komoly dolog, ami miatt meg kéne állni. Senki nem szeret megsérülni és a legkevésbé kihagyni utána az edzéseket. De abban a pillanatban, amikor a pattanás megtörténik, tudni kell, hogy valami vagy elszakadt, vagy elmozdult. Ritkább esetben, jó irányban. Ha megtörtént ez a nagyon csekély sérülés, akkor a lehető leggyorsabban a terület nyugalmat és hűtést igényel. A tovább folytatott edzés eredménye gyulladás lesz, amit szövetközi ödéma kísér. A szövetközi térfomás idegi kompressziója rövidesen sugárzó fájdalmat válthat ki. Összefoglalva előrébb lehet jutni a leállással, mint hogy haladva megállásra kényszerítsük magunkat. A „csakazértis” másik megjelenési formája azokra jellemző, akik túlhajsztolt életet élnek. Az „edzés nem maradhat el!” A túl sokszor kihagyott edzés szuperkompenzációs képtelenséget okoz. Ugyanakkor a túlhajsztolt életvitelbe iktatott heti 5-6 edzés is. Az állandóan fáradt ember ionháztartása és

hormonrendszere többnyire fel van egy kicsit borulva. Ez pont elég ahhoz, hogy a sérülések egész tárháza egy időzített bomba legyen. Így néha egy pihenő nap többet ér, mint bármilyen edzés.

## EDZÉSELVEK RABSÁGÁBAN

Weider egyik legnagyobb öröksége nekünk, hogy rendszerbe foglalta azokat az elveket, módszereket, amelyek segítségével adekvát változást tudunk elérni testünkben. Ezek a módszerek önmagukba rejtik a gyakorlatok milyenségét és terhelhetőségét, valamint célját. Az elvek okos és jó időben való alkalmazása egy funkcionális adaptációt eredményez, aminek külső jele a test tömegének és szálkásságának létrejövetele. Használatuk csak megfelelő arányban és helyzetben fejtik ki pozitív hatásukat. Ha tömegnövelés a cél, akkor esélye nincs annak a sportolónak, aki képtelen kilépni a triszettek és állandó sokkolások forgatagából. Az elvek varázslata, hogy teljesen nem beleillő környezetben is működnek, de csak ritkán. A szervezet biokémiai energianyerő szabályait becsapni nem lehet. Ha az elv, vagy módszer állandó anaerob zónában tart, akkor ne várj jelentős fogyást.

**A szabályok követése a sportban elengedhetetlen. Nem véletlen, hogy sok sportolón erős fegyelmetséget látunk. Ugyanakkor kerülnünk a befásult rögeszméket, hogy néha szárnyalhassunk ebben a fantasztikus testépítő világban.**

# EGY FAJHOZ TARTOZUNK, DE EGY VILÁG VÁLASZT EL BENNÜNKET II. RÉSZ

## A FÉRFI, A NŐ, A SZERELEM ÉS A SZEX

---

Írta: **Haris Éva**  
Mentálhigiénés segítő szakember  
Egészségügyi szaktanár



Itt vagyok újra és a téma még mindig a nő és a férfi. Az őszi lapszomban az általános különbségeket boncolgattam, most pedig egy konkrét témával jövök, ami nem más, mint az érzelmek és a szexualitás. Aki olvasta a cikkem első részét, az már biztosan sejti, ebben sem hasonlítunk mi nők a férfiakkhoz. Álljunk ehhez a témához is pozitívan, ismerjük meg és fogadjuk el, hogy mások vagyunk.



# MÁR MEGINT EZEK A FRÁNYA HORMONOK

PHE, dopamin, szerotonin, noradrenalin, tesztoszteron, oxitocin... többnyire ismert résztvevői a testünknek. Kéjvágy, rajongás, ragaszkodás, ezek pedig ismert jellemzői a szerelemnek. Tekintsük csak át, hogy ezek itt mit is tesznek velünk, ha beüt a LOVE.

A kéjvágy megjelenésével berobban az életünkbe a phenil-etil-amin (PHE) és vakká tesz bennünket. Ez az érzés jó! Egy lila szemüvegen keresztül látjuk a világot és benne a csodálatra méltó társat. Az idő hosszúsága különböző ugyan, de előbb-utóbb átalakul a kéjvágy, rajongássá. Ehhez kellenni fog a dopamin. Egy jó kis dopamin-fröcskéstől kiszárad a száánk, elmegy az étvágyunk és beszűkül a tudatunk, csak a választott személy létezése lesz a gondolatunk tárgya. Beleszól a buliba a szerotonin is, amit nyugodtan hívhatunk a „normáltság-hormonjának”, és főleg a kényszerképzetekért, a szinte kibírhatalan hiányérzetért felelős, ugyanis szintje a szerelem alatt – a kényszerbetegekhez hasonlóan – csökken. Előbukkan a noradrenalin is, ami a kitartásért és az önbizalomért felelős, hatása alatt azt érezzük, elbírunk az egész világgal, csak ott legyen mellettünk a másik. Ki nem maradhat a történésekből a tesztoszteron, ami a nemi vágyat tartja jó magasan fent. Azért ha igazán belegondolunk, ez az állapot tartósan egészségromboló lenne, ezért 3-12 hónapig tart. A rajongás enyhülésével megérkezik az oxitocin, mint az egyik főszereplő, aki a kötődésért felelős és beköszönt a harmadik stádium, a ragaszkodás. Evolúciós szempontból az első két stádium a bevetés időszaka, mert a szaporodáshoz csak a kötődésre van szükség, de kellett egy kis hormonális orkán, hogy jólessen a megpihenés a harmadik szakaszban.





## SOK MINDEN AZONOS, DE SEMMI NEM UGYANAZ

A tesztoszteron hatása mindkét nembn felerősödik a rajongás időszakában, de a férfit sokkal könnyebben magával ragadja a nemi vágy, a meghatározóan több férfi-hormon miatt. Így a kapcsolat elején a férfi „csak” szexel. A nőben kevesebb a tesztoszteron, erőteljesebben csökken a szerotonin és jó magas lesz a dopamin szint, amiből az következik, hogy ő szerelmeskedik.

A férfi külön tudja választani a szexet és a szerelmet, a nő ezt csak ritkán tudja megtenni. A férfi, ha félrelép, a nő első kérdése: „Beleszerettél”? A legtöbb férfi válasza: „Csak egy szex volt semmi más”. - Ezt mi nők nehezen tudjuk elképzelni, hiszen a mi fejünkben ez a kettő majdnem ugyanaz, de gondoljunk a férfi evolúciós szerepére a fajfenntartásra. Ez nem azt jelenti, hogy zöld jelzést kapnak a mindenféle hancúrozásra, de lehet, egy hosszú kapcsolatot nem érdemes tűzbe dobni egy tesztoszteron irányította szex miatt.

A női szexuális központja kisebb, mint a férfié, így a női vágy kevésbé erős, így elenyésző számú a tomboló nimfomán. Itt is az evolúció a hibás, hiszen nekünk, nőknek, erősebben kell kötődünk és kevésbé hevesen keresni a testi élvezeteket, hogy figyelemmel és türelemmel neveljük a gyerekeinket.

A férfi szexuális vágya a gáztűzhelyhez hasonlítható, gyorsan ég, de aztán kial-

szik. Ahogy az öregedéssel a tesztoszteron csökken, úgy múlik a vágy is. A nő inkább a rezsóra hasonlít, lassan melegszik és egyre forróbb lesz. Így már érthető is, hogy a bőven középkorú férfi miért is választ fiatal nőt (persze egyéb tényezők is szerepet játszanak). Egy negyvenes férfi nemi vágya a 20 éves lányokéval vetekszik, míg a húszas éveikben járó fiúk a harmincas évek vége felé járó hölgyekkel tudják vágyaikat azonos szinten kielégíteni. A férfinak naponta ötször van tesztoszteron dömpingje, és ebből a leghevesebb a hajnali. Persze ez nem azt a cél szolgálja, hogy ébresztő gyanánt, „böködje” hátulról az asszonyt, hanem hogy induljon vadászni.

Mi nők este kívánjuk legjobban a szexet, mikor már a napi feladatainkat elvégeztük, de ekkor az őseink már csak fáradtan a tűzbe bámul, és a reggelihez képest 30%-al kevesebb tesztoszteron tulajdonosa. A fajfenntartás szempontjából a szexben a megfelelő spermaszám mellett az aktus gyorsasága a legfontosabb, egy férfinak 2,5-5 perc elég idő az orgazmus eléréséhez, a nőnek akár 20 percre is szüksége lehet.

A férfi (leggyakrabban) a szexben ki akar ürülni, egyszerűen át akar menni az „alvó-rekeszébe” (lásd előző fejezet) egy orgazmussal övezet alagúton. A nő ezzel szemben feltöltődést keres a testi együttlétben. A szeretkezés közben a szétáradó hormonok - mint az oxitocin vagy a dopamin - fel-

turbózzák a női szervezetet, és ehhez elég az izgalom is, - nem kell az orgazmus. A csúcspont elérése előtt közvetlenül aktiválódik az érzékéreg, amely az érintés üzeneteket fogadja a testrészekről. Az utolsóként aktiválódó agyi terület a hipotalamusz, a kontrolláló központ, amely a hőmérsékletet, az éhséget, a szomjúságot és a fáradtságot szabályozza. Röviden azt is mondhatnám, hogy a szeretkezés után az éhség és a szomjúság biztató jel.

Az előző részben már említettem, hogy a férfiak legtöbbször csak egy dologra tud koncentrálni. Így van ez a szexben is. A férfi ritkán beszél szerelmi együttlét közben. Ő koncentrálni. És maga az aktus a szerelme záloga. A nőnek viszont kell a verbalitás, mert ő sokat beszél. Szavakkal fejezi ki a szeretetét a gondoskodását és így hangozódik a szexre is. A fészekőrző génjei is dolgoznak – sosem pihenhetnek – és a külvilág zaját is jól hallja. Lényegesen nehezebb a ráhangolódás és kell az előjáték.

*Nagyon jól szórakozom a cikk elkészítése közben és azt hiszem a felsoroltak jelentős részét ti is tapasztaltátok már. Szinte semmi újat nem írtam eddig és be is ismerem, sarkítva is van a téma, hiszen a szocializáció és az epigenetika felülírhat genetikai szabályokat, de én azt gondolom az alapok nagyon mély nyomot hagytak bennünk és hordozzuk most is magunkkal.*

## AMI ELHOZZA MINDENKI SZÁMÁRA A MEGNYUGVÁST

Mit is keresünk mi nők a férfiban? Egyéniséget, humorérzék, érzékenységet, okosságot és egy jó vázat. Egy erős és stabil „vázat”. És mit keresnek a férfiak: egyéniséget, szépséget, okosságot, humorérzék, jó karosszériát.

Viszont, ha azt vizsgáljuk, hogy mi hozza lábba a nőket és mi a férfiakat, már közel sem ilyen egységes a kép. A férfi a pornográfiára, a meztelenségre, a változatosságra, csábos fehéreműre vágyik. A nők ezzel szemben: romantikára, kötődésre, kommunikációra, bizalmasságra, gyöngédségre.

Az megnyugtató, hogy közel azonosak a vágyaink, az elvárásaink, csak alapl működésünkéből adódóan különbözünk. Az viszont kicsit ijesztő, hogy ennyire más vágyak mozgatnak. És direkt hagytam ki a pénzt a „lázba hozók” sorából, mert erről lehetne egy külön cikket írni, és amúgy sem romantikus :). Sokat kell tanulnunk egymásról, és kompromisszumokat kell kötni. Minél kevésbé vagy kompromisszumképes, annál kevesebb az esélyed egy hagyományos családra. De azt gondolom, ez nem azt jelenti, hogy egyedül kell élned. Meg kell találni azt a társat, akinek arra van szüksége, amit te biztosítani tudsz, vagy adni szeretnél.

Ha elfogadjuk, hogy ez az élet rendje és hagyunk egy kis teret az evolúció adta előnyöknek/hátrányoknak, akkor még egy dinamikus változó, de stabil párkapcsolatot is ki tudunk alakítani.



# WEIDER®

**AZ AKARATERŐ  
A LEGGYENGÉBB IZOM,  
ERŐSÍTSD MEG  
AZT IS!**

**WEIDER.HU**



80 YEARS OF EXCELLENCE



# VIZSGÁLJÁK A HIPERAKTIVITÁS GENETIKAI HÁTTERÉT



Egy nemzetközi együttműködésen alapuló kutatás a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (angolul Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) mögött lévő genetikai változatokat vizsgálta.

Az eredményeket a Nature Genetics folyóiratban olvashatjuk. A cikk kifejti, miszerint jelenleg vizsgálják, hogy milyen genetikai tényezők befolyásolják a hiperaktivitás kialakulását. Ez az első olyan kutatás, amely sok ember teljes genetikai állományának átvizsgálásával talált e viselkedési zavarhoz kapcsolható genetikai jeleket.



Stephen Faraone, Anders Børglum, Benjamin Neale és munkatársaik több mint 55 000 ember genetikai adatait elemezték, és 12 olyan genetikai régiót találtak, amelyek összefüggenek az ADHD-val. A további elemzéseik eredménye szerint, ezen régiók valószínűleg a központi idegrendszerben fejtik ki hatásukat. Megvizsgálták azt is, hogy van-e korreláció az ADHD és több mint 200 más betegség és tulajdonság megjelenése között. Az eredmények szerint, 44 esetben vannak közös genetikai jelek. Sikerült például kimutatni, hogy a depresszió, az anorexia és az álmatlanság genetikai háttere egyaránt átfed a hiperaktivitással.

A szerzők azonosítottak olyan géneket is, amelyek valószínűleg szerepet játszanak az idegsejtek közötti szinapszisok létrejöttében, a beszéd fejlődésében, a tanulásban és a dopamin szabályozásában. Ezen felfedezések segíthetnek a gyerekeknél és felnőtteknél jelentkező ADHD új, és az eddigieknél jobb gyógyszeres terápiáinak kifejlesztésében.

# 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



# 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.



# ELFELEDETT, VAGY RITKÁN ALKALMAZOTT MÓDSZEREK A TESTÉPÍTÉSBN

Írta: **Domonkos Zsolt**  
**Mesteredző**  
**Táplálkozási szakértő**  
**A Weider Edzőképzés hazai meghonosítója**

## AZ EXTRA LASSÚ ISMÉTLÉSEK

Manapság a modern edzőtermek világát élve a testépítés (és az erősportok) számára szinte minden lehetőség adott, hogy céljaikat elérjék az odalátogatók, - legyen az akár a tökéletes fizikum, vagy az erőszint maximális növelése. A csúcstechnológiájú gépparkok alkalmazásához mos már a laikusok is könnyedén hozzáférnek, hiszen kis túlzással „minden utcasarkon”, a földből kinöve kápráztatnak el bennünket a jobbnál jobb gym-ek a maguk több ezer négyzetméterén.

Talán ennek is köszönhető, de néhány valóban jól működő edzésmodszertan sajnos kezd kikopni a sportolók edzésének repertoárjából. Manapság, amikor az internetnek és a közösségi médiáknak köszönhetően a legjobb profik edzésének világába is beleshetünk, szinte megbabonázva követjük kedvenc sportolónk hiper-szuper edzőgépén történő mozgását, vagy épp a tonnányi súlyokkal való edzését. Nyilvánvaló, hogy maga a látvány (na meg az egónk is) inkább ebbe az irányba „taszít” minket, ha épp az aznapi edzésünket rakjuk össze fejben. Az itt leírt edzésmodszertani ajánlás követéséhez egy kissé engednünk kell az egónkból, még úgy is, ha a kezdő fiatal sportolók néha összerosolyognak a hátunk mögött. Képzeld csak el, mikor a magad 100kg-os testtömegével, a 45-ös bicepszeddel, elkezded mondjuk 5kg-al oldal emelni, vagy épp egy üres 20kg-os rúddal bicepszedni (azt persze nem veszik észre, hogy olyan lassan, koncentráltan dolgozol, mintha körülötted még az idő is megállt volna.



Thomasartphotography.com

# NOS, BE MERED VÁLLALNI, HOGY KIPRÓBÁLD?

Az extra lassú ismétlések főleg a haladó sportolók számára ajánlottak. Itt muszáj, hogy létrejöjjön az un. agy-izom kapcsolat. Mint már tudod, egy normál tempójú gyakorlat végrehajtása kb. 4-5 másodpercig tart (a negatív és a pozitív szakaszt is beleértve). Próbáld ki, hogy most 10 másodperces legyen ez a mozdulatsor. Később még növelheted a végrehajtás hosszát akár 20, vagy esetenként 30 másodpercre is. Nyilvánvaló, hogy az eddig megszokott súlyok töredékével fogsz dolgozni, és egy igen lassú szakasznál csak maximum 3-4 ismétlés „van benned”. Fontos, hogy ne minden gyakorlatot és izomcsoportot ezzel a módszerrel dolgozz meg, csak alkalmanként, edzésnaponként 1-2 gyakorlatot. (Ha minden gyakorlatra

szeretnéd végezni, akkor 3-4 normál tempójú és akár nagyobb súlyllyal végrehajtott sorozat után, - a súlyokból visszavéve - végezz még 1-2 sorozatot nagyon lassan.

Én a magam részéről jobban szeretem külön-külön is érezni a „viszonylag” nagyobb súlyokat, majd a sokkal koncentráltabb, lassabb szériák okozta hatást (és fájdalmat).

**A módszer sok gyakorlatnál alkalmazható, mégis azt javaslom, hogy ami nagyobb sérülésveszéllyel jár (pl. guggolás, fekve nyomás), inkább kerülj.**

## MIÉRT ANNYIRA HATÉKONYAK AZ EXTRA LASSÚ ISMÉTLÉSEK?

Mert az izomrostok ereje és az izmaid nagysága sokszor attól függ, hogy mekkora számú izomrost húzódik össze a gyakorlatok közben. Az egyenlet elég egyszerű. Könnyű súlyoknál csak viszonylag kevés izomrost húzódik össze, míg a nehéz súlyoknál sokkal több. Ezzel ellentétben (bár nem meghazudtolva az előző szabályt), a lassú ismétléseknél is - bár könnyű súlyokkal dolgozol -, az ilyen lassú mozdulatoktól az izomrostok nagyon gyorsan kifáradnak, így sokkal több izomrostnak kell részt venni ahhoz, hogy végre tudjuk hajtani az ismétlést.

A lassú ismétlések további jótékony tulajdonsága, hogy nagyjából úgy emeli az izomrostküszöböt, mint például az óriássorozatok. (Amikor egy-egy nagy izomcsoportra - mint a mell, a hát, vagy pl. a lábizmok, 4-5 gyakorlatot végzünk megszakítás nélkül és csak a körök végén pihenünk kb. 60-90 másodpercet). A lassú ismétlések ráadásul növelik a Golgi-féle ínorsó ingerküszöbét is. Ezek a nyújtási receptorok az izom-ín csatlakozásán helyezkednek el, és tulajdonképpen megállítják az izmot, amennyiben túlzottan megerőltetnénk. Sok esetben az izom kimerülésének oka a Golgi-féle ínorsó befékezésének köszönhető, nem pedig a valódi fáradtságnak. Az extra lassú ismétléseknek köszönhetően kitolhatjuk a kapcsolódási küszöbértéket, így még több ismétlést tudunk a későbbiekben végezni anélkül, hogy a Golgi-féle ínorsó befékezne és gátolna bennünket.



# WEIDER®



## CSAK AZ EREDMÉNY SZÁMÍT!



# AMIKOR EGY JUDO BAJNOK „BELEKÓSTOL” A TESTÉPÍTŐK VILÁGÁBA...

Fotó: Király István



**Tóth Krisztián** (cselgáncs)

**Születési idő, hely:** 1994.05.01  
Darmstadt

**Edző:** Pánczél Gábor

**Klub:** Pénzügyőr SE

**Legjobb helyezések:** Szinte felsorolni is lehetetlen. 2010-óta sokszoros nemzetközi bajnok (EB, VB, Grand Prix) dobogós, - leginkább első helyezések

Többször elnyerte az év cselgáncsozója díjat (2018-ban is).

2018. World Judo Masters 2. hely, ezzel várhatólag Krisztián a világranglista 2. helyére lép.

**Sántha Tamás** (testépítés, erőemelés)

2004 óta többszörös nemzetközi erőemelő, majd később testépítő bajnok, nemzetközileg elismert sportoló.

2018 Superbody Grand Prix 3. hely.

2018 IFBB Pro Qualifier Wings of Strength Heavyweight 2. hely.

## HOGY MI KRISZTIÁN RÓL AZ EDZŐJE VÉLEMÉNYE?

„NINCS GYENGE PONTJA. MEGÉRETT A NAGY FELADATOK VÉGREHAJTÁSÁRA, PROFI MÓDON EDZ, TÁPLÁLKOZIK, PIHEN”.

Aki az interjút készítette: Haris Éva (Krisztián táplálkozását segítő szakértő)

Lehet, most keresitek a fotó-memóriátokban, hogy ki is ez a fiatal testépítő fiú? Sántha Tomi új felfedezettje? Ugye milyen ismerős? Ő Tóth Krisztián cselgáncsozó. Így talán még kuszábbak a szálak, mert akkor meg mit keres a fekve nyomó világbajnok és Superbody Gp győztes mellette? Minden kérdésre választ kaptok.

Több mint 5 éve ismerkedtem meg Krisztiánnal. Pánczél Gáborral – Krisztián edzőjével – közel 10 éve ismerjük egymást és Krisztiánt is elhozta hozzám, hogy állítsunk össze egy jól működő étrendet. Nagyon szimpatikus volt az akkor még tizenéves sportoló, és a nyitott, kreatív gondolkodású edzője is. Azóta baráti a kapcsolatunk mindkettőjükkel. Példaértékű az a munka, amit ők ketten csinálnak, ahogy együtt dolgoznak, ahogy hegyen-völgyön át kitanácsolnak egymás mellett.

Krisztián szeptemberben - fergetes meneteléssel - a bakui világbajnokságon ötödik lett. Én tudom, hogy ez nagyszerű eredmény, de ő nyerni ment és kicsit csalódottan jött haza. Úgy gondoltuk az edzőjével, most jól jönne neki egy kis lelki töltődés, ahonnan erőt merít a folytatásra. Tudtam, hogy Krisztiánnak nagyon tetszik a testépítés, és Gábor beleegyezésével pár hétre testépítőt csináltunk belőle. Összehoztunk egy edzést Sántha Tomival és végigcsinált két versenydíttás hetet aztán 7 nap víztelenítést és egy nap töltést. 17%-os zsírszázalékát 14%-ra csökkenttük és 1 kiló izmot is rápakoltunk. Ennek a kis sportági kitekintésnek lett az eredménye a fotózás és az interjú is. Ilyen, amikor két sportág találkozik.



Fotó: Király István

**EGY CSELGÁNCOSZÓ FELKÉSZÜLÉSI-, ÉS VERSENYIDŐSZAKA KICSIT SEM HASONLÍT EGY TESTÉPÍTŐÉHEZ. PÁNCZÉL GÁBOR - KRISZTIÁN EDZŐJE - ELMONDJA, HOGYAN IS KÉSZÜL KRISZTIÁN:**

Fotó: Király István



Krisztiánnal már lassan 10 éve dolgozunk együtt. A közös munkánk kezdetén - ifi-junior korcsoportban - még versenynaptár szerint lehet készülni, melyben meghatározott helye van az alapozásnak, a formába hozásnak és aztán fix versenyidőszak van. Az a szerencse, hogy akkor Krisztián elképesztő terhelést kapott és meg is csinált mindent, amit kellett. A judóban - utánpótlás korban - november, december, január az alapozás ideje. Ezekben az időszakokban a lélekölő, elnyújtott, hosszú és monoton edzések jellemzik a munkát. Ekkor lehet az alap-állóképességet és az erőt fejleszteni. Amikor ennek vége, vegyes programmal kezdjük specializálni a megszerzett képességeket. Az átmeneti időszak után már rengeteg küzdelemmel és technikai edzéssel készülünk a versenyekre.

Amikor felnőtt korcsoportúvá válik egy versenyző és olyan eredményes, mint Krisztián, akkor nagyon átalakul a program. Ugyanis nekünk január elején kezdődik és december közepén fejeződik be a versenyidőszak. Havonta 1 vagy 2 nagy verseny is van, amelyek világranglista pontokat adnak, így fontos, hogy sok versenyen induljon a sportoló, mert akkor leszel jó pozícióban a világversenyekre. Az Európa Bajnokság általában április végén, a Világbajnokság pedig augusztus végén szokott lenni. Ezekre kell a csúcsmódot időzíteni. Nálunk az Olimpia a legfontosabb verseny egy versenyző életében. Erre a kvalifikáció már 2 évvel az olimpia előtt elkezdődik és tulajdonképpen 2 hónappal az olimpia előtt fejeződik be. Dél-Amerikától- Japánig mindenhova kell utazni. Így jól látható, hogy 2 év darálás után 2 hónapod van pihenni és formába lendülni. Egy abnormális rendszer, de az üzlet annyira áthatotta a sportágat, hogy a versenyzők már nem is számítanak. Nagy dolgokat csinált

a Nemzetközi Judo Szövetség, nem lehet elvitatni, de a kis országok nagyon nehezen maradnak talpon. Évente 8 db Grand Prix, 4-5 Grand Slam a világ minden pontján anyagilag és fizikailag is megterhelő.

Visszatérve az edzésekre. Felnőtt korosztályban már folyamatosan vegyes programot csinálunk. A maximális erőfejlesztést végig nyomjuk, az állóképességet időszakonként nagyon megpörgetjük és rengeteg súlyzós gyakorlatot csinálunk. Amióta a verseny előtti napon van a mérés még nagyobb hangsúlyt kapott a maximális erőfejlesztés. Krisztiánnal most kegyelmi állapot van, mert lefogott minden felesleges kilót, az ereje minimálisan csökkent, de felgyorsult és jobban bírja a meccseket. Nem fogyaszt semmit, sőt, talán egy kicsit lejjebb is van a súlya a kellesénél. Viszont így bárhová mehetünk versenyezni, szinte edzésnek fogunk fel minden szereplést.

**HOGYAN KERÜL A FELKÉSZÜLÉSBE EGY TESTÉPÍTŐ, ERŐEMELŐ?**

Tudom, hogy egy jó szellemiségű versenyzőnek inspiráló egy másik sportág kiemelkedő szereplője, így nagy örömmel vettük, mikor Éva felajánlotta Sántha Tamás segítségét. Már az első edzésen tanultam pár dolgot, amit be is építettem az erősítő programjainkba. Mindig is hittem a sportágak együttműködésében. Kevés olyan egyesület van, ahol annyi kiegészítő sportág lenne, mint nálunk (bokszt, birkózás, tollas, ping-pong, bűvárkodás, falmászás stb.), miért pont az egyik legtöbbet használt edzés módszer, a súlyozás maradna ki?



Fotó: Király István

## MITŐL JÓ CSELGÁNCSOZÓ KRISZTIÁN? VAN E GYENGÉJE?

Krisztián kiváló judós. Sajnos a szabályrendszer többszöri átalakítása megnehezítette a dolgát, de a nagyságát mutatja, hogy hátrányos helyzetből is világszinten tud teljesíteni. A fogásfelvétele, taktikai érzéke példaértékű. Az állóképessége pedig olyan szintű, amit nagyon kevesen tudnak produkálni.

Most úgy látom, hogy nincs gyenge pontja. Megérett a nagy feladatok végrehajtására, profi módon edz, táplálkozik, pihen. Tanul a Testnevelési Egyetemen, gyereket nevel, és jó példát mutat a mögötte felnövő generációknak. Örülök, hogy az edzője lehetek.



# 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, fogyókúra módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

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

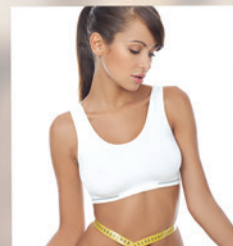
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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-lépéssel!
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcsforma, szálkás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek 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

## KRISZTIÁNTÓL MEGTUDHATJUK, MILYEN EGY JUDÓS ÉLETE

### HOGYAN KEZDŐDÖTT? MIÉRT A CSELGÁNCSS?

Igazából nagyon hiperaktív gyerek voltam így elég kézenfekvő volt, hogy sportiskola kell nekem, így kellett egy sportág is. A Csanádi Árpád Iskolába kezdtem a tanulmányaimat és szüleim akarata volt, hogy küzdősportot válasszak. Az judót próbáltam ki először és mivel nagyon tetszett az a játékos, de mégis szigorú közeg, így hát ottmaradtam. Alsó tagozatban még csak a mozgás öröme miatt csináltam, de felső tagozatosan már az volt az álmom, hogy világbajnok és olimpiai bajnok is legyek. A sport miatt szerettem iskolába járni is, ott voltak a barátaim és a tanulás se ment rosszul.

### MILYEN SZERINTED A JÓ EDZŐ?

Röviden: hiteles! Bővebben pedig, erről rengeteget lehetne beszélni! Legyen nyitott, céltudatos, motivált, határozott. Nekem ami fontos, hogy szakmailag legyen a legjobbak között, hiszen a magam területén én is ott akarok lenni. Legyen rugalmas, tudjunk együtt változtatni. Legyen nyitott és keresse a fejlődési lehetőségeket. Nagyon fontos, hogy emberileg tudjak vele dolgozni, hogy ismerjen és értsen engem. Nehéz feladat jó edzőnek lenni. A kvalifikációs versenyeken mindig ott van velem az edzőm, ezt nem lehet másképp csinálni csak teljes erőbedobással, ahogy magát a cselgáncsot sem.

### MI A LEGNEHEZEBB SZÁMODRA EBBEN A SPORTBAN?

Nehéz kérdés. Nagyon komplikált sportágról beszélünk, ahol rengeteg utazás, kisebb-nagyobb sérülések, fogyasztás és hullámvölgyek is benne vannak a mindennapjainkban. 140 igazolt országa van a Nemzetközi Judó Szövetségnek, a második legnépesebb sportág a világon. A kvalifikációs rendszerünk is borzalmasan nehéz, hasonlóan a teniszhez, két éven keresztül körbeutazzuk szinte az egész világot, hogy versenyről-versenyre járjunk. A versenyeken pontokat szerzünk a helyezéstől függően, így alakul ki a világranglista, ami alapján készül egy olimpiai ranglista is. Két év folyamatos versenyzés és edzőtáborozás után, súlycsoportonként a legjobb 18 férfi és 18 nő kap helyet az ötkarikás játékokon. Nem egyszerű folyamatosan jó formában lenni, hozni a kötelező súlyt és utazni és utazni és folyamatosan versenyezni. A távol-keleti országokban nehezen megy az átállás, az időeltolódás miatt, és mások az ételek is, amik nehezítik a súlymegtartást.

### MILYEN EREDMÉNYEDRE VAGY A LEGBÜSZKÉBB?

A 2014-es, Világbajnoki ezüstéremre. Még csak 20 éves voltam. Cseljabinszkban a férfiak 90 kg-os súlycsoportjába 48 versenyző nevezett, a nyolcad döntőig könnyebb ellenfeleim voltak, de a nyolc között az első kiemelt, a világranglista-vezető, kétszeres Európa-bajnok, 25 éves grúz Varlam Liparteliani mérkőztem, és nyertem. A döntőbe jutásért az orosz Kirill Voproszov volt az ellenfelem, aki 13. volt a világranglistán. Hosszabbításban sikerült egy jukóval tovább jutnom.

A döntőben a súlycsoport legnagyobb alakjával kellett szembenézniem, a világranglistán a 4. helyen álló, grúz születésű Iliasz Iliadisz-al, aki a 2004-es Athéni olimpia aranyérmese volt. A legnagyobb izgalmat az jelentette számomra, hogy ő volt a példaképem, és most egy világbajnokság döntőjében vele küzdhettem. 7 évvel idősebb és lényegesen tapasztaltabb volt nálam, így a második helyen végeztem, de ez a legfontosabb érem az eddigi sportkarrierem folyamán.



Fotó: Király István





## MIT CSINÁLSZ A SZABADIDŐBEN?

Van egy kisfiam, aki nagyon fontos a számomra, így a legtöbbet a családommal töltöm. Nagyon kevés a szabadidőm, hiszen napi két edzésem van és a Testnevelési Egyetem szakadó szakán tanulok is. Szeretem a jó filmeket, érdekelnek az autók és a fejlesztésekről, újdonságokról szóló cikkek, de szenvedélyesen gyűjtöm az órákat is és a szerkezetük is érdekel. Szeretek – vagyis szeretnék – elvonulni néha és csendben pecázni, de erre sajnos nagyon kevés időm marad.

## SPORT TERVEID?

Nagyon szeretnék világbajnoki aranyérmet. Az elmúlt 2-3 évben nagyon közel álltam a győzelemhez, de valami apróságon mindig elcsúsztam. Természetesen a legfőbb vágyam az olimpiai érem. Nagyon közel van 2020 és én addig mindent megteszek, hogy az olimpián dobogóra állhassak.

## MILYEN VOLT VÉGIG CSINÁLNI A VERSENYDIÉTÁT ÉS A VÍZTELENEDÉST?

Több évig a szomszédom volt Bereczki Krisztián és mindig szerettem volna belezúzni a felkészülésbe. Nagyon jó volt pár hétre testépítőként élni. Sosem voltam egy szálkás alkat, és meg akartam tudni, milyen kevesebb zsírral cselgáncsozni. Tisztességesen végigcsináltam mindent, amit Éva előírt nekem. A fogyasztás része nem volt olyan nehéz, bár grammolásban nem vagyok valami jó, de Panka a barátnőm sokat segített. Azt hiszem a legnagyobb tanulság az volt, ha fejben eldöntök valamit, azt a testem követni fogja. Jó érzés volt, hogy ahogy csökkent a súlyom, az erőm nem csökkent és a gyorsaságom pedig nőtt. A magas vízbevitel sem ment nehezen, a legjobban a vízmegvonás viselt meg. Napi két edzésem volt végig a szálkásítás alatt, egyedül az alacsony víznapon nem voltam edzeni a fotózás előtt. Nagy élmény volt az biztos és magabiztosabbá tett.



## VOLT MÁR ILYEN FOTÓZÁSOD? MIT JELENTETT EZ NEKED?

Nagyon izgatott voltam a fotózás miatt, a testem pár hét alatt nagyon megváltozott és ez nagyon tetszett. Még sosem volt ilyen jellegű lehetőségem, és többször zavarban is voltam, hogy kis feszülő nadrágban sétálok egy edzőteremben. Azt gondolom az én testem funkcionális és nem az esztétikum a lényeg, de ezen a fotózáson azt éreztem, nem kell szégyellni magam. Próbáltam maximálisan mindent végigcsinálni a fotózás előtt és hatalmas élmény volt. Az pedig, hogy Sántha Tomival együtt edzhettem és közös képeink vannak még felejthetetlenebbé tette ezt a kis kitekintést számomra. Bízom benne, hogy a közös munkánk folytatódik, amiről ugyan már fotósorozat nem lesz, de az eredmények majd bizonyítják, hogy jó, ha két sportág összefog. A fotókat biztosan büszkén mutatom majd a fiamnak, hogy így nézett ki apád fénykorában.

**Sántha Tomi is elmondja, ő hogyan látja Krisztián felkészülését.**

## VOLT MÁR ILYEN FELKÉRÉSED, HOGY SEGÍTS EGY CSELGÁNCISOZÓNAK A FELKÉSZÜLÉSÉBEN?

Segítettem már más sportágak versenyzőinek az alapozásban, esetleg a rehabilitációban, de konkrétan cselgáncsozónak még nem!

## MILYEN VOLT KRISZTIÁNNAL EDZENI?

Krisztiánnal edzeni egy nagy élményt jelentett számomra, mert egy hihetetlenül fegyelmezett, céltudatos, de emellett nagyon alázatos sportoló is! Mondhatni hozzáállásra a tökéletes sportoló prototípusa!

## MILYEN PLUSZT TUDSZ ADNI A FELKÉSZÜLÉSHEZ?

Én anno súlyemelőkkkel kezdtem edzeni, ahol a dinamikus erőt fejlesztik erőteljesebben. Majd több mint 10 évig erőemelőként, fekvőnyomóként versenyeztem, ahol a statikus erő dominál, mivel az alsó holtpontra megáll a súly, nem vesznek igénybe lendületet. Azt gondolom a közös edzés új gyakorlatokat is hozhat Krisztián és csapattársai edzésébe, melyek fejlesztik erő és állóképességét is. Én szeretem a régi, jól bevált alapozó gyakorlatokat, amit ma már nem is nagyon ismernek a fiatalok.

## LESZ FOLYTATÁS?

Számomra nagy megtiszteltetés és elismerés szakmailag, úgyhogy bízom benne, hogy lesz!



Fotó: Király István



# DOMONKOS ZSOLT: A TESTÉPÍTÉS TUDOMÁNYA



A kép csak illusztráció!

## MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

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

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!

# HA TEHETJÜK, NE KEZDJÜNK TÚL KORÁN DOLGOZNI

A korán kelés állítólag nem tesz jót az egészségnek. Paul Kelley brit neurológus véleménye (és vizsgálata) szerint a délelőtt 10 óra előtti munkavégzés hatása leginkább a kínzáshoz hasonlít.

Míg a korán kelő embereket gyakran szorgosnak tartják, a későn kelőkről pedig éppen ellenkezőleg, az volt a vélemény, hogy lusták. Néhány új tanulmány eredményéből az derül ki, hogy akik korán kelnek (nemhogy aranyat nem lelnek, de) nagyobb eséllyel vannak kitéve olyan betegségek kialakulásának, mint a cukorbetegség vagy az elhízás. Sokaknak ugyan a korai kelés nem számít és a reggeli órákban a legaktívabbak, ez azonban nem mindenkire jellemző. A kutató véleménye szerint a főiskolás diákoknak délelőtt 11, fiatalabb társaiknak pedig egy órával korábban kellene elkezdniük tanulni, illetve dolgozni. Kelley szerint persze nem túl egyszerű a munkahelyi és a társadalmi normák változtatását elérni, bár a saját tapasztalatai (iskolaigazgató volt) mindenképpen őt igazolják. Állítólag a 8.30-ról 10 órára halasztott iskolakezdés a diákok sikerének 19%-os javulását eredményezte. Egy másik amerikai kutatás szerint ráadásul egy kialvatlan éjszaka sokkal inkább csökkenti a szervezet inzulinnal szembeni érzékenységét, mintha akár fél éven át zsírban gazdag ételt fogyasztanánk. Ebből következik, hogy a folyamatos kialvatlanság növeli a cukorbetegség kialakulásának esélyét.



  
**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

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

# MÁDAI EMESE

**Név:** Má dai Emese

**Testmagasság:** 168 cm

**Sport (amivel eddig foglalkozott):** tánc - balett (10 év), atlétika (5 év), röplabda (4 év)

**Munkahely – Foglalkozás:** Weider Professional Fitness Trainer – Oktató, Scitec Gold Edzőterem – személyi, funkcionális, rehabilitációs edző, Saját készség – képesség fejlesztő óvodástorna megalkotása, oktatása

**Célok a közeljövőben:** másoddiploma megszerzése

**Hobbi:** természetesen mindennemű sport, extrém sportok, valamint az olvasás (minden mennyiségben, amit időm enged és agyam elbír)

**Kedvenc könyv, film:** nehéz választani, de Dan Brown és Carlos Ruiz Zafón egyértelműen a kedvenc írók közt van. **Kedvenc film:** Intouchables (Életrevalók), Forrest Gump, Bakancslista

## A SPORTOS, ENERGIKUS TANÁRNŐ, AKINÉL ÖRÖM TANULNI

Mesivel régóta dolgozunk együtt a Weider Professional Fitness Trainer edzőképzésen.

Iskolánk egyik kiemelkedő tanára, aki mind szakmai tudásával, mind kitűnő pedagógiai érzékével tökéletesen beleillik oktatói csapatunkba. Aki ismeri, az tudja, Ő az, aki pozitív kisugárzásával, jókedvével, mentalitásával szinte mindenkire hatást gyakorol. Ő az, akinek mindenkihez van egy kedves szava, aki mellett nem tudsz rosszkedvű, lehangolt lenni. Pozitív kisugárzása természetesen igen nagy hatással van iskolánk hallgatóira is. Mint mondják: vele, nála öröm tanulni.



**FW** *Mesi, meséld el nekünk (és az olvasóknak) röviden milyen életutat jártál be. Mit sportoltál, tanultál és mivel foglalkoztál eddig?*

**MESI** Gimnáziumi tanulmányaimat követően először a testépítő – fitness sportoktató szakot végeztem el, és kezdtem el egyből edzői pályafutásomat, mely részben várható volt, hisz akkor már relatív hosszú évek óta versenyeztem atlétikán belül rövidtávú síkfutásban és távolugrásban; valamint csapatsportok terén röplabdában, center pozícióban. Nem csak, mint sportoló, de sport-szervező és bírói munkaköröket is láttam el középiskolás éveim majd egésze alatt. Testépítő tanulmányaimat követően, felvételt nyertem a Károli Gáspár Református Egyetemre, ahol pedagógus diplomát szereztem. Ezen tanulmányi éveim alatt nem csak aktívan dolgoztam, mint edző, de további végzettségeket szereztem a sport terén, melynek listája azóta is folyamatosan bővül. Gyakorlatilag az életem minden munkaterületén a sporttal foglalkozom, csak különböző aspektusaival. Legyen az prevenció, rehabilitáció, vagy oktatás, nemtől és életkortól függetlenül. Legfiatalabb „vendégem” - ha lehet így fogalmazni - fél éves, míg a legidősebb 73 éves, így az emberi életrészek mindegyikére volt, és van is rálátásom.

**FW** *Nem lehet nem észrevenni, hogy mennyire szeretsz tanítani. Ez azért is érdekes, mivel igen sokan a szakmaiságukat féltve nem igazán szeretnek megosztani valódi, mély tudást. Elgondokodtál ezen valaha, hogy honnan jön ez az „ihlet”, illetve miért is szeretsz ennyire oktatni?*

**MESI** Nagyon jó kérdés, őszintén szólva még sosem kutattam a miértjét. Édesanyám ezt hamarabb meglátta bennem, mint bárki más, beleértve saját magamat is, így részben neki köszönhető, hogy végül itt találtam meg önmagam. Mindig is szerettem segíteni másokat, sokszor megláttam kibem, mi rejlik, és mindig is jobban hittem más emberekben, mint ők saját magukban. Csodálatos érzés érdeklődést felkelteni, tudást önteni a kíváncsi buksikba és bizonyítani, hogy a dolgok mennyivel többek, mint amiknek sokan először gondolják. Ez nem csak emberekre, de tudományterületekre is igazak véleményem szerint, főleg ami közel áll a szívemhez, a sportpszichológiára. Szerintem az igazán erős emberek – mind szakmailag, mind pedig emberileg – erőt merítenek abból, ha segíthetik mások fejlődését - és ahogyan én is -, megtisztelve érzik magukat, ha bizalmat kapnak és taníthatnak.

**FW** *Biztosan nem én vagyok az első, aki megkérdezi: honnan jön ez a rengeteg energia?*

**MESI** Édesanyám mindig arra tanított, hogy igyekezzek olyan emberekkel körbe venni magamat, akiktől tanulhatok, akik által jobbá válhatok mind szakmailag, mind pedig morálisan. Úgy gondolom, hogy végtelenül hálás lehetek a sorsnak, hogy olyan párom és barátaim vannak, akiket mélységesen tisztelek és mind-egyiküktől tanulhatok. Ugyanakkor ezek az emberek hisznek bennem és folyamatosan biztosítanak a támogatásukról. Ez egy csodálatos érzés. Másodsorban pedig a humor az, aminek hihetetlen energiái vannak és szinte azonnali a visszacsatolás. A jó humorhoz intelligencia kell, viszont átlendíthet a stresszes szituációktól kezdve, a szomorúbb, nehezebb pillanatokon át, egészen az olyan ismeretlen élethelyzetekig, melyeket nem tudunk hirtelen megfelelően lereagálni, így egy vidám megjegyzéssel robbant-hatjuk szét az egyre növekvő feszültséget. A mosoly, vagy épp egy feltörő kacaj azonnali megerősítés, melynek köszönhetően mindkét félnek jobb lett a napja. Úgy tehetünk valami szépet másokért, hogy igazából nem kerül semmibe, számunkra pedig felér egy újabb lökettel a napunkhoz. :)



**FW** Mit oktatsz jelenleg? Ha van ilyen, mi a kedvenc oktatási témád, illetve van e valamilyen ezirányú terved a jövőre nézve?

**MESI** Jelenleg mind a testépítő – fitness sportoktató, a személyi edző, a specialista szakokon, és a funkcionális tréner, valamint a Military Power Cross Tréner szakon van szerencsém oktatni és segíteni a hozzánk fordulókat, főleg a gyakorlati oktatási napokon. Valamint sportpszichológiát és sportpedagógiát tanítok a testépítő – fitness sportoktató szakon. Az egyetlen szomorúságom csak, hogy nincs lehetőségünk annyi oktatási időt engedni ezen elméleti tárgyaknak, mint amennyit mindannyian szeretnénk és mint amennyire szükség lenne rájuk. Számomra a pedagógia segít megérteni az emberek múltját, míg a pszichológia előrevetítheti a jövőt, amennyiben nem idézünk elő változást. Kevesen tapasztalták, még kevesebben látják, mennyi minden múlik a sportoló, ill. edző személyiségében és viselkedésének mértékében. Sokan harsogják a már unásig ismételt „fejben dől el” jellegét, mégsem értik, hogy náluk miért nem működik. Sportolók és edzők igen gyakran neveznek meg hibás okot a kudarcok felelőseként, így determinálva azt, hogy talán sosem jön el az a siker, ami mind a sportolóban, mind pedig az edzőben meglett volna. Terveim közt mindenképp a sportpszichológiai továbbképzés lehetősége szerepel, melyet biztosítani szeretnék a sporttal bármilyen módon foglalkozó, vagy foglalkozni vágyó embereknek. Segíteni szeretnék mindannyiuknak sikeresebbé válni az által, hogy megértik és kezelni tudják önmagukat és másokat.



# SPORTPSZICHOLÓGIAI SZEMINÁRIUM

**A PROFESSZIONÁLIS SPORTOLÓKNAK NEM ELÉG, HA AZ ERŐNLÉTÜK KIEMELKEDŐ... ÉLSPORTOLÓVÁ VÁLNI, VAGY PROFI SPORTOLÓT NEVELNI NEM EGYSZERŰ FELADAT.**



## TE KÉPES LENNÉL RÁ?

**Sportpszichológiai szemináriumunkon lehetőséget kapsz, hogy ebben az irányban is fejlődj, képezd magad.**

Két napos képzésünkön betekintés nyerhetsz a pszichológia alapjaitól az élsportolók pszichológiai felkészítéséig.

A szeminárium ideje: **2019. Május**  
Időtartama: **2 nap (hétféje)**  
Helyszín: **Budapest**  
Oktató tanár: **Mádai Emese**

Jelentkezés, egyéb infók: [www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu) a képzéseknél  
**Foglald le a helyed minél előbb, mert lemaradsz róla!**



# 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

# MIÉRT NEM SÓS ÍZŰEK A TENGERI HALAK?



Bár a tengeri halak sós környezetben élnek, szervezetükben még sincs több só, mint folyami társaikéban.

Ízérzékelésünk jelentősen ki van hegyezve a konyhasóra: akkor érzékelünk egy ételt sósnak, ha literenként 300mg oldott nátrium-kloridot (NaCl) tartalmaz. Ételeinkben ugyan előfordulnak egyéb sófélék is, például kálium-klorid, de ezek alárendelt szerepet játszanak, ízüket pedig inkább kesernyősnek érezzük, mint sósnak. A tengervízben a konyhasó koncentrációja közismerten nagyon magas: literenként 15 gramm, - nem csoda tehát, hogy ha megkóstoljuk a tengervizet, sósnak érezzük. Ám önmagában az, hogy a tengeri halak mindig ebben a közegben tartózkodnak, még nem jelenti azt, hogy a szervezetükben több só fordul elő. A többi élőlényhez hasonlóan ők is szabályozzák só-, illetve elektrolit háztartásukat. Sejtjeik és szerveik működé-

séhez erre nagyon is szükség van. Az egyetlen különbség a tengeri és az édesvízi halak között, hogy az utóbbiaknak aktív sófelvételtre van szükségük, míg az előbbiek a szervezetbe jutó sóból a felesleget kiválasztják. Végeredményként pedig mindkét esetben azonos lesz a halak vérében az oldott konyhasó koncentrációja (literenként 9g). Ha csupán halhús és vér felhasználásával - minden egyéb összetevőt nélkülözve - készítenénk szintiszta „véres hurkát”, annak valóban sós íze lenne. Mi azonban jellemzően a halak izmos részeit fogyasztjuk. A halak minden sejtjében - az izomsejtben is - a konyhasó tartalom mintegy 300mg/l, ami éppen azt az alsó határt súrolja, amit ízlésünk sósnak érzékel.

# AZ E VITAMIN SZEMBESZÁLL A KRÓNIKUS FÁRADTSÁGGAL IS



Az antioxidáns táplálékkiegészítők - különösen az E vitamin - képesek szembeszállni a mitokondriális betegséggel. Ez a genetikai rendellenesség egy új felfedezés szerint összefüggésbe hozható a krónikus fáradtság szindrómával, a cukorbetegséggel, a bipoláris zavarral, a skizofréniával, az Alzheimerrel és a Parkinson-kórral. Bár az összes vizsgált antioxidáns képes segíteni a betegség legyőzését, a leghatékonyabbnak az E vitamin és az N- acetil-cisztein (NAC) látszik, jelentették be a philadelphiai gyermekkorház kutatói. Ez a két antioxidáns tudja leginkább enyhíteni a betegség sok tünetét, ami lehet izomgyengeség, látás- és hallászavarok, szív-, máj- és vesekárosodás, valamint gyomor-bélrendszeri rendellenességek,

illetve segítenek a betegek életének meghosszabbításában. A kutatók hét antioxidánszt vizsgáltak laboratóriumi zebrahalakon. Az eredményeket a Q 10-koenzim – amelyet gyakran használnak mitokondriális betegségek kezelésére - a C-vitamin, a lipoát és az orotát is árnyalta.

A leghatékonyabb kiegészítők képesek voltak csökkenteni az oxidatív stresszt, vagyis az egyensúly megbomlását az immunrendszer szabadgyök termelése és annak képessége között, hogy megbirkózzon azokkal, ami a mitokondriális betegség gyakori jellemzője.

## A KUTYA A LEGJOBB PSZICHOLOGUS

Annak ellenére, hogy a kutyák gazdáik esetenként túlságosan is gyakran környezetük tudtára adják, hogy kedvencük mennyire zseniális, a kutyák és az emberek együttélésének valóban több pozitív hatása is lehet. A John Hopkins University kutatói nemrég tudományos kísérletekkel is bizonyították ezeket az állításokat. Kiderült ugyanis, hogy a kutyák valóban megérik, ha a gazdájuk rossz hangulatban van, és ilyenkor bármit megtesznek, hogy a segítségükre legyenek, jobb kedvre derítsék őt.



# NASCA

NŐI - FÉRFI - GYERMEK SPORTRUHÁZAT

## “Mert minden sporthoz kell egy kényelmes ruházat”

# NASCA

www.NASCA.sport.hu

f NASCA sport

Info vonal: 06 70 907 04 01



# MENNYI ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT KELLENE NAPONTA MEGENNÜNK, HOGY EGÉSZSÉGESEK LEGYÜNK?

A WHO ajánlása szerint napi öt adag zöldséget és gyümölcsöt kellene elfogyasztanunk, (többségében inkább zöldséget, különösen, ha valaki diétázik), hogy szervezetünkbe egészséges mennyiségben kerüljenek a szükséges vitaminok, nyomelemek, ásványi anyagok. Egyes álláspontok szerint a vitamin és ásványi sók pótlásához (legalábbis néhány fajtájukhoz), még ez is vajmi kevés - „köszönhetően” a savas-esőknek és a műtrágyázásnak -, melyek jelentősen károsítják a zöldségek biológiai értékét. Fontos, hogy az öt adagot vegyessen, különböző zöldségekből és gyümölcsökből juttassuk be a szervezetünkbe. Célszerű különböző színű zöldségeket is összeválogatni a napi menühöz, mivel a különböző színek sokszor más-más fontos összetevőt jeleznek a zöldségekben. Fontos, hogy a zöld szín is mindenképpen forduljon elő közöttük. Egyes országokban még az öt adagnál is többet ajánlanak (hetet) a nemzeti táplálkozási kutatások során. A zöldség és gyümölcs lehetőleg feldolgozatlan legyen. Az ajánlások szerint napi egy adag váltható ki gyümölcslével, de csak, ha az nem cukro-

zott, és tartósítószerektől mentes... Viszonylag kevés a tápanyag a hüvelyesekben, így ezekből maximum napi egy adag ajánlható, a burgonya viszont egyáltalán nem számít bele az adagokba. Felső határa nincs a zöldségbevitelnek, akár több kilónyit is elfogyaszthatunk belőlük.





# PROSZTATARÁK HÍREK

## MIT IS KELL TUDNUNK A PROSZTATÁRÓL?

A prosztata vagy dülmirigy a férfi belső nemi szervekhez tartozó nemi mirigy. Felőtt férfiaknál kb. 20 g tömegű, szelídgesztenye nagyságú szerv. A húgyhólyag alatt helyezkedik el, az abból kiinduló húgycsövet körülveve. Az általa termelt váladék, a prosztataváladék a hímivarsejtekkel és az ondóhólyag váladékával együtt képezi a hím nemi váladékot, az ondót.

A húgycsőnek ez a szakasza különösen kritikus helyzetű, mivel áthalad a prosztátán, így a prosztataállomány jó- vagy rosszindulatú megnagyobbodása esetén is összenyomódik, ami vizelet nehézséget, vagy teljes vizeletelési képtelenséget idéz elő. A hólyagban pangó vizelet előbb-utóbb befertőződik, amit a vizelet leeresztésére szolgáló szűrcsapolások is elősegítenek. A hólyag fertőzöttsége idővel feljuthat a vesemedencékhez is, és ráterjedhet a veseállományra. A vesét egyébként is megterheli a vizelet pangás miatti nehézkes ürülés.



## TERMÉSZETES VÉDELEM A PROSZTATARÁK ELLEN

Az indiai orgonában található egyik bioaktív összetevő vissza tudja fordítani a prosztatatarák fejlődését. Ez a hatóanyag egereken végzett laboratóriumi kísérletek során mindössze 12 hét alatt 70%-al csökkentette a tumor méretét és megfelezte a daganat növekedési ütemét. Ráadásul, mindezt mellékhatások nélkül. Az egerek a szájon át szedett nomboliden hatóanyagot, vagyis az indiai orgona aktív terpenoid-összetevőjét kapták. A Szingapúri Állami Egyetem kutatóinak meggyőződése, hogy a nimbolid közvetlenül azt az enzimet veszi célba, amely kulcsszerepet játszik a prosztatatarák (valamint más különféle típusú rákbetegségek) kialakulásában. Egyébként az indiai orgonát már rutinszerűen alkalmazzák az indiai szubkontinens hagyományos gyógyászatában, sőt levelét és kergét testápoló készítményekben is használják.



Indiai orgona  
*Azadirachta indica*



**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**



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

**TREND**

**ZONA**



## ÚJ ÁLLÁSPONT A PROSZTATARÁK KEZELÉSÉBEN

Egyre több a vélemény, mi szerint a lassan fejlődő prosztatatarákat nem szabad kezelni.

A lassan fejlődő prosztatatarákkal nemrég diagnosztizált férfiak biztonsággal választhatják az „óvatos kivárás” stratégiáját ahelyett, hogy azonnal elkezdnék kezelni magukat, - figyelmeztet egy új tanulmány. Az alacsony kockázatú rákkal diagnosztizált svéd férfiak túlnyomó többsége az aktív megfigyelést választja, ami rendszeres felülvizsgálatot és vérvizsgálatot jelent. Állítólag így is minden esélyük megvan rá, hogy olyan sokáig éljenek, mint azok,

akik sugárkezelés, vagy a műtét mellett döntenek. Svédországban a nagyon alacsony kockázatú prosztatatarákkal diagnosztizált férfiak mintegy 91 százaléka választja a megfigyelést a kezeléssel szemben, állítják a New Yorki Egyetem és számos svéd egyetem kutatói, akik több mint 32 500, rákkal diagnosztizált svéd férfi választását elemezték 5 éven keresztül. Az Egyesült Államokban eddig mindig az agresszív kezeléssel reagáltak a prosztatatarák diagnosztizálására, és a terápia azonnali kezelését javasolták, de a kutatók szerint az amerikaiaknak is jót tenne, ha élnének az „óvatos kivárás” lehetőségével. Ennek oka, hogy akik a kezelést választják, nagy valószínűséggel olyan életminőséget rontó mellékhatásokkal kell számolniuk, mint például az impotencia.



## A PROSZTATARÁK-KEZELÉS ÉS A DEMENCIA KAPCSOLATA

A prosztatatarák kezelésére alkalmazott ADT (hormonterápia) megkettőzi az elbutulás (demencia) kialakulásának kockázatát, - állapította meg egy új tanulmány. Az ADT a prosztatatarák kezelésének elterjedt módja, de a kutatók szerint az orvosoknak talán biztonságosabb alternatíva után kellene nézniük. Az ADT erősen csökkenti a tesztoszteronszintet, ugyanakkor valószínűleg abban is szerepe van, ha a betegnél demencia, vagy Alzheimer-kór alakul ki évekkel később. A Stanford egyetem orvosi karának kutatói új tanulmányukban 1826 prosztatatarákos betegnél követték a betegség lefolyását (átlagban 3,4 éven keresztül), akik ADT kezelésben részesültek. A követés időszaka alatt 8 százalékuknál alakult ki demencia, ellentétben a hormonkezelésben nem részesültek 3 százalékával. A kezelés tehát kockázatos, érdemes megfontolni az alternatív kezelési módokat is.

# TUDDTAD?

**NEM ELRIASZTÁSKÉNT,  
DE ÉRDEMES ELGONDOLKODNI...**

## ? A KÓRHÁZI TARTÓZKODÁS OLYAN VESZÉLYES LEHET, MINT A HÁBORÚ!

Egy néhány évvel ezelőtti felmérés szerint a Nagy Britannia kórházaiban való tartózkodás olyan veszélyes, mintha Afganisztánban, vagy Irakban teljesítenék aktív katonai szolgálatot. (Hazai felmérés most nem áll rendelkezésünkre...).



## ? A GYÓGYSZEREK NEM VESZÉLYTELENEK

A vényre felírt gyógyszereket szedők közül több, mint kétszer annyian halnak meg a gyógyszerek mellékhatásainak következtében, mint ahányan motorkerékpáros baleset következtében veszítik el az életüket.



## ? GYÓGYSZER, KONTRA VITAMIN

Az ANH felmérése összehasonlította a vitaminok és a gyógyszerek hatásait, mellékhatásait.

Mint kiderült, egy ember 293 006-szor nagyobb eséllyel hal meg megelőzhető betegség következtében, mint vitamin, vagy egyéb étrend-kiegészítő miatt, - míg a gyógyszerek szedése 62 000-szeres kockázatot jelent a vitaminok szedéséhez képest. Egy étrend-kiegészítő következtében körülbelül akkora az elhalálozás valószínűsége, mint a villámcsapás általi halálnak, illetve annak, hogy valaki a londoni metróban haljon meg. Ennek ellenére, mégis inkább a vitaminokat, gyógynövényeket akarják folyamatosan betiltani...



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

# SCITEC GOLD

**2019-BEN IS  
A TE TERMED**

---

BÉRLET AKCIÓK  
**10.990 FT -TÓL**  
SÁVOS BÉRLET AKCIÓK  
KERETÉBEN

---

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

---

# TERMÉSZETES HORMONPÓTLÁS - ÉDESKÖMÉNNYEL

Az édeskömény a természet hormonpótló terápiája a klimaxon átesett nők számára.

Egy új tanulmány szerint a növény ugyanolyan hatékony, mint a menopauza tüneteinek kezelésére való gyógyszer, de mellékhatások nélkül. Fellép a hőhullámok, álmatlanság, hüvelyszárazság és a szorongás ellen. Hatékony helyettesítője lehet a hormonterápiának, amely számos komoly mellékhatással összefüggésbe hozható, köztük a szívproblémákkal és a rákkal is. Teheráni kutatók 8 héten keresztül 90, klimaxban lévő nőnek 100mg édeskömény kapszulát adtak és egy általánosított kérdőívvel felmérték a tüneteiket. Azok, akik édesköményt kaptak, jelentős javulást tapasztaltak a klimaxos tüneteikben már 4 hét használat után. A tünetek nem tértek vissza még két héttel a kezelés után sem.



## MI OKOZZA AZ ARANYERET?

Az orvostudomány számos okot említ az aranyér kialakulásával kapcsolatban. Meglepő módon sokak szerint az angol WC használata is kockázati tényező lehet.

A végbélnyílás falában elhelyezkedő vénák gyulladása, sérülése civilizációs betegségnek tekinthető, ugyanis a helytelen és rendszertelen táplálkozás, a kevés testmozgás, a sok ülőmunka mind jelentősen növeli a kialakulás kockázatát. (Sok esetben a komoly fizikai megterhelésnél, pl. az erősportok esetében is kialakulhat az aranyér a megerőltetéstől.) A kutatások azonban arra is rámutattak, hogy az ülő testhelyzet korántsem ideális a székletürítéshez. Az evolúció során a belek a guggoló helyzetű ürítéshez alkalmazkodtak, ülő helyzetben ugyanis csak néhány száz éve végezzük a nagydolgunkat. A bélrendszer utolsó traktusában található hajlat, álló helyzetben teljesen elzárja az utat, guggoló helyzetben viszont teljesen kinyílik. Ülő helyzetben csak részben nyílik ki, így az ürítéshez jóval nagyobb és hosszabb erőfeszítésre van szükség, mint természetes, guggoló tartás esetén. A nagyobb erőlködés pedig az erek nagyobb duzzanatával, igénybevételével jár, amely egyenes utat jelent az aranyér kialakulásához. Nem biztos azonban, hogy érdemes visszatérni az elsősorban a balkánon népszerű pottyantós megoldásokhoz. A kérdés szakértői szerint elég az is, ha a véécésze elé helyezett sámlira rakjuk lábunkat, így térdeinket némileg felhúzza székelhetünk, megközelítve a természetes testhelyzetet. Érdemes ügyelni a rostban gazdag táplálkozásra, a megfelelő folyadék elfogyasztására és a rendszeres testmozgásra is.



# HOGYAN KAPCSOLNAK KI AZ ÉRZÉKSZERVEK ELALVÁSKOR?

Mivel a nappalok és az éjszakák váltakozása irányítja a belső óránkat, az emberek a sötétben az alvást részesítik előnyben. Ezért a következő lépés az, hogy lecsukódnak a szemek, és nem továbbítanak információt az agynak. Míg a szemek lecsukása egyértelműen látható, a többi érzék kikapcsolása a színpalak mögött történik. A látás után kapcsol ki az íz-és szagérzékelésünk, majd végül a hallás. Az alvásba merüléssel azonban az idegsejtek nem hagynak fel teljesen az érzékeléssel. Egy nagyon finom készenléti mód áll be, amely gondoskodik arról, hogy ekkor is érzékeljünk bizonyos szagokat (pl. füstöt) vagy zajokat (pl. dörömbölést a házban), hogy a testünk szükség esetén gyorsan aktivizálódhasson.

Amikor a test elfárad, a szervezet egymás után „lekapcsolja” az érzékszerveket. Elsőként az izmok lazulnak el.

## RÁKKELTŐ ANTIBIOTIKUM A FELDOLGOZOTT HÚSBAN

Még egy ok, hogy miért együnk inkább organikus húst (és kerüljük a feldolgozottat)!



A tudósok felfedezték, hogy a sertésinfluenza ellen használt antibiotikum rákkeltő hatású. A legnagyobb kockázatot a disznómáj jelenti, amelyet pl. a hot dogban, lönchúsokban és a kolbászban is felhasználnak. A Carbonax nevű antibiotikumot az amerikai (és más országokban is) sertéstartásban az 1970-es évektől használják, - vérhas megelőzésére szolgál, valamint a súlygyarapodást is fokozza. Nem csak a disznómájból készült feldolgozott húskételek okozhatnak rákot: a Nemzeti Rákkutató Ügynökség szerint minden feldolgozott hús rákkeltő. A hús feldolgozása és elkészítése sózással és füstöléssel jár, amely folyamatok egy 10 országot érintő adatelemzés szerint rákkeltő kémiai anyagok kibocsátásával járhatnak.

# NE AGGÓDJON EGY NAPNÁL TOVÁBB, KÜLÖNBEN BELEBETEGEDHET!

Ne aggódjon apróságok miatt, de ha mégis, akkor se tovább egy napnál.



Ha kisebb problémák miatt több, mint 24 órát stresszelünk, az hatással lehet az immunrendszerünkre és sebezhetőbbé válunk a krónikus betegségekkel szemben. A Kaliforniai Egyetem kutatói szerint az, aki másnap reggel is feszült és stresszes, károsítja a saját immunrendszerét. A kutatók szerint bár úgy gondoljuk, hogy az egészségünkre a legkárosabbak a halálhoz és a váláshoz hasonló nagyobb életválságok, de problémákat okozhatnak az élet apróbb bosszúságai is, mint például egy nézeteltérés, vagy egy beelőzés a

szóban. De csak akkor, ha nem tudjuk őket elengedni. A kutatásban 1155 embert kérdeztek ki a napi stressz-forrásaikról, - amelyeket a korábbi 8 nap alatt tapasztaltak - és arról, hogy milyen hatással volt ez rájuk, - átéltek-e negatív érzelmeket az incidensek miatt. Ugyanezt a csoportot felkeresték 10 évvel később és arra kérték őket, jellemezzék az egészségüket. Azoknak, akiknek tartósak voltak a negatív érzéseik, jóval nagyobb eséllyel volt valamilyen krónikus egészségügyi problémájuk.

## SZAGLÁSSAL IS MEGÁLLAPÍTHATÓ AZ EMBEREK ÉLETKORA

Ez olyannyira így van, hogy az ember életkorát pusztán az izzadsága szagából meg lehet állapítani. Legalábbis ezt állítják az amerikai tudósok. A testszag folyamatos változásáért az apokrin izzadságmirigyek felelősek, melyek működése a pubertás kezdetén indul meg. Működésük évről-évre egyre aktívabbá válik, illetve idővel változik az izzadságyanyagok összetétele is.



A gyerekek testszaga rendszerint összetéveszthetetlenül friss, míg 65 éves korunkra már egyre erősebbé válik a szagunk.

# A DIÓFÉLÉK MEGAKADÁLYOZZÁK A RÁK KIÚJULÁSÁT

Heti néhány marék diófélének minden ráktúlélő étrendjében szerepelnie kellene. A diófélék - különösen a fán termők, mint a mogyoró, a gesztenye és a dió - csökkentik a rák kiújulásának esélyeit.

Hármas stádiumú vastagbélrákban szenvedő betegek, akik heti legalább 50g dióféléket ettek, 42%-al csökkentették a rák kiújulásának kockázatát és 57%-al csökkentették a rák okozta halál esélyét. A Dana Farber Rákkutató Intézet kutatói 826 vastagbélrák miatt kezelt beteg túlélési arányát és étrendjét vizsgálták. A hároméves átlagos túlélési arány 70 százalék körüli, ám ez a szám jelentősen magasabb azon betegek körében, akik rendszeresen fogyasztottak dióféléket. A jótékony hatás azonban nem mutatkozott azoknál, akik Amerikában a legszélesebb körben fogyasztott földimogyorót, vagy mogyoróvaját ettek. Csak a fán termő dióféléknek volt védő hatása. A kutatók véleménye szerint azért, mert földimogyoró valójában zöldség. Ezen kívül bevallottan ők sem értik mi az oka, a fán termő diófélék miként segítik a rák túlélőit. A diófélék egyébként számos egészségügyi problémát leküzdnek, vagy segítenek kontroll alatt tartani. Többek között az elhízást, a 2-es típusú cukorbetegséget és az inzulinrezisztenciát. A rák kialakulásának esélyét is csökkentik.



**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**



# DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



## Messe 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: **messezsuzsanna@gmail.com**



74

**DUBARRY CSIRKEMELL MÁSKÉPP,  
KUKORICÁS ÉDESBURGONYÁVAL**



75

**OLASZOS RAKOTT PADLIZSÁN**



76

**MANDARINOS TÚRÓTORTA**



77

**ZÖLBANÁNLI SZTES, CSOKIS-  
BANÁNOS SÜTI**



# DUBARRY CSIRKEMELL MÁSKÉPP, KUKORICÁS ÉDESBURGONYÁVAL

## HOZZÁVALÓK

500 gr csirkemell filé

500 gr brokkoli

200 gr szeletelt mozzarella sajt

200 gr rizsliszt

0,5 liter rizstej

1 db tojás

só, fekete őrölt bors

1 teáskanál őrölt szerecsendió

2 nagyobb darab édesburgonya

1 kisebb doboz kukorica konzerv

2 evőkanál olívaolaj

sütőpapír, sütőlemez, kislábas, habverő



## ELKÉSZÍTÉS

1. Elkészítjük a sűrű mártást:  
A rizstejet felforraljuk és belekeverjük a rizslisztet és a tojást. 1 percig főzzük és folyamatosan keverjük a habverővel. Ízlés szerint ízesítjük sóval, őrölt fekete borssal és szerecsendióval. Félretesszük felhasználásig.
2. A csirkemellet megmossuk és ujjnyi vastagságúra hosszában felszeleteljük.
3. A brokkolit sós vízben megfőzzük, majd leszűrjük.
4. Egy sütőlemezre sütőpapírt teszünk, melyre rácsepegtetjük a 2 evőkanál olívaolajat.
5. A csirkemell szeleteket elhelyezzük és rátesszük kis kupacba a brokkolit.
6. Majd egy kanál segítségével ráöntjük a mártást és a tetejére egy – egy szelet mozzarella sajtot teszünk.
7. Bekapcsoljuk a sütőt 180 fokra, közepes lángra, és 20 percig sütjük.
8. Az édesburgonyát megmossuk, megtisztítjuk és kockára vágjuk. Sós vízben megfőzzük, leszűrjük. A levétől lecsepegtetett kukoricával összekeverjük.
9. A kisült „hamis Dubarry” csirkemell filékkel tálaljuk!

Jó étvágyat!



# OLASZOS RAKOTT PADLIZSÁN

## HOZZÁVALÓK

1 nagy fej vöröshagyma

4 gerezd fokhagyma

3 evőkanál olíva olaj

30 dkg darált pulykahús, vagy csirkehús

1 nagyobb, vagy 2 kisebb padlizsán

1 tojás

4 dl paradicsompüré

bazsalikom, oregáno, őrölt fekete bors, só

3 db babérlevél, fél citrom leve

üveg, vagy porcelántál (ezekben jobb sütni, mert kevesebb az esély, hogy odaégjen az étel :))



## ELKÉSZÍTÉS

1. A megtisztított hagymát apróra vágjuk és 3 evőkanál olíva olajon megpirítjuk.
  2. A megtisztított fokhagymákat fokhagymanyomóval áttörjük és hozzáadjuk a pirított hagymához, majd tovább pirítjuk.
  3. Hozzáadjuk a darált húst és a paradicsompürét. Kis tűzön folyamatosan kevergetve megfőzzük.
  4. Hozzáadjuk ízlés szerint a felsorolt fűszereket és ízesítőket. Készre főzzük. Ez max. 15 perc.
  5. A padlizsánt alaposan megmossuk és vékony szeletekre, karikákra vágjuk.
  6. Egy porcelán sütőtálba rétegezzük a paradicsomos ragúval.
  7. A tetejét leöntjük egy felvert nyers tojással.
  8. 10 percig forró sütőben összesütjük.
  9. Reszelt mozzarella sajttal, vagy reszelt sovány sajttal tálaljuk.
- Jó étvágyat!



# MANDARINOS TÚRÓTORTA

## HOZZÁVALÓK

6 db tojás

10 dkg rizsliszt

10 dkg zabliszt

10 dkg instant rizskása

3 dl kókusztej

30 dkg zsírszegény túró

eritrit édesítőszer

6 db mandarin

fél citrom leve

20 cm átmérőjű tortaforma

sütőpapír

gépi habverő



## ELKÉSZÍTÉS

1. A kókusztejben felfőzzük az instant rizskását, lassú tűzön. Félretesszük kihűlni.
2. A kihűlt rizskását összekeverjük a túróval, fél citrom levével és eritrittel édesítjük. Felhasználásig hűtőbe tesszük.
3. A tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjéből kemény habot verünk. A tojássárgáját 2 evőkanál eritrittel felhabosítjuk.
4. Itt kapcsoljuk be a sütőt előmelegedni.
5. A két tojás bázist összekeverjük óvatosan, hogy a fehérjehab ne essen össze, majd óvatosan beleforgatjuk a 2 féle lisztet.
6. Sütőpapírral kibélelt tortaformába öntjük a masszát és 200 fokon 10 perc alatt készre sütjük.
7. Kivesszük és megfordítjuk. Lehúzzuk róla a sütőpapírt és visszatesszük a formába.
8. A mandarint vékony szeletekre vágjuk és befedjük vele a tortalapunkat, majd a rizskásás túrókrémet rátesszük, szépen elegyengetjük és mandarin gerezdekkel díszítjük.
9. Ez a torta azonnal fogyasztható.
10. Ha másnapra vagy későbbre tervezzük a torta elfogyasztását, akkor 3 dl vízben felfőzött étkezési zselatinnal leöntjük a feldíszített tortát és hűtőbe tesszük dermedésig. Így később tudjuk esetleg a vendégeket megkínálni, vagy ajándékba vinni a süteményt.

Jó étvágyat!



# ZÖLDBANÁNLISZTES, CSOKIS-BANÁNOS SÜTI

## HOZZÁVALÓK

100 gr zöldbanán liszt

100 gr rizsliszt

4 egész tojás

eritrit édesítőszer

3 banán

3 evőkanál sovány kakaópor

3 evőkanál instant rizskása

3 dl kókusztej

sütőforma, sütőpapír



## ELKÉSZÍTÉS

1. A kókusztejben felfőzünk 50 gr rizslisztet, 3 evőkanál instant rizskását és 1 evőkanál kakaóport. Eritrittel édesítjük. Felhasználásig félretesszük.
2. A tojásokat kettéválasztjuk. A fehérjéből kemény habot verünk és a sárgájákat 1 evőkanál eritrittel felhabosítjuk.
3. Óvatosan beleforgatjuk a 2 evőkanál kakaóport, a 100 gr zöldbanán lisztet és a maradék 50 gr rizslisztet.
4. Sütőpapírral kibélelt formába öntjük és 180 fokos sütőben 30 percig sütjük.
5. Miután megsült, kivesszük és megfordítjuk. Óvatosan lehúzzuk róla a sütőpapírt és hosszában félbevágjuk.
6. Az alsó részt visszatesszük a formába és ráfektetjük a héjától megtisztított banánokat.
7. Ráöntjük a kakaós krémet és rátesszük a tészta másik felét.
8. Hűtőbe tesszük 1 órára, ezalatt a krém megdermed és eggyé válik a tésztával.
9. Óvatosan szeleteljük és banánnal díszítve tálaljuk.

Ronda, nem hizlaló és finom süti  
Jó étvágyat!



# VICCEK, POÉNOK



## HORGÁSZKALAND

A férj és feleség a karácsonyi halvacsoránál beszélgetnek:

- Emlékszel édesem? - kérdi a feleség - Tavasszal, amikor elmentél a Balcsira pecázni és fogtál két nagy, fogast?
- Persze aranyom, emlékszem.
- Képzeld, az egyik épp ma telefonált, hogy fiad született.

## PRODUKCIÓÓÓÓÓÓÓ

A cirkuszigazgató egy kocsmában érdekes jelenségre lesz figyelmes: valaki a hatalmas éljenző tömeg közepén, egy kacsát táncoltat!

A pasi egy felfordított lábosra teszi a kacsát az asztalon, mire az hihetetlen vad táncba kezd!

Cirkuszigazgató:

- Uram, nekem ez a kacsa bármi pénzt megér! Világszámot csinállok belőle! Kasszasiker lesz!

Meg is egyeznek egy borsos összegben.

Elviszi a kacsát a cirkuszba, de az első fellépésén a kacsa csak álldogál unottan. Az igazgató tombolva rohan vissza a kocsmába:

- Ember, maga engem átvert! Miért nem táncol a kacsa?!
- Nem tudom... elvileg kéne neki! A gyertyát meggyújtotta a lábos alatt?

## KELL A HELY!

Ausztráliában egy gazdag nő férjéről kiderül, hogy nagy nőcsábász, ezért elválnak. A nő elhatározza, hogy új férjet keres, olyant, aki még nem volt nővel.

Ezt feltételül szabva ad fel egy újsághirdetést, melyre csak egy férfi jelentkezik.

Összeismerkednek, kölcsönös a szimpátia. A nő többször rákérdez,

hogy biztosan szűz-e a fickó, a férfi megváltig állítja, hogy soha nem volt nővel. Össze is házasodnak.

A nászéjszakán az újdonsült férj iszonyatos rendezkedésbe kezd a hálószobában: a székeket a falhoz tolja, az asztalokat is, mindent elpakol a szoba közepéről.

- Mit csinálsz, szívem, miért rendezed át a szobát? - kérdi elképedve a nő.

- Hát, ahogy mondtam, én még nem voltam nővel. De, ha az olyan, mint a kenguruval, akkor itt minden helyre szükség lesz!

## EGY BIZARR TÖRTÉNET

Új beteg érkezik a kórterembe. Kellemetlenül érinti, mikor már első nap a bal oldali ágyszomszédja elpatkol.

Mikor még ugyanaznap a jobb oldali szomszédját is letakarja a nővére, felháborodottan fakad ki:

- Hölgyem, igazán fenntarthatnának egy külön kórtermet haldoklóknak.
- EZ AZ!

## BALESET

A párom múlt héten autóbalesetbe keveredett. Azzal védekezett, hogy a másik fél éppen fánkot evett és a telefonját babrálta.

A rendőrség szerint ez nem mentesíti a felelősség alól, mert mindenki azt csinál a saját nappalijában, amit akar.

## ÁLLATI

Ma láttam egy nőt, aki a macskájához beszélt. Szegény tényleg azt hitte a macska érti, amit mond. Hazajöttem elmeséltem a kutyámnak. Dóltünk a röhögéstől...

# 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**  
½ oldal: **80 000.- Ft**

**További infó:**  
**Tel:** +36 (70) 948 0458  
**Email:** domzsolt69@gmail.com

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, a táplálkozással, az étrend-kiegészítéssel, a szépségiparral, és mindezt kedvezményes 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 edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

### HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON,  
A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!



## OKJ-S ÉS NEMZETKÖZI WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS  
ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS  
FUNKCIONÁLIS TRÉNER KÉPZÉS  
GERINC TRÉNER KÉPZÉS

ÉS MÉG SOK MINDEN MÁS, AMIVEL A LEGJOBB EDZŐK KÖZÉ TARTOZHATSZ!

[WWW.PROFIEDZOK.HU](http://WWW.PROFIEDZOK.HU)  
TEL: 06 70 948 0458, 06 70 779 6656

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer

