

FITNESS WORLD

2019/2

FITNESS WORLD

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

SZTÁRINTERJÚ

HORVÁTH SZANDRÁVAL

HOL VAN AZ EMBERI
TELJESÍTŐKÉPESSÉG HATÁRA?

VERSENYZÉS VISZONTAGSÁGAI,
- VELED IS MEGTÖRTÉNHEK!

BAJNOK AKARSZ LENNI?
MINDENKÉPPEN CSALNOD KELL!

IR A RÉMISZTÓ KÉT
BETŰS DIAGNÓZIS

HIIT
EDZÉSRE FEL!

www.fitnessworldmagazin.hu



Ára: 895.- Ft

MEGJELENT!

Akciós ár:
4000 Ft



MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

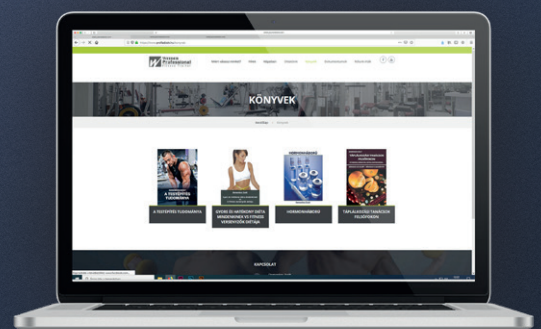
Mindent megtudhatsz a könyvből, amit testépítőként, vagy edzőként tudnod kell a kezdőtől, a haladó, vagy akár versenyzői szintig.

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.

RENDELD MEG!

www.profiedzok.hu/konyvek



Figyelem!

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

TARTALOM

6

MÁR BIZTOS! MEGVÁLTOZIK AZ ORSZÁGBAN AZ OKJ-S KÉPZÉS

2020-tól megszűnik az OKJ-s személyi edző képzés, csak állami iskolában lehet majd ezt a szakmát megszerezni, aminek képzési ideje legalább 3 év lesz.

7

HIIT EDZÉSRE FEL!

Ahhoz, hogy megértsük a HIIT (High Intensity Intervall Training) edzés lényegét, tegyük tisztába az állóképesség fejlesztését segítő metodikai alapfogalmakat.



12

MILYEN A JÓ FOTÓ?

– kérdeztük meg cikkünkben Dunavölgyi Zsoltot, az ország egyik legismertebb és leg- tehetségesebb fitness-fotósát.

15

HATÉKONY ANTIBIOTIKUM LEHET A KANNABIDIOL

Szakértők egy csoportja úgy gondolja, hogy a marihuána egyik vegyülete felhasználható a baktériumok elleni harchoz.

16

EGY KIS STRESSZ-TUDOMÁNY

Mi történik a testünkkel, ha nyomás alá helyezzük?

18

HOL VAN AZ EMBERI TELJESÍTŐKÉPESSÉG HATÁRA?

Teljesítőképességünk nem határtalan, lehetünk bármennyire edzettek, tökéletesen tápláltak is.



22

NE VÉNÜLJ MEG AZAZ, HA JÖN A KLIMAX

A női reprodukciós időszak a nemi éréstől (kb. 10-12 éves kor) 45-50 éves korig tartó időszak...

28

SZTÁRINTERJÚ – HORVÁTH SZANDRÁVAL



34

A RÉMISZTÓ KÉT BETŰS DIAGNÓZIS – IR

Szinte minden második vendégemnek van a tarsolyában egy inzulin rezisztens diagnózis, és ez alól a sportolók sem kivételek...

43

SZUPER SPRIINTEREK, SZUPER GENETIKÁVAL

Ma már tudjuk, – a sportsikerek kulcsa nem csak a szorgalmas munkában és az egészséges életmódban rejlik...

44

SEMÉLYI EDZŐ – KONTRA – FELKÉSZÍTŐ EDZŐ

Manapság sokan úgy vélik, hogy az edzői pálya átment divatszakmába és szinte bárkiből lehet személyi edző különböző erőfeszítés nélkül is.



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 04 58 telefonszámon.

SAKÉRTŐK:

Haris Éva
Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid
Mádai Emese
Arnold Gergely

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 utánnomása, fordítása, felhasználása kizárólag a főszerkesztő engedélyével történhet. Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza és nem is őrünk meg. A cikkek tartalmáért azok szerzői vállalnak korlátozott mértékű felelősséget. A lapban megjelenő hirdetések, reklámok tartalmáért a hirdető vállalkozás a felelősséget. A logó, a szlogen és a lapban található minden arculati elem felhasználása a főszerkesztő írásos engedélye nélkül tilos!

CÍMLAPON:

HORVÁTH SZANDRA

FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT

49 ARNOLD GERY - KÜLÖNVÉLEMÉNY

Versenyzés viszontagságai, - veled is megtörténhet!

55 AZ ALVÁSZAVAR NAGYON SÚLYOS BETEGSÉG ELŐJELE IS LEHET

A neurológusok egy csoportja egy olyan ritka alvászavar tanulmányozásával foglalkozik...

56 BAJNOK AKARSZ LENNI? MINDENKÉPPEN CSALNOD KELL!

A cím, bár kicsit furcsán hangozhat, de ígérem hamarosan meg fogod érteni, miről is beszélek.

60 VEGYÜK FEL TERMÉSZETES MÓDON A KÜZDELMET A BAKTÉRIUMOKKAL

A népi hagyomány és a tradicionális orvostudomány már századok óta használ természetes antibiotikumokat.



56



65

63 FRISS HÍREK AZ ÉGÉSZSÉG-TUDOMÁNY VONALÁN

65 MITŐL FÁJ A FEJÜNK?

A kérdést nem egyszerű megválaszolni, hiszen több különböző fajtáját ismerhetjük.

66 A MÁJUNK A LEGFŐBB TESTŐRÜNK, MÉGSEM TISZTELJÜK ELÉGGE!

Az emberek elhalmozzák a szervezetüket a legkülönbözőbb méreganyagokkal...

73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



HÜSGOMBÓCOK SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL



SERTÉSSZŰZÉRMÉK VEGYES KÖRETTTEL



SZILVÁS KOSÁRKÁK



TÚRÓGOMBÓC VANÍLIA ÖNTETTEL

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 edzőteremekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

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

A SZERKESZTŐ LEVELE/AJÁNLÓ

Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2019 őszi 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.

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt

DOMONKOS ZSOLT ▶

Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu



FOTÓ: DUNAVOLGYI ZSOLT



FITNESS WORLD

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



WWW.FITNESSWORLDMAGAZIN.HU

Amennyiben lemaradtál az eddig megjelent számainkról, itt megtekintheted korábbi kiadásainkat.



[FITNESS WORLD MAGAZIN](https://www.facebook.com/FITNESSWORLD.MAGAZIN)

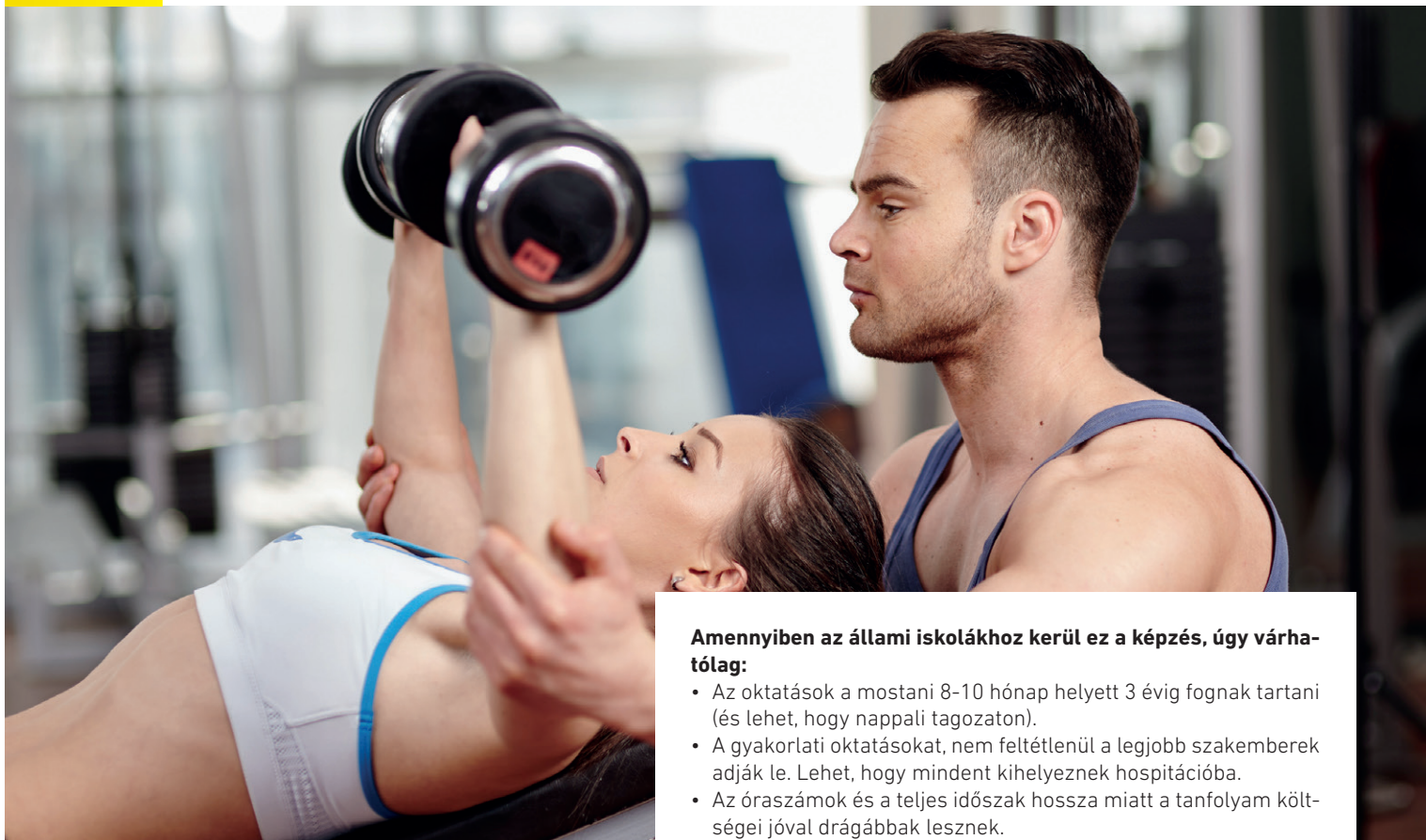


[#FITNESSWORLDMAGAZIN](https://www.instagram.com/FITNESSWORLDMAGAZIN)

KÖVESS MINKET!

MÁR BIZTOS! MEGVÁLTOZIK AZ ORSZÁGBAN AZ OKJ-S KÉPZÉS

2020-tól megszűnik az OKJ-s személyi edző képzés, csak állami iskolában lehet majd ezt a szakmát megszerezni, aminek képzési ideje legalább 3 év lesz.



Amennyiben az állami iskolákhoz kerül ez a képzés, úgy várhatólag:

- Az oktatások a mostani 8-10 hónap helyett 3 évig fognak tartani (és lehet, hogy nappali tagozaton).
- A gyakorlati oktatásokat, nem feltétlenül a legjobb szakemberek adják le. Lehet, hogy mindent kihelyeznek hospitációba.
- Az óraszámok és a teljes időszak hossza miatt a tanfolyam költségei jóval drágábbak lesznek.

Tehát, ha szeretnél még belátható határidőn belül, hivatalosan személyi edzői képesítést szerezni (és mindezt elérhető áron), - itt az ideje, hogy még most elkezd a Személyi edzői képzést.

Ami jó hír!

A Fitness és testépítő sportoktatói tanfolyamot meghagyják jelenlegi formájában (legalábbis egyelőre). Ez azért előnyös, mert ennek a képzésnek az elvégzésével már lehet hivatalosan dolgozni és vállalkozás is indítható vele (tehát számlaképes leszel). Egyébként a jelenlegi edzők zöme ezzel a képesítéssel tart személyi edzéseket.

További jó hír, hogy a **Weider Professional Fitness Trainer** edzőképzőnél a személyi edzők tudásának a 90%-át megkapják a sportoktatók (és mindent egybevetve az országban a legmagasabb színvonalon, a legnagyobb tudanyagot kaphatják meg, így abszolút előnyt élvezhetnek a későbbi elhelyezkedésükkor).

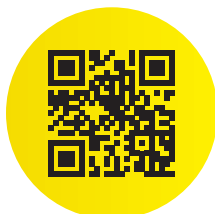
A kisebb okleveles képzéseink (Életmód és táplálkozási tanácsadó, Funkcionális tréner, Gerinc tréner képzés, stb. nem változik)

Most jelentkezz, és rád nem vonatkoznak a jövő évi módosítások! www.profiedzok.hu

Ha most nem kezded el, - jövőre már nem biztos, hogy el fogod tudni végezni! Legalábbis nem a mostani feltételek mellett.

Szóval,- Lenni, vagy nem lenni? Ez itt a kérdés, - mely jelen esetben nem egy Shakespeare idézet, hanem az OKJ-s törvények módosítására vonatkozik. Hamarosan ugyanis ez a szak (sok minden más szakmával együtt) OKJ-s képzéssel végezhetően meg fog szűnni, - illetve a jövőben (2020-tól) már csak állami iskolákban lesz elvégezhető.

Az „Állam” a jelenleg OKJ-s végzettséget adó képzések (760) zömét 2020-tól megszünteti és csak hozzávetőlegesen 175 marad így, ebben a jelenlegi formában. Természetesen (ennek a törvényi módosításnak köszönhetően) a személyi edzői szak is áldozatául esik.



Ha további kérdésed merülne fel, keress minket bizalommal!
www.profiedzok.hu



DUNAVÖLCYI
discover yourself
FITNESS PHOTO

HIIT EDZÉSRE FEL!

Ahhoz, hogy megértsük a **HIIT** (*High Intensity Intervall Training*) edzés lényegét, tegyük tisztába az állóképesség fejlesztését segítő metodikai alapfogalmakat.

Talán már hallottunk a Fartlek, az Intervall, és a Tabata módszerekről, mégis vegyük át gyorsan a lényegi részeket.

A **fartlek** módszer egy olyan változó intenzitású állóképességet fejlesztő módszer, melyben a munkaidő és a pihenőidő váltakoztatása nem egy előre megszabott rendszerben történik. Erre példaként szolgálhat egy focimeccs, ahol az adott helyzet dönti el, hogy a sportolónak épp sprintelnie kell-e, vagy csak könnyed mozgásban kell maradnia a hátsó vonalon. De példaként felhozhatnánk egy hobbista futót is, aki reggelente a Margitszigeten a köröket róva csinálja meg, a saját magának előírt napi penzumot, egészségének megőrzése céljából. Ebben az esetben is a tempót, ill. a pihenőidőt is a futó állóképessége, aktuális lelki állapota, kitartása, játékossága, stb. határozza meg, nem pedig egy edző, - kezében stopperórával, aki fennhangon üvöltve jelzi, hogy mikor váltson tempót, vagy épp álljon meg néhány másodpercre kiköpni a tüdejét.

Ezzel szemben az **intervall** módszer, már sokkal kötöttebb, fixen meghatározott munka – ill. pihenőidőkön alapuló edzés. De mégis mi alapján döntjük el az intenzitás mértékét, és a tökéletes időszakok meghatározását?

Ebben segítségünkre lehet, ha először is eldöntjük, hogy milyen mozgásformában kívánjuk alkalmazni az adott módszert; ill. mi a célunk az adott sportág üzésével. Ha állóképesség fejlesztés, súlycsökkentés, vagy csak egyszerűen a fittség megőrzése a cél, mindenképp valamilyen hosszabb időn keresztül is végezhető kardió mozgás a javasolt (pl.: futás, úszás, evezőgép, stb.).

Míg ha izomtömegeből nem szeretnénk veszíteni, sőt, inkább csak gyorsabbak, robbanékonnyabbak szeretnénk lenni, - esetleg izomzatunk savasodásának idejét szeretnénk kitolni; vagy kicsit szálkásítani, definiáltabb izomzatot kialakítani, - akkor jó néhány fentebb említett módszer

ugyan úgy alkalmas lesz számunkra saját testsúlyos, esetleg crossfit edzéseink alkalmazáskor is.

Ugyanis a legtöbb erősítő gyakorlatot talán csak Superman tudná hosszú percekig végezni, gondoljunk csak egy húzózkodásra, vagy tolózkodásra. Egy átlag férfi az edzőteremben, ezen gyakorlatokból 8-12 ismétlést csinál, ha egyáltalán tud, amely nem több 15-20 másodpercnél (ha az átlag végrehajtásokból indulunk ki, mely szakmai szemmel sajnos leggyakrabban szabálytalan). Ezen, és ehhez hasonló saját testsúlyos vagy akár súlyzós gyakorlatok szabályos elvégzéséhez is kiváló módszer lesz a Tabata.

A **Tabata** módszer lényege, hogy 20 másodperc munka, és 10 másodperc pihenőidő váltakozik összesen nyolcszor, mely így 4 egész percet tesz ki. A 20 másodpercnyi munkaidő nem nagymamánk kötögetési sebességével végzendő felülés, hacsak nem füstölgő kötőtűkre gondolunk; hanem önmagunkhoz képest gyakorlatilag a maximumot kell kipróbálni tüdőnkéből és izomzatunkból egyaránt, mind a nyolcszori 20 másodpercnél. Ennek előnye, hogy átlagosan a hatodik – hetedik 20 másodperces blokknál a szervezetünk eléri a maximális oxigénfelvételt, mely eredményeként kialakul az ún. „after burn” hatás, mely egy felgyorsult anyagcsere folyamatot jelent az edzést követő 24-48 órában. Ahhoz azonban, hogy ez a módszer elérje azt, amiért kitalálták, feltétlen szükséges a sportoló önsajnálatajának teljes mellőzése, tehát egy olyan gyakorlott sportmúlt (mely nem hivatalos élsport karriert jelent, pusztán kellő önismeretet és enyhe mazochista hajlamot), mely lehetővé teszi, hogy kipróbáljuk testünkéből a maximumot akkor is, ha már nagyon fáradtak vagyunk. Ez a módszer kiválóan fejleszti testünk nem csak aerob, hanem anaerob (tehát oxigén felvétel nélküli energianyérés) folyamatait is.

HIIT



A fentebb leírtak után elérkeztünk hát a **HIIT** rendszerhez, mely a High Intensity Intervall Training rövidítése, vagyis a magas intenzitású intervall edzése. Ez a szisztéma a köztudatban élő intervall (hosszú munkaidő) és tabata módszer (több rövid munkaidő) között helyezkedik el valahol, hisz lényege a Tabatahoz hasonlóan a rövid, azonban annál intenzívebb munkavégzés, mely időben több kell, hogy legyen, mint párként meghatározott pihenőidő.

Ezen metodika előnye, hogy mi határozzuk meg a munka, - ill. pihenőidőt, ehhez mérten természetesen ugyan úgy a gyakorlatokat is, így mi dönthetjük el, hogy milyen irányba kívánjuk elvinni edzésünket. Állóképesség fejlesztés és túlsúly csökkentése, vagy izomtömeg megőrzése melletti, robbanékonyság és állóképesség fejlesztése. Segítségül alább olvasható két szabadban végez-

hető edzésterv, mely egyik-másik cél elérésében hivatott segítségünkre lenni. Fontos azonban kiemelni, hogy ahogy a Tabata módszer, a HIIT rendszer sem ajánlott véleményem szerint az átlag kezdőknek. Bár fenntartom az egyéni elbírálás elvét, hisz minden ember más és más, mégis az átlag kezdőknek félek, első edzéseként túl nagy falat lenne, és vagy nem tudná a megfelelő tempóban végig csinálni az edzést, vagy csak kudarcélmények soraként élné meg idő előtti feladását, melyet szintén nem célunk elérni.

Azonban ha rendszeresen, tehát legalább heti 3 alkalommal kerfünk lehetőséget testünk sanyargatására, melyet az később jótékony változásokkal hálál meg, úgy váltsunk sportruházatra, és menjünk ki a szabadba, hogy a friss levegőn próbálhassuk ki az alábbi edzéstervet!







ÍRTA: **MÁDAI EMESE**
Funkcionális Tréner
Személyi edző
Weider Edzőképzés gyakorlati oktatója



KÉT SZABADBAN VÉGEZHETŐ EDZÉSTERV, MELY EGYIK-MÁSIK CÉL ELÉRÉSÉBEN HIVATOTT SEGÍTSÉGÜNKRE LENNI

HIIT EDZÉS KARDIÓ MOZGÁSOKKAL

Munkaidő: 30 mp Pihenőidő: 10 mp

- Ingafutás.
- Burpee.
- Ugrálókötelezés.
- Statikus tenyértámaszban ellentétes bokához nyúlás, majd visszahelyezkedés kiinduló pozícióba, folyamatosan váltva.
- Ugróiskola: Eglábas ugrást követően, széles terpeszben guggolás, majd másik lábbal eglábas ugrás és ismét egy guggolás.
- Folyamatos gyors, intenzív, helyben taposás.

Egy edzés alkalmával – bemelegítést követően persze – ezen kör ismétlése minimum négyszer, majd nyújtás.

Körök között maximum 2 perc pihenő.

HIIT EDZÉS IZOMTÖMEG

Munkaidő: 30 mp Pihenőidő: 10 mp

- Guggolásból padra felugrás, majd a padon is egy guggolás.
- Padon lévő térdekkkel (csípőt minél magasabba kiemelve) fekvőtámasz.
- Statikus tenyér támaszból (tenyér támaszos plank), guggoló támaszba felugrás egy ütem alatt, majd visszaugrás kiinduló helyzetbe (figyelem: álló testhelyzet sosincs!).
- Sétáló kitörés.
- Egykezes tenyértámasz oldalsó plank helyzetben, majd kartartás csere, átfordulással.
- Folyamatos gyors, intenzív, helyben taposás, majd kb. 3 másodpercenként egy fekvőtámasz.

Egy edzés alkalmával – bemelegítést követően persze – ezen kör ismétlése minimum háromszor, majd nyújtás.

Körök között maximum 1.5 perc pihenő.





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. NOVEMBER 2., 3., 9., 10.

**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**



MILYEN A JÓ FOTÓ?



Kérdeztük meg cikkünkben Dunavölgyi Zsoltot, az ország egyik legismertebb és legtehetségesebb fitness-fotósát.



Olyan nincs, hogy jó fotó, olyan van, hogy jó SOROZAT!

Miután hatalmas a „zaj” a social mediában, ezért folyamatosan jelen kell lenned és nem mindegy, milyen minőségben. Szimpátiát kell ébreszteni a követőkben és sok követővel kell rendelkezni a potenciális szponzorok miatt. Hiteles tartalmat kell szolgáltatni, mert így tudsz csak kiemelkedni a versenytársak közül.

A céljaidat csak olyan anyaggal tudod majd megvalósítani, amely több arcodat is megmutatja, szakmailag, kihozva a témából a legtöbbet. Ha már rászánod az idődet, energiádat, készül egy smink, frizura, stb., akkor add meg a módját! Nagyon sokszor hallom, hogy: **„Van egy ismerős, aki egész ügyes, majd az kisminkel, lefotóz, stb. olcsóbban”**. Pedig ennél drágább nincs, mint amikor a végén kiderül, hogy nem az elvárásaidnak megfelelő lett az anyag, hiszen kidobott lesz minden pénz és energia, amit rászántál.

Fitness World: - Kivel dolgozz, milyen a megfelelő stáb?

Egyszerű a válasz: szakosodott. Az esküvődre sem egy természet fotóst hívsz, hiszen mindegyik különálló szakma és megvannak a saját technikai igényei, trükkjei. A fitness fotózás ráadásul elég egyedi: nem elég jó portré fotósnak lenni, hanem érteni kell anatómiához, a gyakorlatokhoz, konditermi és verseny etikethez, stb. Csak olyan szakemberrel dolgozz, aki már bizonyított és régóta a szakmában

van, hiszen vak tyúk is talál szemet. Illetve aki nem kérdezi meg, hogy mi a célod a fotókkal, hogyan tud majd olyan sorozatot fotózni neked, amivel azt eléred?

Emellett a jó fotósnak van egy összeszokott háttér csapata. Profi smink, frizura és akár styling nélkül nem biztos, hogy tökéletesen elégedett leszel a fotókkal. Nem mindegy, hogy a sminked mennyire személyre szabott, hogy a hajad minden képen jól áll és ami rajtad van, az a te stílusod-e és jól viseled-e. Apróságokon múlhat, hogy egy kép valóban jól sikerüljön. Szóval milyen a jó fotó? Amivel elégedett vagy, egyedi és olyan módon mutat meg, amire akár magad sem számítottál :)

A szerző évek óta foglalkozik fitness média készítéssel és az egyik legismertebb szakember a szakmában.

**DUNAVOLGYI
MEDIA TEAM**

FOTÓK: DUNAVOLGYI MEDIA TEAM



2019/2 | FITNESS WORLD | 13



FOTÓK: DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM



HATÉKONY ANTIBIOTIKUM LEHET A KANNABIDIOL



Szakértők egy csoportja úgy gondolja, hogy a marihuána egyik vegyülete felhasználható a baktériumok elleni harchoz.

A kutatók egy ideje úgy gondolják, hogy a kannabidiol (CBD) akár terápiás célra is alkalmazható, - az anyag hatásos lehet epilepszia kezelésére. Szakértők egy csoportja a közelmúltban azt is bebizonyította, hogy a CBD laboratóriumi körülmények között a baktériumok elpusztítására is alkalmas – írja az IFLScience. A vegyület a *Staphylococcus* és a *Streptococcus* bizonyos törzseivel szemben olyan hatékony volt, mint a hagyományos antibiotikumok.

A Queenslandi Egyetem munkatársai bíznak benne, hogy a kannabidiol felhasználásával új gyógyszereket fejleszthetnek ki. Nem szabad ugyanakkor megfeledkezni róla, hogy egyelőre csak laboratóriumban vizsgálták az anyagot, így további kutatásokra lesz szükség, hogy megbizonyosodjanak hatásáról.

Mark Blaskovich, a csapat tagja szerint a CBD ígéretes összetevő lehet az új antibiotikumok fejlesztéséhez. Korábbi vizsgálatok már igazolták, hogy a vegyület gyulladáscsökkentő.

A kannabidiol a kannabisz egyik összetevője, de nem pszichoaktív szer, és az eddigi tanulmányok szerint nagyon kis eséllyel alakít ki függőséget. Ahhoz, hogy jobban megismerjék a CBD hatásait, még rengeteg kutatásra van szükség, éppen ezért a vegyületet egyelőre nagyon ritka esetben alkalmazzák terápiák során.

EGY KIS STRESSZ-TUDOMÁNY

Mi történik a testünkkel, ha nyomás alá helyezzük?



“Nem elég, hogy a stressz önmagában is megterheli a szervezetet, de sokan a saját maguk kezelésére, a szervezetüket erősen károsító „feszültségoldónak” gondolt szokásokat vesznek fel (ivás, dohányzás, drogok).”

Nagyon sokan „tudják” mi a stressz, de senki sem tudja igazán. Ahhoz, hogy teljeskörű rálátásunk legyen a stressz fogalmára, ismernünk kell mind mentálhigiénés, mind pszichológiai és biológiai hatásait.

Mentálhigiénés szempontból a stressz a túlzott érzelmi nyomás érzését jelenti. Ez jelentkezhet például szorongás, alvászavar, megváltozott étkezési szokások, agresszív viselkedés, fejfájás vagy izomfájdalmak formájában. Ez a valamennyiünk számára jól ismert stressz.

Tágabb, biológiai szempontból azonban a stressz a szervezet válasza bármiféle zavarra, legyen az pszichológiai trauma, szélsőséges hőmérséklet, táplálékhiány vagy bármiféle veszélyhelyzet. Bár a stressznek nincs hivatalos, orvosi definíciója, a biológia szerint a test normális egyensúlyát fenyegető bármilyen veszélyt ír le. Hogy megbirkózzon a fenyegetéssel, a szervezet lépéseket tesz önmaga védelmére. A vért olyan vegyi jelzések árasztják el, amelyek fokozzák az éberséget, gyorsítják a szívritmust és a légzést, eltompítják a fájdalmat, és akár eufóriát is kiválthatnak. Ugyanakkor lelassulnak az olyan létfontosságú funkciók, mint az emésztés vagy a növekedés. A stresszválasz aktiválásakor a túlélés válik a legfőbb feladattá.

Az agy indítja be a stresszválaszt. Az érzelmekért és félelemért felelős amigdala üzenetet küld a hipotalamuszba, amely elektromos és vegyi üzenetek láncolatát indítja el, hogy felkészsítse a testet a szükséges válaszleépésekre. Az első lépés az idegrendszer „harcolj vagy menekülj” üzemmódba kapcsolása. Ennek érdekében az agy jelzést küld a mellékvesemirigynek, hogy fokozza az adrenalin-termelést. Ez a kémiai hírvivő anyag energia felszabadítási hullámot vált ki a testben azzal, hogy felhasználja a zsír- és glükogéntartalékokat. Megemelkedik a vércukorszint, és zsírsavak szabadulnak fel, hogy szükség esetén elegendő üzemanyag álljon a test rendelkezésére. E molekulákat aztán a vérkeringés juttatja el az izmokba és az agyba. A nem létfontosságú területeket tápláló erek beszűkülnek, a szívritmus nő, a légzés szaporább lesz, és minden extra erőforrás azokra a helyekre kerül, ahol a legnagyobb szükség van rájuk. Az érzékek kiélesednek, az agy készségi állapotba kapcsol. Ez a reakció azonnal lezajlik – néha még az előtt, hogy a tudatos agy fel tudta volna dolgozni. A kémiai változások pontos jellege és mértéke a helyzettől és az érintett egyéntől függ. Ha sem a menekülés, sem a szembenállás nem lehetséges, akkor egy másik reakció, az „averzív éberség” veheti át „a harcolj vagy menekülj” helyét. Ilyen körülmények között a mozgás leáll, a vér pedig a bőrből és a végtagokból a belső szervekhez áramlik. Ez a reakció nem a fizikai tevékenységhez pörgeti fel a szervezetet, hanem a vérzést próbálja minimálisra csökkenteni sérülés esetén. Ez a reakció még az evolúciós múltunkból maradt vissza, amikor még igen nagy hasznát vehettük. Az, hogy melyik reakciót választjuk (nem tudjuk befolyásolni), függ a körülményektől és az egyéntől is. Ezek a preferenciák már az élet korai szakaszában rögzülnek.

Ezzel egyidejűleg egy lassúbb, de tartósabb stresszválasz is aktiválódik. A hipotalamusz egy kortikotropin felszabadító faktor (CRF) nevű molekulát juttat a vérbe. Ez a kiváltó jelzés azon biológiai reakcióhoz, amely a szervezetet túlélési üzemmódba állítja. A vérbe jutó CRF a hipotalamusztól csak rövid utat tesz meg, mivel célpontja a közeli agyalapi mirigy, ahol kiváltja egy második, nagyobb hatású kémiai üzenet felszabadítását. Ez az adrenokortikotrop hormon (ACTH) néven ismert molekula a vérrel terjed szét a testben, és a veséhez érve megindítja a stresszválasz folyamatának következő lépését.

Mindkét vese tetején egy „hormongyár” található (a mellékvesemirigyek), amelyek egyik része a mellékvesekéreg. Az itt található sejtek természetes szteroidokat, glükokortikoidokat

termelnek. Ezek a szteroidok segítik hozzá a test többi részét a stressz kezeléséhez. A kortizol gátolja az inzulin működését, és segít magasan tartani a vércukorszintet. Segít egyensúlyban tartani a szervezet pH-ját, tompítja az immunreakciót, és még az emlékek kialakításában is részt vesz. A test gyorsan korrigálja a rövidtávú stresszt, és a ciklus továbbhaladását megakadályozandó a kortizol egyfajta kikapcsolóként is működik. Az agyba visszaérve jelzi, hogy a stresszválasz immár teljes mértékben aktiválódott, és segít leállítani a CRF és az ACTH termelését. Néha azonban a stressz hosszútávú, krónikus problémává fejlődhet. Az ember (sajnos) képes elvont módon gondolkodni a világról és önmagáról. Hatalmas agyunk bár ajándék, ugyanakkor tartóssá is teheti a stresszt, mivel olyan problémák miatt aggódunk, amelyek más élőlényeket nem is érintenek (pl. munka, pénz).

Bár az evolúció úgy tökéletesítette a stresszre való reagálásunkat, hogy a fokozott környezeti nyomás rövid időszaka alatt növelje a túlélés esélyeit, hosszabb távon károsodást is eredményezhet. Ha nem tesznek ellene, idővel betegséggé is fajulhat. A gyermekkorban átélt stressz (legyen az háború, elhanyagolás, bántalmazás, vagy a szülők válása) megnövelheti annak a valószínűségét, hogy az embereknél felnőtt korokban mentálhigiénés problémák alakuljanak ki. Ebben az időszakban az agy még fejlődik és a krónikus stressz olyan szerkezeti változásokat okozhat benne, amelyek hatással vannak a működésére. Felnőtt korban a krónikus stressz megterheli a szívet és az ereket, hozzájárul a keringési betegségek, a szívroham és a szélütés kialakulásához, és az immunrendszert is károsítja.

Az akut stresszválasz során a szervezet mozgósítja az immunsejteket is arra az esetre, ha vissza kell verniük egy fertőzést, de a kortizol nevű stressz-szteroid hosszú távon is hatással van a működésükre. (Sok esetben az immunrendszer gátlására szoruló pácienseknél éppen a kortizol alapú gyógyszereket használják.)

A tartós stressz nagyon komoly probléma lehet. Nem elég, hogy a stressz önmagában is megterheli a szervezetet, de sokan a saját maguk kezelésére, a szervezetüket erősen károsító „feszültségoldónak” gondolt szokásokat vesznek fel (ivás, dohányzás, drogok).

A STRESSZEL ÖSSZEFÜGGŐ GENETIKAI KÁROSODÁS

A tartós stressz, a folyamatos nagy nyomás árthat az egészségünknek. Egy 2004-es amerikai kutatás bebizonyította a stressz sejteinkre gyakorolt negatív hatását. Megvizsgálták a genetikai kódot, különös tekintettel az egyes kromoszómák végeit borító védősapkára. Ezek a telomereknek nevezett képződmények egyre rövidebbek lesznek, ahogy öregszünk. A telomeráz nevű enzim képes helyreállítani a telomereket, a stressz azonban csökkenti ebből a regeneráló hatású enzimből rendelkezésre álló készleteket. A kísérlet során kiderült, hogy az alanyok minél hosszabb ideig voltak stressz hatása alatt és minél stresszesebbek érezték magukat közben, annál nagyobb esélye volt annak, hogy telomerjeik megrövidültek. Ennek tényleges okát még a mai napig is vizsgálják.

Az USA-ban végzett tanulmányok szerint azoknak, akik stressztől szenvednek, nagyobb esélyük van az elhalálózásra. Mindezek ellenére, az adott stresszre nem kell mindig negatív előjellel gondolnunk. Tudjuk be annak, hogy a szervezetünk jól reagál az élet nehézségeire és segít azokat leküzdenünk.

Fontos, hogy kezeljük helyén a dolgokat és tanuljunk meg elengedni a kisebb problémákat, melyek hosszútávon felemésztenek minket.

HOL VAN AZ EMBERI TELJESÍTŐKÉPESSÉG HATÁRA?

AZ ULTRAMARATONTÓL



Teljesítőképességünk nem határtalan, lehetünk bármennyire edzettek, tökéletesen tápláltak is. No de hol is rejlik a határ? Milyen extrém tevékenység az, amivel még elbír a szervezetünk?

A SARKVIDÉKI EXPEDÍCIÓIG.





Extrém hosszú ideig tartó fizikai terhelés esetén, mint például az ultramaraton versenyeken, szervezetünk csúcsra járhatja az energiaháztartását. Különböző sporttevékenységek esetében eltérnek azok az arányok, amellyel az alanyagcseréhez (BMR) képest megnő a szervezet energiafelhasználása.

Hol van pontosan az a biológiai határ, amelyre még képes az anyagcserénk, és miként függ ez össze a tevékenység időtartamával?

A rövidebb ideig tartó, néhány órás extrém igénybevétel esetében a BMR értékének kb. az ötszörösét vagyunk képesek felhasználni, az ennél hosszabb tevékenységnél azonban már megváltozik a helyzet.

Egy nemzetközi, biológus-antropológus szakemberekből álló kutatócsoport látott neki a pontos érték meghatározásának, egy 140 napos, az USA kontinentális területét Los Angeles-től Washington D.C.-ig átszelő, kb. 5000 kilométer össztávú maraton sorozat hat versenyzőjének vizsgálatával. A kísérletben részt vevő versenyzők italában a hidrogén és az oxigén izotópjait ártalmatlan, de kémiaiilag könnyen azonosíthatóra cserélték. A versenyzők vizeletével, veritékével, lehetőleg kiválasztott izotópok mennyisége alapján kiszámítható, hogy pontosan mennyi energiát használt fel az adott személy. A verseny előtt mindegyikük esetében megmérték a BMR-t, majd a verseny minden egyes napjára vonatkozóan megvizsgálták az izotópok alapján, hogy mennyi volt az energiafelhasználásuk. A kapott adatokat időgörbén ábrázolva láthatóvá vált a hosszú távú aktivitás hatása. Ezeket az értékeket összehasonlították más, szintén hosszú kitaratást igénylő sportversenyek, pl. a Tour de France, 160 kilométeres ultramaratonok, vagy sarkvidéki expedíciók adataival. Az összehasonlításokból az derült ki, hogy kb. 20 nap elteltével tetőzött az energiafelhasználás, ez a BMR érték 2,5-szerese volt, függetlenül az egyéntől vagy a tevékenység típusától. Ez volt az a határvonal, amelynél a szervezet már gyorsabban használja fel az energiát, mint ahogyan azt a táplálékból fel tudná venni, és a szervezet tartalékaiból „költekezik”. Az nem érte meglepetésként a sportolókat, hogy kiderült, a versenyek előtt fel kell építeniük az energiatartalékaikat, azonban a pontos érték ismeretében könnyebben elérhető a cél. Érdekes, a várttal ellentétes eredmény volt, hogy a nagy hidegben folytatott fizikai aktivitás esetében is ugyanez volt a limit, vagyis megkérdőjelezhető, hogy a hidegnek számottevő hatása van az energiafelhasználási képességünkre. (Ellenben a nagy melegben végzett hasonló tevékenységre a szervezetünk a kiváló izzadási képessége ellenére is alacsonyabb teljesítménnyel és megugró egészségügyi kockázatokkal reagál.)



Azt is kiszámolták a kutatók az energia-háztartás egyensúlyi adatai alapján, hogy a szintén hosszú távú fizikai megterhelésnek tekinthető terhesség ideje alatt is hasonló, a BMR 2,2-szeresének megfelelő energiafelhasználásban csúcsozodik ki az arány. Így egy gyerek kihordása összevethető azzal, amit egy a Tour de France versenyt végigkerekező, vagy ultramaratonista sportoló energiafelhasználása jelent! (Talán így kicsit másképp is tekinthetünk az anyákra ezután. Azonban, mindent egybevetve sem hihetjük, hogy a terhes anyukának „kettő helyett” kellene ennie.)

A terhességhez kötődő ezen arányszám azt sugallja, hogy az energiafelhasználásunk fizikai határa a terhesség hosszának, s egyúttal a megszülető gyerek méretének is határt szabhat. Az anyagcserénk teljesítőképessége tehette egykoron lehetővé azt, hogy a vadászat során a kiszemelt vadat hosszú távon követni tudtuk, illetve ugyanezen a tulajdonságunk miatt születhetnek fejlett, nagyméretű aggyal rendelkező gyerekeink. Elképzelhető, hogy pont a nagyobb agyú gyerekek kihordásának képessége ruházta fel a fajunkat a hosszú távú fizikai aktivitáshoz szükséges anyagcsere tulajdonságokkal. Az emberszabású majmokhoz képest jóval magasabb, hosszú távú csúcs-energiafelhasználási érték, az ember esetében evolúciós nyereség, de az nem világos, hogy az anyagcserénk mely szereplőjét érintette az evolúció. Érdekes lehet összehasonlítani az emberszabásúak emésztőrendszere, mája működését meghatározó genetikai tulajdonságokat.



...egy gyerek kihordása összevethető azzal, amit egy a Tour de France versenyt végigkerekező, vagy ultramaratonista sportoló energiafelhasználása jelent!

HÍRDETÉS

WEIDER®

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

WEIDER.HU



80 YEARS OF EXCELLENCE





NE VÉNÜLJ MEG

AZAZ, HA JÖN A KLIMAX

Allen Ginsberg verse jár mostanában sokat a fejemben (Földes László, alias Hobo tolmácsolásában), néha bíztatom magam, hogy nem ilyen szörnyű az öregedés, néha meg mélyen magamba szívom és átérzem minden rám váró pillanatát.



„Az én sorsom is ez?
Éppen ilyen sorsod lesz.
Karom majd lecsüng sorvadón?
A szőr megőszül karodon.
A mellem lefogy?
Melleden a bőr lötyögni fog.
Térdem megroggyan, elvékonyul?
Térded tán mankóra szorul.
A fogam hova hull?
Néhány megmarad alul.
A csontom, mily célra kell?
Kövek között vegyül el.”



ÍRTA: **HARIS ÉVA**
Mentálhigiénés segítő szakember
Egészségügyi szaktanár

KEZDJÜK AZ ÉLETTANNAL

A női szervezetben egy havonta ciklikusan működő hormonegyensúly alakítja ki a fiziológiás létet. És már itt el is kell időznie egy pillanatra. Szinte alig találkozom nővel, aki hormonálisan jól működik. Az életvitelünk, a nagyon gyenge minőségű táplálékaink, a rengeteg fito-, és xenoösztrogén már szinte a pubertás korban összerontja ezt a nagyszerű, ám igen sérülékeny rendszert. A megoldás a mai európai medicinában, a tüneti kezelés, ami nem más, mint a fogamzásgátló tabletták. Számtalanszor hallom a vendégeimtől, hogy 18-19 évesen kezdtek el fogamzásgátlót szedni, a menstruációs panaszaikra. Tökéletesen elfedi a tüneteket, de ugye senki nem gondolja, hogy közben a szervezet – a hormon egyensúlytalanság – helyreáll? 10-15 év gyógyszeresedés után - legtöbbször mikor előtérbe kerül a babaprojekt – miután a csoda nem történt meg, súlyos vérzési rendellenességek, vagy anovuláció, de legtöbb esetben meddőség marad a következmény. Hormonkezelések, inszemináció, lombik, kudarcok, stressz és elkeseredettség... (egyszer majd erről is írok egy cikket, de most kanyarodjunk vissza a témámra). Szóval a fiatalon már szétesett hormonrendszer, egyszer csak hanyatlásnak indul, elfárad, megöregszik.

A női reprodukciós időszak a nemi éréstől (kb. 10-12 éves kor) 45-50 éves korig tartó időszak. Ezt követően rövidül a peteérés és a ciklusok is. A klimax hossza 5-15 év között változhat. Kimerül a petefészek, elmarad a menzesz és jönnek a tünetek: hőhullám, ingerlékenység, libidó csökkenés, kivörösödés, éjjeli verejtékezés, depresszió, hízás, alvászavarok. Az ok nagyon egyszerű a hormonegyensúly felborul. A szervezetben lecsökken az ösztrogén, és eltűnik a progeszteron.

Több mint 20 ösztrogént azonosítottak, de mindössze a 17 β -ösztradiolt (E2) és az ösztriolt (E3) határozták meg a klinikai laborban. Az E2 a leghatékonyabb ösztrogén, szinte

kizárólag a petefészekben termelődik, neki köszönhetjük, hogy nők vagyunk. A terhesség alatt az ösztrogén szintézis megváltozik. A méhlepény válik a fő ösztrogén bioszintetizáló szervévé, és a fő ösztrogén az ösztriol lesz. Mennyiségileg pedig nagyságrendekkel megugrik ($\mu\text{g} \rightarrow \text{mg}$). Közvetlen adatok igazolják, hogy a posztmenopauza idején is folyamatos és jelentős ösztrogéntermelés zajlik a zsírszövetben, az emlőben, a vesében és a bőrben, tehát amikor a petefészek kimerül, nem marad más nekünk csak az ösztron (E1). Viszont az ösztronnak vannak veszélyes metabolitjai (bomlástermékei), de erről még később lesz szó.

Említést kell, hogy tegyék a progeszteronról is: egy természetes antiösztrogén. Petefészekben, és kis mennyiségben a mellékvesékben termelődik. A ciklus második felében van jelen, peteérés után termelődik. Az érett tüsző az ovuláció után sárgatestté alakul, ami termeli a progeszteront. Tehát ha nincs ovuláció, nincs progeszteron! Könnyen kiürül a szervezetből. Stressz hatására a termelő kórtizol (stressz hormon) blokkolja hatását (progeszteronlopás). Napi 20 mg-ot kell, hogy termeljen egy egészséges nő petefészek ovuláció és menstruáció között (14 napon át) az egyensúly fenntartása érdekében. Röviden és velősen a progeszteronunk elfogy az ösztrogénünk lecsökken és az amúgy is gyenge lábakon álló hormonegyensúly teljesen felborul. Na, ezek voltak, amiket idáig is tudtam, hiszen megtanultam.

MENNYIRE MÁS, HA ÉRZED, MINT AMIKOR CSAK TUDOD

48 éves lettem idén nyáron, azt hiszem életem legjobb éveit élem, stabil vagyok anyagilag, lelkiileg, szeretem a munkám, a barátaim adják a legbiztosabb támogató közegem, élnek a szüleim és egészségesek, tökéletes a viszonyom a testvéremmel és kiválóan érzem magam....



és egyszer csak beütött a klimax. Először a hangulatin-gadozás lett a domináns tünet. Reggel volt, hogy mosolyogva kipattantam az ágyból, a következő nap meg a síráshoz közel, kimászni se nagyon volt kedvem. Sokszor napközben is egyik pillanatról a másikra, mély depresszióba estem és legszívesebben elrejtőztem volna egy lakatlan szigetre. Rettenően ijesztő volt, hogy a munkámat is kezdtem megutálni.

A lelki tünetek mellett megjelentek természetesen a testi tünetek is, elszaladt a nyugalmi pulzusom, kiugrált a vérnyomásom, és szinte folyamatosan szédültem. Rettenően fáradékony lettem és az alvásom minősége is romlott. És megjelent a legnagyobb rémálmom is, elkezdtem hízni, anélkül, hogy bármit is változtattam volna az életmódomon. Elvesztettem az uralmat a testem felett. Elsőre persze szívinfarktustól félttem, aztán agydaganattól, aztán a fáradtságot hibáztattam, de miután szervileg teljesen rendben találtak, el kellett fogadjam a tényt, hogy ez a klimax.

Érdekes volt, ahogy az emberek reagáltak a tüneteimre. A barátaim szerint pihennem kell, az majd segít. A kardiológusom legalább kettő, de inkább három gyógyszerrel helyezett kilátásba. Távoli ismerősök legtöbbje annyit mondott, hogy az emberek jelentős hányada ezekkel az érzésekkel éli le az egész ételét. Rengeteget gondolkodtam (és azóta is gondolkodom), milyen szörnyű lehet egy olyan élet, amiben nincs vitalitás, nincs életkedv, nincs munkavágy és kontrolálhatatlan a test. Én ebbe belehalnék. Arra gondoltam milyen szerencsés vagyok, hogy nekem megadatott, hogy ismerem az ÉLETET. Aztán jött a megvilágosodás: Az ÉLETET nem kaptam, hanem megküzdöttem érte, sok munka van a testemben, az elmémben és a pszichémben is, és most ezzel is megküzdök. Sokat emlegetem, hogy az életet nem elszenvadni kell, hanem megélni, és nincs ez másképp a betegségekkel és az állapotváltozásokkal sem. Nem szabad hagyni, hogy a klimax uraljon bennünket, nekünk kell megtartani az irányítást.

MEGOLDÁS

Egyetlen dolog tartotta bennem a lelket, hogy az edzéseim kiválóan mentek. Sosem szédültem közben és a pulzusom meg a vérnyomásom is oké volt, és a depresszióm is elszállt egy időre. Viszont volt, hogy szinte erőszakkal vonszoltam le magam a terembe, mert annyira nem volt kedvem emberek közé menni, de pikk-pakk felfogtam, hogy ez az egyetlen, ami feltölt és kiemel a hétköznapi káoszából.

Megfogadtam barátaim tanácsát és pár napra elmentem teljesen egyedül pihenni. Itt rájöttem, hogy munkamániás vagyok, mert egyszerűen képtelen voltam elfoglalni magam, és dolgozatokat javítottam, meg persze étrendeket írogattam és bőszen olvastam a szakirodalmat, de a napi 8-10 pácienshez képest ez felüldülés volt. Szétnéztem a táplálkozásom terén is. És itt jön a fekete leves. Borzasztóan keveset lehet enni. Én közel 80 kiló vagyok és ötször végzek súlyzós edzéseket egy héten, azt gondolom, van rajtam izom is rendesen, de 30 dkg hús és 3 tojás naponta elég, hogy megtartsam az izmaimat és ne is nőjön a zsírom. Elég magas a zsírbevitel, de azt is lecsökkentettem 90-100g környékére a szénhidrát pedig 30g alatt marad. Ha ezt kiszámoljuk, akkor összkalóriában 1300-1400 a napi mennyiségem (10 éve közel hasonló testössz-

zetéttel a dupláját ettem). Hetente egyszer böjtölök, egy teljes napot. Amikor a kikészülésem elkezdődött ezek a napok voltak a legjobbak. Miért is? A szervezetem ezeken a napokon nem fogyaszt energiát az emésztésre (ami az 1/3a is lehet az összenergia felhasználásnak) és így több jut a luxusfunkciókra, mint a hangulat vagy a munkakedv.

Nem vagyok nagy táplálék-kiegészítő fun, de ami kell, az kell.

- Az első és legfontosabb a progeszteronpótlás, én ezt krém formájában oldom meg.
- Aztán erősíteni kell az agyalapimirigy és a petefészek kapcsolatát is, ez a barátcserje.
- Brutál adag kollagént is beviszek, többnyire terápiás húslevessel.
- Magnézium, B-vitaminok (algák formájában) az agyamnak.
- Rhodiola, Ashwaganda a stressztűrő képességemnek.
- Jó alvó vagyok, de az alvási szokásaimat is átalakítottam és 22 óra után lefekszem és 6-kor már kelek és indulok edzeni.
- Írásom elején már említettem az öszttronok káros metabolitjait, ezek ellen is tenni kell. Az ösztrogén metabolitok gyors kiürülését a szervezetből segíteni lehet a Calcium-D-glucurate -al, valamint a DIM-el (Diindolylmethane, a keresztes virágú növények koncentrált kivonatával), amely enzimatikusan blokkolja azt az útvonalat, amely alapján az öszttron E1, két veszélyes metabolitá bomlik le. Szóval a CDG-t is beiktattam a mindennapjaimba.
- C-vitamin fogyasztok még 3-4000 mg/nap.
- Omega3 zsírsavakat, hogy a koleszterinemből ne legyen plakk.
- D3 vitamint, hogy az immunrendszerem is ütős legyen.

Pár hét alatt jobb lett a közérzetem. Rájöttem monitorizálnom kell, hogy a menstruációs ciklussal összefüggenek-e a tüneteim. Így elkezdtem osztályozni a napjaimat. Minden este írok 1-5 között egy számot a telefonom naptárjába, hogy összességében hogy éreztem magam (hangulat, erő, fáradtság). Már a második hónapban kiderült a tünetek a ciklusom második felében erősödnek, amikor kellene a progeszteron, tehát az öndiagnózisom tökéletes volt. A tüneteim a progeszteron hiány okozza, aminek oka, hogy fárad a petefélszem, mert lassan de biztosan öregszem.



MENOPAUZA





FOGADD EL

Nagyon nehéz ezzel az egy szóval megbékélni: öregszem! Már nem veszek miniszoknyát, haspólót, és rövidnaci-t is csak a nyaraláshoz. Pedig a koromhoz képest jól tartom magam, de már nem húsz éves feszes a bőröm, már nem áll csúcson a popsím (mondjuk az sosem állt ☺). Rettentően furcsa, hogy elkezdtem vonzódni a rózsaszínhez (egész eddigi életembe gyűlöltem ezt a színt), valószínű az agyam akarja visszahozni a fiatalságot ezzel a színnel is. Megnézem a szép fiatal lányokat az utcán, de nem irigylem őket, csak megállapítom, hogy szépek, de már tudom ez egy múltó állapot. Hiába a plasztika a fiatalos külső az idő halad, és ezzel meg kell békülnünk.

Nem panaszkodom, mert látom a korom szépségeit, és rettentően szeretek élni most is, de vannak nehézségek, ahogy minden életkorban megvoltak eddig is. Mikor tini voltam, hiányzott a szabadság, hiszen a szüleimtől függtem. Fiatal felnőttként az anyagi biztonság hiányzott. Most középkorú felnőttként meg a fiatalság hiányzik. Azt hiszem ez az élet körforgása, ami így van rendben.

Miért született ez az írás? Intő jelnek, hogy állj neki minél előbb rendbe tenni az életviteled, a táplálkozásod és a hormonjaid. Azért, hogy figyeld magad, és ne ess össze a tünetek megjelenésekor, hanem vedd fel a harcot. Senki nem fog helyetted küzdeni. És én azt hiszem ez, azaz állapot, ahol nincs választásod. Nem fog segíteni a hormonpótlás (sőt) és a legtöbb helyen azt hallod majd, ez az élet rendje. De ez nem így van, ha nem elszenveded az állapotod, hanem veszed a fáradságot, utána jársz és felveszed azt a bizonyos bokszkesztyűt, a jutalom egy békés és boldog öregedési folyamat lesz. Keretbe zárva írásom, ide is találtam egy idézetet.

“Megöregedni nehezebb, mint meghalni, mert egyszerre és egészében lemondani valamilyen javunkról kevésbé fáj, mint naponta és apránként feláldozni.”

(Henri-Frédéric Amiel naplójából.)

TANULJ A
LEGJOBBAKTÓL,
HOGY A LEGJOBB
LEHESS!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



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

www.profiedzok.hu



HORVÁTH SZANDRA | FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)

HORVÁTH SZANDRA

FOGLAKOZÁS: Sportoló

LEGJOBB EREDMÉNYEK A SPORTBAN:

Amateur Olympia San Marino: 1. helyezés

Amateur Olympia Portugal: 2. helyezés

EVLS Prague Pro: 2. helyezés

Arnold Classic Europe: 3. helyezés

IFBB Magyar Bajnokság: 1. helyezés

ÉLETKOR: 29 év

TESTMAGASSÁG: 182 cm

HOBBI: Szabadidős programok, Sport

KEDVENC KÖNYV, FILM: A Da Vinci-kód (könyv), Csillagok között (film)

KEDVENC ÉTEL: Tésztáételek, Csokoládé szuflé



FOTO: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)

FW: Szandra, mikor álltál utoljára a színpadon? Ott milyen helyezést értél el?

SZANDRA: Idén nyáron Portugáliában megrendezésre került, Amateur Olympia versenyen álltam utoljára színpadon, ahol Bikini +170 cm kategóriában 2.-helyezést értem el.

FW: Gondolom a felkészülés nálad már csupán rutin feladat! Lehet ez még kihívás a Te szinteden? Van eltérés a verseny-bekészülések között, vagy az edzésed és a diétád is már a megszokott módszerekkel történik?

SZANDRA: Maximalista vagyok, így mindig arra törekszem, hogy a legjobb formával lépjek színpadra. Az évek során természetesen kialakult egy bevált rutin, ettől függetlenül kihívást jelent a kategóriámnak megfelelő szárazság, méret és arányok optimális eltalálása. Az alapkoncepció mindig ugyanaz, ennek ellenére még sosem volt két teljesen egyforma verseny diétám és színpadi formám, mert a felkészüléseim alatt folyamatosan csiszolunk rajta Kökény Bécivel.

FW: Ki segíti általában a felkészülésed, - van e esetleg szponzorod?

SZANDRA: Kökény Béla IFBB Pro-val készülök évek óta, személyében találtam meg azt a szakmai kompetenciát és mentális felkészítést, amivel sikeres eredményeket tudok elérni.

A közelmúltban szerződtem le a GymBeam sport-táplálékkiegészítő márkával.

FW: Mennyit edzettél, - edzel a felkészülés alatt hetente és milyen megosztásban? - ha ez nem titok.

SZANDRA: Heti 6 edzésem van és egy pihenő napom. Ezt javarészt alsó-test edzések teszik ki, mivel a genetikai adottságaim miatt a felsőtest izomzatom minimális súlyzós terhelést igényel, a verseny kategóriám elvárásainak megfelelően. Részletesebben: hétfőn combfeszítő + farizom, kedden felső- test + kardió, csütörtökön combhajlító + farizom, pénteken kardió, szombaton csak farizom, vasárnap kardió.

FW: Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak az utolsó hónapokban?

SZANDRA: Fontos részét képezi az edzéseimnek, a verseny közeli formám eléréséig. Egészen addig heti 3x40 percet kardiózom lépcsőzöngépen közepes intenzitással, ezt követően vissza szoktam redukálni heti 2x20 percre szinten tartás végett.





FW: Hogy viselted a diétát mentálisan? Mennyire hosszúra nyúlik ez az időszak a felkészülésednek?

SZANDRA: Alapvetően a versenyszezonon kívül is odafigyelek a táplálkozásomra, mivel nem érzem komfortosan magam súlyfelesleggel. Ezt egy rugalmas diétának tartom, mert odafigyelek a szükséges szénhidrát és fehérje bevitelre, de ha valamit megkívánok, nem vonom meg magamtól, csak próbálok a mértékletességre törekedni. Ebből kifolyólag nem okoz különösebb mentális megterhelést számomra a verseny diéta. Általában 6 hét kényelmesen elég szokott rá lenni, ha hamarabb elértem a kívánt színpadi formát, belefér néhány csaló étkezés is a visszatöltés végett ☺.

FW: Mely étrend kiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

SZANDRA: Ugyanazokat a táplálék kiegészítőket használom versenyszezonban és azon kívül is: BCAA, Glutamine és Protein izolátum. Valamint ügyelek a vitaminok és az ásványi anyagok szükséges mennyiségű bevitelére is.

FW: Tervezed, hogy versenyezz a közeljövőben?

SZANDRA: Jelenlegi terveim között szerepel, az őszi szezonban megrendezésre kerülő versenyeken indulni.

FW: Mi a kedvenc izomcsoportod?

SZANDRA: Alapvetően számomra az edzés kikapcsolódást nyújt úgy fizikálisan, mint mentálisan. Minden izomcsoportra szeretek edzeni, talán ha választanom kellene, a láb és farizom építése a kedvencem. A magasságom és a genetikai adottságaim végett, ezeket kellett a legkitartóbban fejlesztenem, a számomra ideális alak eléréséhez.

FW: A múltkoriban láttunk egy „előtte-utána” képet rólad. A farizom és a hajlító elképesztő változáson ment keresztül...Tudnál ajánlani a női sportolóknak egy jól használható edzésprogramot erre, - ezekre az izomcsoportra?

SZANDRA: Saját magamon tapasztalva, azt vettem észre, hogy hatékonyabban tudom fejleszteni ezeket az izomcsoportokat, ha lassabban - koncentráltabban végzem a gyakorlatokat (agy-izom kapcsolat). Fontosnak tartom az ideális súlyválasztást a fejlődés érdekében, így tudom maximalizálni a kívánt izomcsoport terhelését, egyéb izmok bekapcsolása nélkül.

SZANDRA EDZÉSTERV HAJLÍTÓ ÉS FARIZOMRA:

- Fekvő combhajlító gép 4x15
- Merevlábas felhúzás 4x12
- Summo guggolás 4x15
- Bolgár kitörés 4x10 pihenés nélkül
- Combtávoltató gép, előre dőlve 4x20
- Csípőemelés 4x20
- Alsó kábeles láb hátrarendítés 4x20 (váltott lábbal, pihenés nélkül)

Az edzéstervet hatékonyabbá és változatosabbá lehet tenni különböző szettekkel, ismétlés számokkal, dinamikával, szalagokkal...

FW: Személyi edzést vállalsz-e, illetve miért ezt a sportot választottad?

SZANDRA: Mivel sokan érdeklődtek, hogy tartok-e személyi edzést, ezért úgy döntöttem idén őszől belekezek. Gyerekkorom óta a sport meghatározó része az életemnek. Számos sportágat kipróbáltam és a testépítésben találtam meg a kreatív önmagamot. Amikor belekezdtem foglalkoztatott a gondolat, hogy a saját határaitam feszegetve mire vagyok képes, mit tudok kihozni önmagamból. Számomra az egyik szépsége ennek a sportnak, hogy a befektetett energiával és kitartással, a saját igényeimnek megfelelően képes vagyok formálni a testemet. Ezzel együtt fejleszti az ember jellemét is, legyen az önbizalom, akaraterő, önfegyelem stb.. Illetve a mellé társított a megfelelő táplálkozással pozitív élettani hatást lehet elérni.

FW: Mit üzensz, milyen tanácsot adnál a most versenyezni szándékozó sportolóknak?

SZANDRA: Tegyenek meg mindent kitartóan annak érdekében, hogy tökéletes formában álljanak a színpadra, ne ériék be kevesebbel. Versenysport lévén, ugyanennyire fontosnak tartom a színpadi mozgás és pózok elsajátítását is.

Köszönjük az interjút!





HORVÁTH SZANDRA | FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)



HORVÁTH SZANDRA | FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)



IR



A RÉMISZTŐ KÉT BETŰS DIAGNÓZIS

Szinte minden második vendégemnek van a tarsolyában egy inzulin rezisztens diagnózis, és ez alól a sportolók sem kivételek. Furcsa disszonancia ez, hiszen az IR egyik terápiás alappillére a mozgás. Hogy is van ez? Nézzük meg kicsit tüzetesebben, hogy minden esetben betegség vagy csak alkalmazkodás az inzulin rezisztencia.



AZ INZULINRÓL TUDOMÁNYOSAN ÉS ÉRTHETŐEN

Az inzulín a hasnyálmirigy Langerhans szigeteinek, béta sejtjeiben termelődő és tárolódó hormon. Az inzulín hatásainak nincs külön célszerve, ún. pleiotrop (egymással látszólag össze nem függő jellemzők befolyásolására képes) hatású hormon és minden sejtre hat.

Az inzulín szekréciót serkenti:

- A vér glükóz szintjének emelkedése (hiperglikémia)
- Egyes aminosavak fokozott megjelenése a vérkeringésben (Arginin, Leucin, Lizin)

Inzulín szekréciót gátló anyagok

- Stressz
- Szomatosztatin
- Noradrenalin, adrenalin

A glükóz a GLUT2 glükóz transzportereken keresztül jut be a béta sejtekbe, ahol a glükóz (pyruváltá oxidálódik) lebontása során ATP-t képződik. Az ATP megjelenése az ATP-függő kálium ioncsatornák bezáródását és a Ca²⁺ csatornák kinyílását idézi elő. A kalcium ionok beáramlásának következménye az inzulint raktározó szemcsék sejtből való kiürítése, valamint az inzulín gén aktiválása. Az inzulint a véráram a perifériás sejtekhez szállítja, ahol a hormon kapcsolódik az inzulín receptorhoz. Az így aktiválódott inzulín receptor a GLUT4 transzporterek számának növekedését eredményezi a sejtmembránon, ami hatékonyabb cukorfelvételt tesz lehetővé.

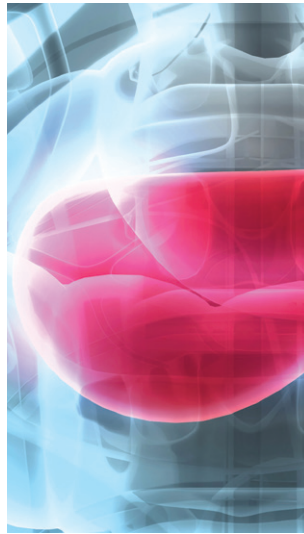
Leegyszerűsítve, az inzulín, mint egy kulcs megnyitja a glükóz kapuját a sejtekbe.

Ennek következményeként:

- csökken a vér glükóz szintje
- nő a sejtek glükóz felvétele
- nő a glükóz lebontási sebessége (glikolízis)
- lecsökken a cukorképzés zsírból és fehérjéből (glükoneogenezis)
- csökken a tárolt glükóz bontása (glikogenolízis)
- csökken a plazma aminosav szintje és nő a fehérje szintézis
- nő a sejtek aminosav felvétele
- a ketontestek előállítását gátolódik (ketogenezis)
- a szabad zsírsavak szintje csökken
- a vesében fokozódik a Na visszacsívás

BEMUTATKOZNAK A RÉSZTVEVŐK

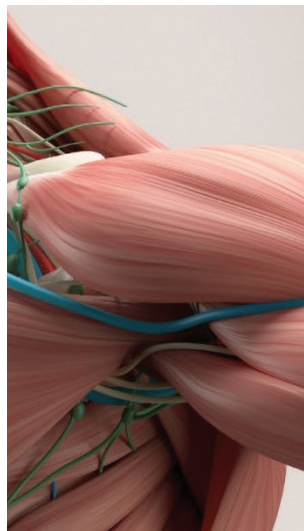
Az általános hatások mellett 3 fő hatóhelyet érdemes megemlíteni:



MÁJ

Itt a glükóz transzport nem áll inzulinszabályozás alatt (egyes idegsejtekben, agyi kapillárisokban, vékonybélben, vese tubulusokban, vörösvértestekben se) de az anyagcsere folyamatok változnak az inzulín hatására:

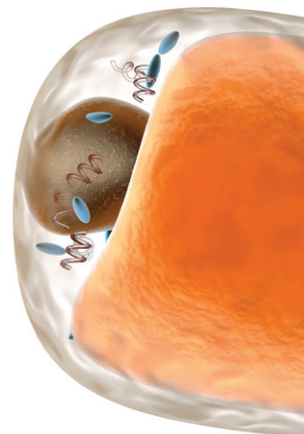
- nő a raktározott cukor mennyisége (glikogenezis)
- csökken a glikogenolízis
- csökken a glükoneogenezis
- nő a zsírsavképződés glükózból (lipogenezis)
- csökken a ketogenezis



IZOM

Az izomsejtekben inzulintól független GLUT-4 transzporterek is vannak, melyek az izom működéséhez szükséges energia forrását (glükóz felvételét) biztosítják. Inzulín hatására viszont a GLUT-4 transzporterek mennyisége nő, mely fokozza a felvételt mennyiségét.

- nő a glükóz felvétel
- nő a glikogenezis
- nő az aminosav felvétel
- nő az izomfehérjék szintézise
- nő a K⁺ felvétel



ZSÍRSEJTEK

Az alaphelyzetben GLUT-1 transzporterek mellé, az addig a sejt belsejében (vezikuláiban) tárolt GLUT-4 transzporterek inzulín hatására beleolvadnak a külső membránban, s megnövelik a zsírsejtek glükóz felvételét.

- szabad zsírsav leadás csökken
- nő a triglicerid és zsírsav szintézis
- csökken a lipolízis

A FOLYAMAT

Az inzulin rezisztencia úgy definiálható, mint a csökkent inzulin válasz és/vagy a csökkent inzulin-érzékenység a célszövetekben. Ilyenkor a hasnyálmirigy, érzékelve a magas vércukorszintet, több inzulint termel, így alakul ki a hiperinzulinizmus. Amikor a hasnyálmirigy eléri a termelési maximumát, kórosan magas marad a vércukorszint és ez a 2-es típusú cukorbetegség.

De nem mindegy melyik célszövetben csökken az inzulin érzékenység

A reggeli vércukorszint a máj inzulinrezisztenciáját tükrözi vissza: A máj az elzsírosodása mértékében inzulinrezisztens. Mivel éjszaka az éhezés állapotába kerülünk, a máj éjszakai cukorkibocsátása a szerv inzulinrezisztenciájának mértékében történik. Azaz: ha valakinek a normálnál magasabb a reggeli vércukorszintje, akkor a mája olyan mértékben van elzsírosodva, amilyen mértékben magasabb a normál értéknél a vércukorszintje. Az elzsírosodás azért következik be, mert amikor a máj és az izomzat glikogén raktárai megtelnek, s több cukrot már nem tudnak felvenni, akkor a máj triglicerideket kezd raktározni és kibocsájtani. Ez egy ördögi kör, mert minél jobban elzsírosodik a máj, annál több cukrot és zsírt termel.

Mi okozza a máj elzsírosodását? A magas fruktóz bevitel (Humán vizsgálatok bizonyítják, hogy rendszeresen elfogyasztott 40 gramm fruktóz már jelentősen fokozta a máj inzulinrezisztenciáját a 40 gramm cukorhoz képest. Vagyis a fruktóz, kártékonyabb a cukoranyagcserére, mint a cukor.), magas szénhidrát bevitel, a zsír és a szénhidrátok egyidejű nagymértékű fogyasztása és az alkohol.

Az izmok inzulinrezisztenciája igen csak megtévesztő lehet, mert egyáltalán nem biztos, hogy a magas szénhidrát bevitel okozza, hanem pont a sokáig fennálló alacsony szénhidrát és (a pajzsmirigyen keresztül) alacsony energia bevitel.

Az „önző agy” elmélet szerint az agy mindig úgy módosítja a testi folyamatokat, hogy ő minél több energiához juthasson. A vérben keringő cukor 50-55%-át az agy használja el. Logikus, ha csökken az energia bevitel, az agy nem maradhat éhesen és elhappolja az izmaktól a cukrot. Stresszhormonokat termeltet, amely fokozza a máj cukortermelését – ezzel fokozva a máj inzulinrezisztenciáját – és növeli az izmok inzulin rezisztenciáját is. Nincs más választása az izmoknak, mint hogy átálljanak a zsírok és a ketontestek égetésére, ezzel a kis manőverrel mindenki jól jár, hiszen minimális izomvesztéssel fenntartható az agy működése. Ahogy nő a ketontestek száma a vérben annál nagyobb lesz az izmok inzulinrezisztenciája, effektíve nincs szüksége más tüzelőanyagra. Az inzulinrezisztencia ebben az esetben tehát az izomzat (a saját fehérjék) védelmét szolgálja. A glükóz terheléses vércukor teszt ebben az esetben, fiziológiás éhomi vércukorszintet mutat, viszont a 60 és 120 perces vércukor már emelkedett, ami a korai és kései inzulinválasz károsodását mutatja. Ez egyértelműen azt mutatja, hogy nem a máj, hanem elsősorban az izomzat inzulin rezisztens. Egy gondolat erejéig visszatérnék a GLUT4 inzulinfüggetlen transzporterekhez, ami azt eredményezi, hogy izomglikogén szinte minden esetben van bőven.

Természetesen a rendszeresen fogyasztott nagy mennyiségű finomított szénhidrát is okozhatja az izmok inzulinrezisztenciáját, hiszen hatására naponta többször, órákon át magas vércukorszint alakul ki. A már említett módon a máj inzulinrezisztens lesz, és sok zsírt bocsájt a vérbe (ennek a jele a magas trigliceridszint), ami megtéveszti az izmokat, és ketogén üzemmódba kapcsolnak azaz inzulinrezisztenssé válnak, de nem lesz megfelelő mennyiségű ketontest az alternatív üzemmóddhoz (hiszen folyamatos a szénhidrát pótlás), így ahelyett, hogy felvennék a vérben felhalmozódott cukrot, éhezni fognak. A helyzetet tovább rontja, hogy az inzulin a zsírszöveteket tárolásra serkenti, és gátolja a zsírszövet lebontását a ketontestek előállítását, azaz a ketogén üzemmódot. A zsírszövetek, különösen az ún. viscerális zsír, amely a hasüregben és a májban rakódik le, inzulinrezisztenciát fokozó gyulladáskeltő citokineket bocsájt ki, ami tovább növeli az elhízást és egyre jobban belekeveredik a szervezetünk az ördögi körbe.

Ha esetleg ez még nem lenne elég, akkor nézzük meg kicsit közelebbről a magnéziumot. Az inzulin-receptoroknak magnéziumra van szükségük ahhoz, hogy reagálni tudjanak az inzulinra. A magas inzulinszint viszont a vesékben több magnéziumot választ ki, így a szervezetben lecsökken a magnézium mennyisége. Márpedig a magnéziumhiány fokozza az inzulinrezisztencia kialakulásának veszélyét. És máris kész a következő ördögi kör: a magnéziumhiány inzulinrezisztenciát okoz, a magas inzulinszint viszont csökkenti a szervezet magnéziumtartalmait.

HOGYAN ISMERHETJÜK FEL

HASI HÍZÁS

SZÉNHIDRÁT ÉHSÉG

EBÉD UTÁNI FÁRADTSÁG

KÖNNYŰ „ELÉHEZÉS” – REMEGÉS, IDEGESSÉG, SZÉDÜLÉS, AGRESSZÍÓ

SÖTÉT BARNÁS BŐRELSZÍ- NEZŐDÉS A TARKÓ TÁJÉKON VAGY A HAJLATOKBAN



És még mindig nincs vége, hiszen már említettem a stresszhormont, amit a mellékvese termel és egy olyan vészreakciót kapcsol be a szervezetbe, ami szintén inzulinrezisztenciához vezet. Ez egy teljesen normális folyamat, például erős fizikai aktivitás (sport) hatására is ez történik a testben, hiszen az is egy pozitív stressz a szervezetnek. A probléma akkor van, amikor a mellékvese huzamosabb időn keresztül, túl sok kortizolt állít elő, mert akkor az izomsejtekben nem átmeneti, hanem állandó inzulinrezisztencia fog létrejönni.

A MEGOLDÁS

Nem vagyok orvos és kompetenciámon kívül esik, hogy az itthoni diagnosztikus eljárásokat kritizáljam, de azért azt megemlíteném, hogy ha végignézzük az európai diagnosztikus határértékeket, azok kicsit sem egységesek.

Az orális glükóz terheléses teszt (75g cukor elfogyasztása után vérvételek sorozata), legszigorúbb álláspontja szerint az éhomi vércukornak 5 mmol/l alatt kell lenni, de van ahol a 6 mmol/l is elfogadott. Ehhez az értékhez társuló inzulin is tág határok között mozog. Van ahol 8 μ U/ml alatt kell lennie, mások szerint 15 alatt, ismét mások szerint 25 alatt.

A 120 perces vércukorszintnél a legelfogadottabb, hogy 7,8 mmol/l alatt kellene lennie. Viszont egyes orvosok szerint, azaz ideális, ha a 120 perces vércukorszint visszatér a 0 perces értékre, de az már rosszat jelent, ha ez alá csökken. Másik csoport orvos pedig azt állítja, hogy a „beeső” vércukorszint csak akkor kóros, ha tüneteket is provokál (ingerültség, izzadás, remegés). A két órás fiziológiás inzulin szint meghatározásában is nagyon távoli értékhatárokat

találtam. Van, aki szerint 25 μ U/ml alatt kell lennie, mások szerint 30 alatt, megint mások szerint 45 alatt, de van, ahol a 80 alattit tartják megfelelőnek.

Több tudományos cikkben is olvashatjuk, hogy a magas 60 perces inzulin a normál 120 perces mellett nem inzulin rezisztencia, hanem csendes glutén intolerancia következménye is lehet.

Aztán a folyamatosan alacsony szénhidrát szinten élők esetében a 75g egyszerű cukorral végzett terhelés, teljesen fals eredményt szülhet, hiszen egy gyenge atomkatasztrófát okoz a szervezetben ennyi cukor.

Szerintem maradhatunk annyiban, hogy szinte biztos, hogy nem minden esetben a gyógyszer az elsődleges megoldás. Többször is hallhatták/olvashatták már tőlem, hogy nagy szívfájdalmam, hogy tüneteket kezelünk és nem az okot, ez az IR-ben sincs másképp.

Ami biztosan segít:

- mozgás, mozgás, mozgás
- személyre szabott étrend
- fogyás
- étrendkiegészítők
- egészséges bélflóra, egészséges immunrendszer
- máj méregtelenítési folyamatainak támogatása
- gyógyszer

Kettő dolgot emelnék ki a fentiek közül, az első természetesen az étrend. Én azt tapasztalom, hogy teljesen más étrend kell egy a túlsúly, és a nem megfelelő táplálkozás hatására kialakult IR-esnek mint mondjuk egy sportolónak, aki a testsúlyszabályozása miatt kiéhezettette magát.



Sok lánynál tapasztalom, hogy a versenyfelkészülés után, mind a pajzsmirigye mind az inzulinháztartása bedől. Ha újra elolvassátok a fent leírt folyamat lényegét, akkor ti versenyzők és versenyfelkészítők is rá kell, hogy jöjjetek, hogy a zsírok a felkészülésben elengedhetetlenek, hiszen alacsony szénhidrát mellett az izmok csak ketonokból tudnak táplálkozni, energiát nyerni. Az MTC, az avokádó olaj, a tojássárgája és a kókuszszír véleményem szerint fontos kiegészítője még az utolsó heteknek is. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy a 160g szénhidrátos diéta nem fog minden esetben segíteni, sőt sokszor hízást okoz. Egy viszont biztos, bármilyen táplálkozási hiba okozta inzulinrezisztenciában elengedhetetlen a táplálékaink mennyiségi és minőségi kontrollja, tehát meg kell tanulni makrókat számolni. Nem kell életed végig grammos mérleggel a zsebedben élned, de pár hónapot rá kell szánnod, hogy utána már szemmel is jól megsaccold az elfogyasztott ételek tápanyagtartalmát.

Még egy tapasztalatot szeretnék az étrenddel kapcsolatosan megosztani, a már említett viscerális zsírokról. Folyamatosan monitorizálom – testösszetételmérővel – a klienseim hasi zsírjait, és azt tapasztalom, hogy a mozgás csak minimálisan csökkenti a mennyiségüket. Több olimpikonnal is dolgozom együtt, akiknek a mozgásterhelésük a magas és az igen magas között változik, a viscerális zsírjaik pedig csak akkor stabilan alacsonyak, ha megfelelően étkeznek.

A terápia másik számomra fontos része a táplálékkiegészítés. IRben szinte minden esetben hasznos az inozitol, mely érzékenyíti a sejteket az inzulinra. Átütő a taurin ereje. Egy vizsgálatból az derül ki, hogy napi 3 gramm taurin bevitele túlsúlyos, illetve elhízott - de még nem

cukorbeteg - felnőtt emberek esetében 7 hét alatt szignifikánsan csökkenteni képes a testsúlyt. Megfelelő mennyiségű taurin fogyasztásával enyhíthetjük a zsír, a glukóz és a magas inzulinszint okozta káros hatásokat, mert a taurin erősíti és védi a szívizom sejteket és az érrendszert, és ezzel segít megelőzni az érlelmeszesedést, a szívrohamot és az agyvérzést.

A másik nagy kedvencem a glicin: A vér glicinkoncentrációja egyenes arányban áll az inzulinérzékenységgel, és fordított arányban az inzulinrezisztenciával. Azaz, akinek alacsony a glicinszintje, az garantáltan inzulinrezisztenciában szenved, akár sovány, akár elhízott. Étkezések előtt 5 gramm elfogyasztását ajánlják a kutatások. Ez nehézséget nem jelent, hiszen a glicin édes, szívesen fogyasztja szinte mindenki. És persze a magnéziumpótlásról sem szabad megfeledkezni. A magnézium a glicinnel együtt segíti az esti alvást, ami csökkenti a kortizol szintet így több szempontból is hasznos.

Összegzőként le kell írjam, hogy nem minden IR diagnózis takar betegséget, de van olyan állapot amikor csak a gyógyszer segít.



ÍRTA: **HARIS ÉVA**
Mentálhigiénés segítő szakember
Egészségügyi szaktanár



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, edzésmélettan 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.



EREDMÉNYEK A HIV VÍRUS KEZELÉSÉBEN

Egy úttörő kísérletben a szakértőknek sikerült egerekben kiiktatniuk az AIDS-ért felelős HIV-1 vírus DNS-ét.

A becslések alapján világszerte 36,9 millió HIV-1-fertőzött él, naponta 5 ezren betegednek meg. Kutatók egy csoportjának a közelmúltban sikerült ígertes eredményeket elérniük a betegség kezelésében – írja az IFLScience. Kamel Khalili, a Temple University munkatársa és a csapat tagjai szerint a HIV replikációjának elnyomásával, illetve egy génszerkezeti terápiával ki tudták ictatni a vírust állatok sejtjeiből.

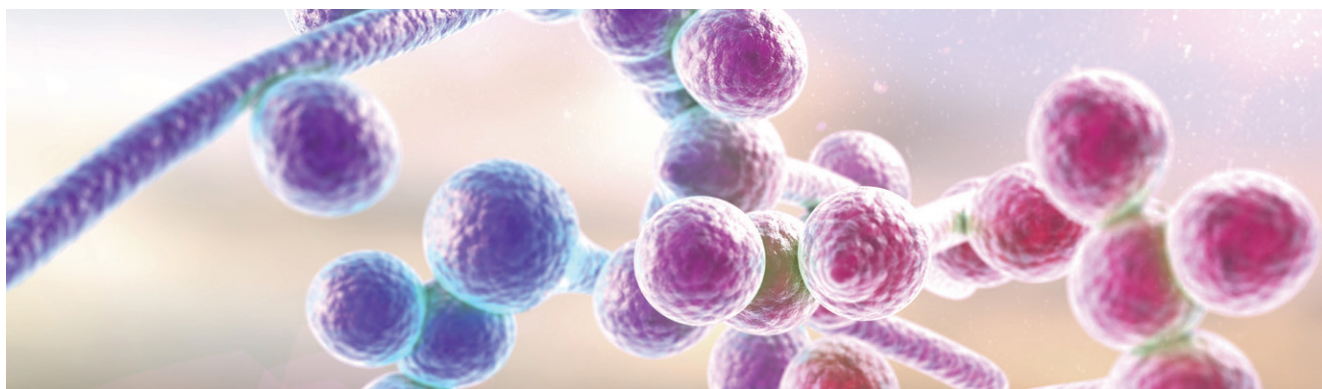
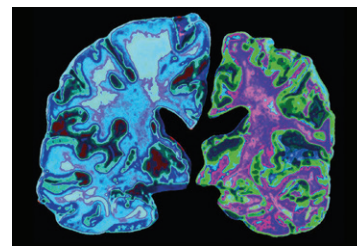
Az antiretrovirális terápia (ART) jelenleg egy bevett módszer a betegség kezelésére. A kúrával a replikációt elnyomják ugyan, de a vírust nem tudják kiszorítani a szervezetből. A HIV kezelés nélkül képes saját DNS-ét beilleszteni az immunsejtek genomjába. Az ART-tal a betegség ugyan nem gyógyítható, de egy életen át kezelhető. Korábbi kutatások alapján a CRISPR-Cas9 génszerkezeti technikával kivonható az állatok megtámadott sejtjeiből a HIV DNS-e, a módszerrel azonban önmagában nem kezelhető a betegség.

Az új vizsgálatban a szakértők hosszan ható ART terápiát kombináltak CRISPR-Cas9-cel. A kísérlet végére minden harmadik egéرنél sikerült elérni a célt, azaz a HIV DNS-ének kiiktatását. Azt egyelőre nem tudni, hogy egyes példányok miért voltak fogékonyabbak a terápiára. További vizsgálatokra lesz szükség ahhoz, hogy felmérjék a kezelés biztonságosságát. A szakértők többek közt főemlősökön is ki akarják próbálni új módszerüket.



A CANDIDA MEMÓRIAVESZTÉST, VAGY AKÁR ALZHEIMER KÓRT IS OKOZHAT

A Candida (sarjadzó gomba) okozta gombás fertőzések áthatolhatnak a vér-agy gáton és átmeneti memóriazavart okozhatnak, – állítják a kutatók.



Ha a bélben található Candida albicans gomba elszaporodik, az agyat elérve gyulladást is okozhat, amely enyhe és átmeneti memóriazavarhoz vezethet. A gomba az Alzheimer-kórban szenvedők lerakódásaihoz hasonló granulomaszerű képződményeket hoz létre az agyban.

A Baylor Orvostudományi Egyetem kutatói szerint a felfedezés új kutatások sorának adhat utat, amelyek azt vizsgálják, van-e kapcsolat az Alzheimer-kór és a Candida albicans-fertőzés

között. A gombafertőzések összefüggésben állhatnak olyan más neurodegeneratív betegségekkel, mint a Parkinson-kór és a szklerózis multiplex. A tudósok eddig csak kísérleti egereken teszteltek. E tesztek szerint, bár a fertőzés 10 napon belül elmúlt, az agy gyulladása további 21 napig fennállt. Az eredmény egybevág azzal a korábbi felfedezéssel, amely szerint az allergiás betegségeket és szepszist okozó gombás fertőzésekben szenvedők nagyobb eséllyel lesznek demensek idősebb korukban.



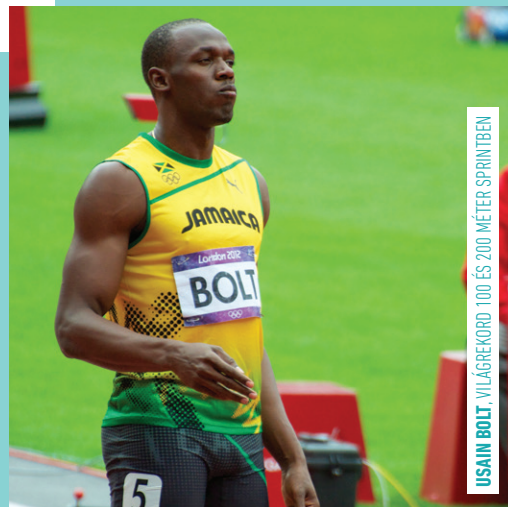
SZUPER SPRINTEREK, SZUPER GENETIKÁVAL

Az izmok felépítése és működése több tucat géntől függ, de van egy, amelyen megakadt a sportágak szakembereinek a szeme. A neve ACTN3, és alfa-aktinin-3 nevű fehérjéhez szükséges utasításokat hordozza: ez a molekula részt vesz a 2. típusú izomrostok összehúzódásaiban. A második típusú izomrostok, más néven gyors összehúzódású izomrostok a rövid időtartamú, gyors mozgásokhoz szükségesek. Erősek, de elég könnyen kifáradnak, és kulcsfontosságúak az olyan sportokhoz, mint például a rövidtávfutás. Az 1. típusú, vagy lassú összehúzódású izomrostok ezzel szemben jobban bírják a tartós összehúzódásokat. Nem olyan erősek, viszont sokkal tovább bírják a munkát. Az izmainkban keveredik a két rost, attól függő arányban, hogy az izomnak mi a feladata, de az egyének között is vannak eltérések az egyes izomrosttípusok mennyiségében és hatékonyságában.

Az izmokban vannak gyorsan és lassan összehúzódó izomrostok is, amelyek gyors, illetve tartós összehúzódásokat tesznek lehetővé.

Az európai és ázsiai származású emberek úgy együtödénél van egy értelmetlen mutáció az ACTN3 génben, ami megkurtítja ezt a fehérjét. Az eredmény az, hogy az izmaikban kevesebb alfa-aktinin-3 van. A jelek szerint ez hatással van arra, mennyire jól adódik át az erő az izmon keresztül, és hogyan fejlődnek a 2. típusú izomrostok az edzésre válaszul. Emiatt az ilyen személyek általában nem képesek magas szinten versenyezni a rövidtávfutásban. Ha megvizsgáljuk az élsportolókat, az ő körükben sokkal kisebb arányban fordul elő ez a mutáció. Mint minden összetett genetikai folyamatnál, az ACTN3 gén nem az egyetlen tényező. Az élvonalbeli férfisportolóknál a mutáció gyakoribb, mint a nőknél.

Ma már tudjuk, - a sportsikerek kulcsa nem csak a szorgalmas munkában és az egészséges életmódban rejlik, - sok esetben a génjeinkbe „kódolva” találjuk meg a lehetőségeink határát.



A legkiválóbb rövidtávfutóknál lényegesen kisebb eséllyel fordul elő ACTN3 hiány.

SZEMÉLYI EDZŐ KONTRA FELKÉSZÍTŐ EDZŐ



Manapság sokan úgy vélik, hogy az edzői pálya átment divatszakmába és szinte bárkiből lehet személyi edző különösebb erőfeszítés nélkül is. Itt az elején érdemes letisztázni, hogy ahhoz, hogy valaki edzői jogviszonyba kerüljön kellő tanulási mennyiség és koordinációs készség segítségével ez meg is valósítható. A tanuláson és a sportági specifikus mozgások gyakorlásán kívül már csak egy iskolára van szükség, amely biztosítja a szakmai háttérrel, a tanulási feltételeket és a jogviszonyt. Mégis, vajon mi a különbség egy papírral rendelkező ember és egy edző között? És mi a különbség egy személyi edző és egy felkészítő edző munkája és háttere között? A dolgok letisztázásához nyúljunk fel a könyvespolcra, hogy megértsük az alapokat és ássunk olyan mélyre, hogy értelmét veszítse a definíciók magolása.

Az edző az a személy, aki tudományos, biológiai és mozgásmechanikai folyamatok ismeretében a teljesítmény fokozását éri el a sportolónál. Mindehhez felhasználja a kondicionális és motorikus képességeket fejlesztő módszereket és fejleszti a sportoló technikai és taktikai módszereit. Ezek elsajátításának érdekében pedagógiai és pszichológiai módszereket alkalmaz az edzésen. Ha jobban belegondolunk, az edző leírása megegyezik az edzés definiálásával. Amikor egy vendég felkeres egy termet, akkor az ott dolgozó edzőktől tudományosságot, irányítást, oktatást és némi ösztönzést várna. A táplálkozás és táplálék-kiegészítés szintén az edzői munka része, de erre még visszatérünk. Ha végiggondoljuk, hogy az itt felsorolt dolgok mérhetetlen nagy tudományágak, akkor szinte meg is nyugodhatnánk, hiszen ezek szerint nem kis szakemberek kezei alá kerülünk. Ennek ellenére én azt mondom, hogy ez még nagyon kevés. Lehet edzéseket tartani és beszélni az edzés díjakon kívül a kósza dicséreteket, de ha elsősorban pénzkeresetnek tekinted és az óra után megszűnik a motivációd a folytonos továbbtanulás után, akkor hamarosan besodrúdsz a begyöpösödött módszereket hajhászók közé, ahol már te is csak egy hal vagy a tengerben. Tehát akkor mi az elsődleges szempont, hogy ne csupán egy papír utaljon arra, hogy van egy szakmád? Az hogy az edző akarjon folyamatosan új és új ismereteket szerezni a sportágról és külön – külön a vendégeiről.

Ha személyi edző vagy, akkor kötelező módon és önkéntelenül is személyes kapcsolatod alakul ki a vendéggel, hiszen mindannyian pszichés lények vagyunk. A vendég rábízta magát az edzőre. Ezt kimondani nem is olyan nehéz, ugyanakkor mégsem gondolunk bele, hogy ez milyen mérhetetlenül nagy felelősség. Rábízni valakire a tested alakulását, - hát mit is mondhatnék... sokkal merészebb és vakmerőbb döntés annál mint, hogy az orvos által felírt gyógyszert kérdés nélkül beveszed. Ennek a bizalmi kapcsolatnak elengedhetetlen része egyfajta koalíció létrejötte, ahol nem egyszerűen arról van szó, hogy van egy szolgáltató és egy szolgáltatót igénybevevő személy. Egyértelműen kimutatható, hogy azok a vendégek, akik presztízskérdésként állnak a dolgok elé és a saját edzőjüknek is bizonyítani akarnak, azok gyorsabban és hatéko-



nyabban fejlődnek. Nem szabad figyelmen kívül hagyni az egészséges önkontrollt. Nem működik jól az koalíció, ahol az egyik fél százszázalékosan rábízta magát a másikra, vagy akár ha minden döntését és lépését megkérdőjelezi. A jó edző nem tud mindent! A jó edző tud kérdezni és általtal lesz jó a munkája, hogy vendége akar vele együttműködni és elfogadni. Mikor egy tanítvány negatív kritikával illeti az edzőjét, érdemes elgondolni az előzményeket. Vajon jó jeleket adott le? Értelmezhetők e? Ez a kommunikációs csatorna a másik irányba is igaz. A jó edző egyértelmű jelrendszert alakít ki vendégével, amely lehetőséget biztosít egy hosszú távú munkakapcsolatra. Ha valamelyik fél információ közlése nem egyértelmű vagy nem hiteles, akkor a rosszul felállított diagnózis következménye egy rossz edzőmódszer lehet.





Személyi edző, mint fogalom az a szakember, aki kíséri és mutatja az utat a vendég életének egy szakaszában. Noha a közös munka hetente csak 3-6 órát vesz igénybe, mégis életének minden pillanatát befolyásolja. Az egész-

séges és sportos test máshogy lélegzik, máshogy érez. Fegyelmezettséget és méltóságot sugall. Sok edző számol be arról, hogy vendégének élete teljesen megváltozott onnantól kezdve, hogy elkezdett átalakulni a fizikuma. Lényegében egy adott fizikum eléréséhez és megtartásához az elsődleges megoldás a testmozgás és helyes táplálkozás.



Ha össze kéne hasonlítani a személyi edzőt és a felkészítő edzőt, akkor az egyik szembevetendő különbség, hogy míg az egyik egy fokozatosan javuló állandóság fenntartására törekszik, addig a másiknál egy dinamikus ciklikusságot látunk, amelyet egy formaidőzítés követ. A felkészítő edzőnek további feladata még, hogy megtanítsa a sportolóját a versenyzés művészetére. Mindazokra a dolgokra, amelyek a verseny napján történnek. Ugyanakkor vannak dolgok, ahol nem szabadna, hogy különbség legyen. Egy jó edző ugyanolyan odaadással kellene, hogy kezelje a versenyzőit, mint az átlag sportolókat. A különbség mennyiségileg kell, hogy megmutatkozzon és nem minőségben. Hiszen tény, hogy sokkal több dolgot kell egységnyi idő alatt megtanítani. Valamint sokkal több információ birtokába kerül az edző, hiszen minden aspektusából megismerheti vendégét. Ennek okai az eltérő fizikai és mentális terhelések, amelyek még a legjámborabb emberből is szélsőséges érzelmeket válthat ki.

Ahhoz, hogy megértsük a felkészítő edzőt, meg kell érteni, hogy mi történik a versenyzővel. Egy jó versenyző alany, konkrét elképzelésekkel érkezik. Céltudatos ember. Habitustól és alkattól függetlenül többnyire hasonló utat járnak be egy-két évente. Egy alapozó időszak után egy tömegnövelés jön, mely határtalan sok erőt biztosít. Ha

csak nincs lelki, mentális eredetű probléma, akkor ebben az időszakban mutatkozik meg az egyén valódi vagy legalább is a valódinak képzelt énje. A vegyes táplálkozás hormonális és neurológiai egyensúlyt eredményez, melynek köszönhetően nagyon jól lehet együtt dolgozni a sportolóval. Ezt csak kóros hízás vagy testképzavar boríthatja meg. A szálkásító időszak első 1-2 hete néha fáradékonyságot okozhat, de ezt követően kerül a sportoló a legjobb mentális és fizikai állapotba. Itt nincs a szervezet túlterhelve, sem alultáplálva és a szervezet elektrolit háztartása is nagyjából egyensúlyban van. Ebben az időszakban tanulhatók legjobban a pózok, kűrök valamint a színpadi mozgás. Verseny előtt egy hónappal a versenyzők 80 százaléka már túl van egy-két (vagy akár "60-80") kiboruláson, amik egy jelentős része az edzőn csattan. Ennek oka a természetes stresszen és a habituson kívül a szénhidrátok megvonása, illetve az ásványi anyagok és ionok arányainak felborulása, amely súlyosan nehezíti az idegrendszer optimális működését. Az állandó fáradtság és a sokszor túledzettségi állapot az agy felfogóképességét és az érzékszervek tompulását eredményezi. Ebben az időszakban sokan a körülöttük sportolók jelenlétét is rosszul tolerálják, melynek feszültségkezelésének logisztikai feladatai is hárulhatnak az edzőre. Az utolsó hetek igazi kihívást jelenthetnek mind a két félnek. A vízelvonás a fehérje és szénhidrát játék és a hetek óta tartó ízetlen ételek, a rengeteg edzés mellett megteszik a hatásukat. A sportoló úgy éli meg, hogy rosszul van és még mindig nincs kész a forma. Sok esetben az edző tudását kérdőjelezi meg, persze tisztelet a kivételnek. És vajon mit gondol az edző? Az edző előnye, hogy higgadtabban tud gondolkodni, hiszen meg van az az előnye, hogy ő már „ebédelt”. Így tisztán látja a felkészülés valódi veszélyeit, amit ha a feje tetejére áll, sem tud egy olyan ember értésére adni, aki időről időre egy háborús hős idegállapotában van. Ha mindezt végiggondoljuk, akkor láthatjuk, hogy jóval többről van szó egy felkészítő edzőnél, mint egy nagyjából állandó természetű és állandó mennyiségű tápanyagot bevívó emberrel fizikai munkát végeztetni. Akkor vajon a pszichés

megnyilvánulások mutatnak különbséget? Nem. Ezek csak kivételései a szervezetben történő biológiai változásoknak. Minden változás komoly logisztikai lavinát indít el. A felkészítő edző soha nem tudja lerakni a munkaruhát. Ahogy a versenyhez közeledünk, az egyre kiélezettebb helyzet sokszor nagyon gyors és nagyfokú döntéseket követel meg az edzőtől, aminek súlyos következményei lehetnek. Sok versenyző éli meg időszakosan, hogy el van hanyagolva. Holott nem látja a dolgok hátterét az esetleges kutató munkákat és mérlegetéseket, amelyek nem a teremben történnek. És arany szabály, hogy ezeknek egy jó részét tilos megosztani a versenyzővel versenyidőszakban. Sem a túltörődést sem a mesterséges magányos edzésszituációkat. Minden edző kialakít egy edzés módszert, amely a nehéz helyzetek kialakulásának kezeléséhez kell. A sportolónak, ha már kiválasztotta a felkészítő edzőjét, akkor ezt is vállalnia kell hozzá. Hiszen ez egy kölcsönös munka, ahol bármelyik fél kiszállása veszteséget idéz elő a másik félben. Még egy igen fontos mérlegetni való hárul az edzőre. Mégpedig az esetleges rosszullétek. Sajnos, ezek a versenyhez közeledve egyre erősebbek lehetnek és egyre ijesztőbbek is. A mesterségesen kifárasztott test által kiváltott jelek nehezen értelmezhetők. Palástolhatnak veszélyes elváltozásokat és felnagyíthatnak jelentéktelen dolgokat, amely olyan félelmet válthat ki a sportolóban, hogy a felkészülés befejezése mellett dönt.

Hosszasan lehetne még ecsetelni, hogy milyen mérhetetlen sok dolgot kell a felkészülés során megtanítani, elrendezni, beosztani, mérlegetni, de amit egyértelműen kijelenthetünk, hogy az alapvető különbség személyi edző és felkészítő edző között, a formaidőzítés és a formamegtartás művészetének prezentálása. És mi az, amiben nem lehet különbség?

ELHIVATOTTSÁG!



ÍRTA: **SZÉCSI DÁVID**
Weider edzőképzés elméleti és gyakorlati oktatója
Személyi edző
Gyógymasszőr



SCITEC[®] *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





FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)

ARNOLD GERGELY IFBB PRO. TESTÉPÍTŐ

KÜLÖNVÉLEMÉNY

**VERSENYZÉS VISZONTAGSÁGAI, - VELED IS MEGTÖRTÉNHEK!
EZ NEM EGY MEGSZOKOTT „KÜLÖNVÉLEMÉNY” ROVAT LESZ TŐLEM!**



Mindenki tisztában van vele, hogy egy versenyig vezető út elég hosszú és kemény felkészülést jelent. Viszont utána sem garantálja senki, hogy ha eljutott odáig, hogy színpadra állhasson, minden simán megy majd. Mindenkinél becsúszhat pár nem várt gikszer, ami akár a versenyen való indulást is kockára teheti. Jó pár verseny van már a hátam mögött. S szerintem eddig szinte mindennel találkoztam, amit egy versenyző soha nem kíván magának, ha versenyezni indul. Erről szeretnék most írni pár sort. Aztán eldöntheti mindenki, hogy csak szerencsétlen vagyok, vagy megátkoztak.

Megjegyezném, hogy aki a hivatalos oldalamon szokta nézni 2 hetente az élő adásaimat (GERILLA live), beszámolókat, az most tudja, miről beszélek. Sírás – nevetés, ahogy elmondom, de ott abban a pillanatban düh és kétségbeesés a történések miatt.

Volt pár verseny, amin nem tudtam elindulni, - és nem azért mert nem tudtam befogni súlyba. Erről is tudnék mesélni, mert mindig, ameddig klasszikus testépítésben versenyeztem, az volt a fő problémám, hogy a súly meglegyen és ezért a legvégsőig elmentem, amit a testem bírt. De ez egy másik téma. Emlékszem a második külföldi versenyre, ami a Top de Colmar volt Franciaországban 2014-ben. A befogással küszködtünk végig. Mikor sikerült és kimentünk a versenyre, a szervező közölte, hogy nem indulhatok a kategóriámban, mert ez nemzeti francia verseny és nem nyerhet külföldi. Persze először megnéztem, hogy nézek ki, s miután látta, hogy megnyerném, fűt-fát ígért meg 200 eurót, csak hogy Openben induljak, persze nemet mondtam, nyerni mentem. De beraktak Openbe ennek ellenére. Emlékszem Kökény Béci, La Llave Alex és hasonló nagy nevekkal álltam a színpadon 75kg-os súllyal, ahol mindenki 100kg környékén mozgott. Esélytelen. Az érzés szinte megalázó volt, de legalább helyt álltam. Keserű szájíz, de tovább kell menni. Három versenyt úgy buktam el (2014–2015.) a verseny előtti napon (mind a három külföldi verseny lett volna), hogy a magyar IFBB megtiltotta az indulásom, különben megbüntetnek, mert nem IFBB-s versenyek. Persze utólag kiderült, azok voltak. Amikor bekészülsz teljesen és a verseny előtti nap szólnak, hogy ha elindulsz 500 euró büntetést kapsz, az azért kicsit erős.

Spanyol NAC VB 2014. címvédőként és esélyesként indultam volna. A mérlegelésen elmérte a főbíró a magasságom kemény 2cm-rel és nem volt hajlandó újat mérni (amit persze elvileg nem lehetne), így 3kg-ot kellett volna még fogynom este 21:00-ig délután 14:00-tól. 2,5kg ment le, mindent megtettem, kardió, szauna stb. de nem sikerült. Nem engedtek indulni és mikor visszamentem és kértem őket, hogy mérjenek egy új magasságot (3 bíró volt ott), azt mondták, hogy nem mérhetnek, mert ezt a főbíró mérte és nem írhatják felül. Vicc. Akkor ott egy hétig magamba voltam zuhanva és azon gondolkoztam, mi a fenéért csinálom ezt az egészet. De felálltam és tovább mentem, mint már annyiszor megtettem máskor is!

Aztán voltak még csalódások olyan versenyeken, ahol nem azt a helyezést kaptam, amit kellett volna és szem és fültanúja voltam annak, hogy már le volt zsírozva pár dolog. Példaként említeném meg a 2017-es Arnold Classic-ot Spanyolországban. 50 induló volt a kategóriámban 7. lettem, nem kerültem be a Top 6-ba. Előző nap este

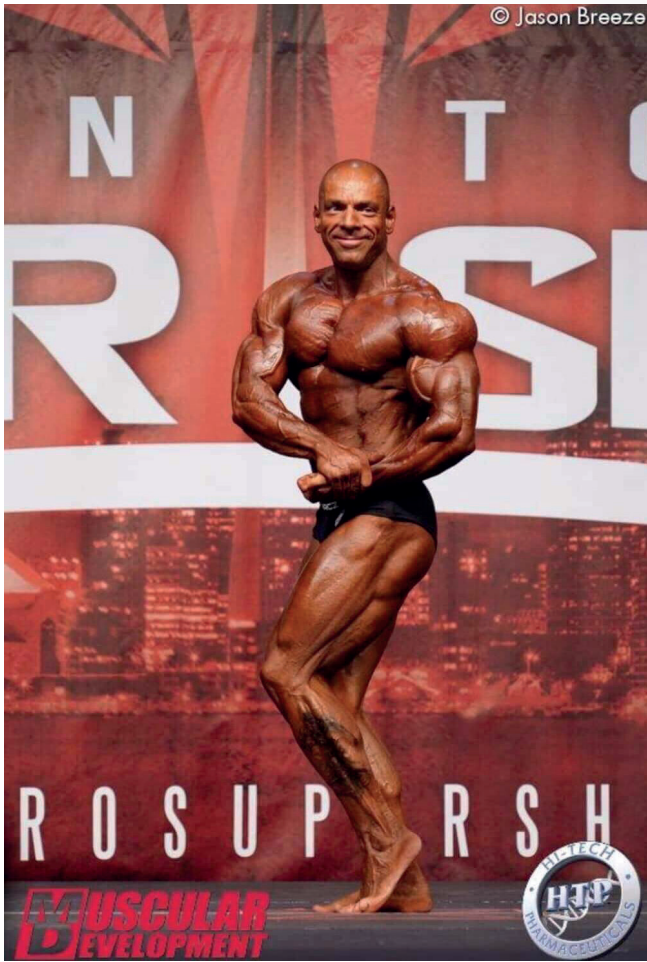
raktam ki azt az ominózus „segges” képem, ami kiverte itt facebook-on és instán is a biztosítékot, hogy mennyire száraz vagyok és milyen formával készültem be. Top 3-at vártam ettől, sőt, - titkon az első helyet. Vártunk a döntőbe jutott 6 versenyző kihirdetésére. A backstage-ben történt ez, ahol is egy segítő bíró feladata volt ezt közzétenni. Egy olasz versenyzővel mentünk oda, megkérdezni, hogy van e valami hír. Erre az a válasz jött, hogy még nincs nála a papír, nem tudja. Ekkor odalépett egy Saud Arabiai versenyző a zenéjével és ilyet szólt: itt a zeném, én már döntős vagyok. (WTF???) Csak lestünk, hogy mi a folyik itt, erre hozzák a lapot és az ember benne volt a döntőben. Ő lett a 6.! Megjegyzem vagy 10 versenyző jobb volt nála. Raktam is ki pár összehasonlító képet direkt. Na, ez a dühítő és nem kicsit.

De nagyon sok olyan dolog is történt velem, főképp külföldön, ami így utólag elég vicces, de akkor korántsem volt az. Abban a bediétázott, bevízahajtott állapotban... Volt minden, mint a búcsúban! Történt, hogy elromlott a bőrdőm kódja és le kellett vágnom a cipzárt, mikor odaértem a bérelt lakásba. Benne volt a kajám és órák óta nem tudtam enni. Volt, hogy az utazási irodás félrefoglalta a repjegyem. New York-ban ragadtam, és egy hajnali géppel tudtam csak tovább menni Ohio-ba. Addig egy szállodában dekkoltam, nem messze a reptértől, a mérlegelést majdnem lekéstem. Aztán az átszállásoknál vagy a rohanás van, vagy több órás rém unalmas várakozások. Spanyolban elkaptam egy jó kis gyomorrontást valami kajától, szerintem a buggyantott tojás volt (szó szerint mebuggyant ☹). Hazafelé az utat a repülőn végig a WC-n töltöttem, borzalmasan kínos és meglehetősen fos érzés volt. És még sorolhatnám óráig.

De most gyorsan elmesélem inkább az amerikai profi versenyem Omaha-ban. Torontóból repültem át, mert ott is indultam egy profi versenyen idén tavasszal. Ott annyi gikszer történt, hogy a vámon érkezéskor szétszedtek teljesen és elvettek pár dolgot, ami illegális volt Kanadában. Jegyzőkönyvet írtak és mehettem tovább. 1órán keresztül tartott ez a művelet, addig 2x kaptam „infarktust”. Szóval Omaha-ban 1 hetet töltöttem, airbnb-n keresztül foglaltam szállást, egy házat vettem ki. Akkor még nem láttam a környéket. Egy igazi kertvárosi gettóba kerültem. Semmi nem volt járótávolságra, übert kellett hívnom, hogy ha el akartam jutni valahova. Kerestem konditermet, supermarket-et, amikre leginkább szükségem volt. Az első napi puskalövést kivéve, a mérlegelés napjáig nem történt semmi. Ja de igen! Küld a vodafone egy sms-t, hogy számlatartozásom van 26000Ft. Aztán 20 perc múlva, hogy már 116000Ft. (Mi van?) Kezdem idegbe jönni, hogy ez most hogyan történhetett. Gondoltam felhívom már őket, -persze a telefon nem engedte, úgyhogy amikor hazaértem akkor kellett velük lerendezni, hogy magyarazzák el, hogy történt ez, ha minden ki volt kapcsolva a telefonon.

Szóval mérlegelés napja. Gondoltam keresek egy szépségszalont, hogy leszedjék a hátamról a szőrt, mert sajnos farkasember vagyok és utálok! Mérlegelés délután 4-kor. Utána kaptam időpontot barnításra és nyilván ahhoz a testszörzetet el kell távolítani mindenhol. Mivel teljesen egyedül voltam, ez tűnt ésszerű megoldásnak. Hívtam egy übert. Szerettem ott az überes embereket, kivéve ezt az egyet, aki épp akkor jött oda. Egy kínai úriember volt összevissza álló hajjal, ami egy





laza gumival be volt copfba rakva a feje hátulján. Úgy nézett ki, mint egy retardált, de aztán kiderült, hogy nem járok messze az igazságtól. Elmagyaráztam neki mit szeretnék és vigyen el egy szépségszalomba. Persze harmadjára értette meg, s folyton azt mondta adjak úti célt (übernél lehet olyat, hogy nem adsz meg úti célt, hanem mikor beszállsz, akkor mondod hova szeretnél menni). Mondom, nem tudom, merre van itt szépségszalomban, mert nem vagyok idevalósi, vigyél egybe valahol a közelben. De nem, adjak úti célt. Ezt játszottuk egy darabig és ismét kezdtem ingerült lenni; - nem szeretem az idiotákat! Láttam rajtam, hogy „ebből baj lesz”! Azt mondja hív segítséget. Mondom ok. Erre tárcsáz, és a rohadék rám hívja a 911-et! Azt mondja a diszpécsernek, hogy itt van vele egy utas, aki nem beszél jól angolul és nem hajlandó kiszállni a kocsiból, nem tudja hova akar menni, jöjjenek ki segíteni. Itt megfordult a fejemben, hogy úgy pofán verem, hogy beszarik. De gondoltam már megvárom a „tudakozó” embereit. Jöhet a yard! (Megjegyzem a diszpécser sem értette meg mit beszél az emberünk.) Kijött a yard, megálltak velünk szemben az ellentétes oldalon. Tanakodtak, kiszálltak, egyik kéz a pisztoly markolatán és megindultak két irányból. Gondoltam kiszállok, de inkább nem tettem, - de jól tettem, mert itt nem viccelnek, egyből rámjöttek volna. Itt halkan megjegyzem, hogy Omaha-ban a bűnözési ráta 98%, ez nem vicc! Szóval odajöttek a kocsinhoz, letekertették az ablakokat és kérdezték előbb a sofőrt, kb. háromszor, hogy mi a probléma, mert nem értették mit mond. Amikor ismét mondta nekik, hogy nem tudok angolul, akkor közbeszóltam és mondtam a biztos uraknak, hogy elég jól beszélek. A majmot otthagya a kérdező és ájtott a társához az én oldalamba. Elmondtam mi a szitu, érdekes elsőre megértették és teljesen segítőkészek voltak. Utána ők próbálták meg elmondani a kínainak hova vigyen, persze nem fogta fel, s már ők is kezdtek rá idegesek lenni. Végül elvitt valahova, ami persze nem az a hely volt, így hívtam egy másik überest és a konditerembe ahova jártam, ott próbálkoztam segítség kéri az ügyemben, ami sikerült is. (De előbb elrontottam még a címet, biztos ami biztos.) Aztán végül hazajutottam. Gondoltam 1 órával előbb elindulok a mérlegelésre, hogy 100% odaérjek, maximum várok. Az út kb. 15 perc volt kocsival a lakhelyemtől. Hívtam az überet, vagyis hívtam volna, csak a bankkártyámról nem tudtam fizetni és így bukó volt a dolog. Többször próbálkoztam, semmi. Felhívtam a bankomat, hogy letiltották a kártyát vagy mi történt? Erre a csávó mondja, hogy limitálva van a kártyatranzakció napi 10-re és túlléptem a keretet. (Hívsz egy überet + borraló = 2 tranzakció, így könnyen elfogy a 10). Mondtam neki, hogy akkor változtassunk rajta. Erre ügyfélkódot kér, mondom azt honnan tudjam? Beazonosítottál, mindent megkérdezte, hogy megnézd, miért nem tudok tranzakciót indítani, akkor a tökömért kell az a szar kód. Na mind egy, ezt buktam. Egyébként, ha azt a beszélgetést 8 évig megőrzik, hallanak benne pár csúnya szót. 15:20 volt és minden reményem egy taxi volt. Így átmentem a szomszédban lakó párhoz, hogy hívjanak nekem egyet. Vártam 20 percet a taxi sehol. Lekésem a mérlegelést, ha 5 percen belül nem ér oda, de még akkor is necces. Szóval olyan idegállapotba jöttem, hogy lehet, ez miatt elbukom a versenyt. Emlékeim szerint le s föl járkáltam, mint egy mérgezett egér a ház körül, hangosan káromkodva. Aztán elszakadt a cérna és a kis faházam ajtófélfájába az „edzett” kezemmel belekúldtem egy akkorát, hogy azt hittem összedől a tákolmány. (Azért edzett ez a kezem, mert már

kivan idegelve hasonló okok miatt, így nem nagyon érzek fájdalmat.) Azt viszont, mikor valami meleg folyik lefelé és csöpög a földre, realizáltam, a vérem volt. Már megint szétütöttem, de jó! Visszamentem a szomszédba, csurom véresen egy véres zsebkendőt szorongatva, hogy nem jön a taxi. Erre azt mondja, most hívott először taxit, mert überezni szoktak. Álltam és ledöbbsentem, hogy az anyáért hívtál akkor taxit, mikor mondtam neki, hogy én is végig überezttem. Az eszem megáll, az amerikaiak 90%-a igazi birka! De ekkor megjött a taxi. Odafutottam és mondtam az embernek, haver 15 percem van a mérlegelésig. A fekete srác nézett, számolgotott és így szólt: odaérünk főnök! Ez életem leghosszabb 15 perce volt és pont a mérlegelés kezdete előtt a sajtótájékoztatóra beértem. Halleluja!!! Másnap leversenyeztem és III. lettem életem második profi versenyén, ráadásul Amerikában! Köszönöm Istenem! Szóval ehhez hasonló dolgok történnek velem állandóan. Sok ilyen tudnék mesélni még.

Tanulság: mindig el kell menni a végsőig és meg kell próbálni még a lehetetlennek tűnő dolgokat is ahhoz, hogy később célt érj, mert ha feladod út közben, soha nem fog sikerülni!



ÍRTA: **ARNOLD GERY**
IFBB PRO



ELITE BODYSHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 M²-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



ÖREGEDÉS ELLEN ÉS AZ EGÉSZSÉGED VÉDELMEBEN HASZNÁLJ CINKET!



Már régóta tudjuk, hogy a cink, mint egy közlekedési rendőr (szinte mindenre) jótékony hatással van a szervezetünkben. Mindenre hatást gyakorol, a természetes hormonképzéstől, a jobb immunitásig, vagy a gyorsabb sebgyógyulásig.

A cinket tekinthetjük a „titkos” mikro-tápanyagnak, amely felveszi a küzdelmet az öregedés jelei ellen, és segíthet abban is, hogy tovább éljünk. Ez az ásványi anyag segíti a testet az oxidatív stressz elleni küzdelemben, - azaz abban a helyzetben, amikor a sejtek nem tudnak megbirkózni a szabadgyökökkel, - amellyel az öregedő szervezetnek szembe kell néznie. Pozitív hatásai állítólag megsokszorozódnak, amikor a hidrokinnon nevű antioxidáns vegyülettel együtt fejtheti ki őket. A hidrokinnon számos ételben és italban is megtalálható, például a bogyós gyümölcsökben, a diófélékben, sok zöldségben, a borban, vagy akár a kakaóporban is. A cink aktiválja a hidrokinnonokat, ez pedig segít lelassítani az öregedés folyamatát, gyulladáscsökkentő hatású, illetve védelmet nyújt néhány ráktípus és idegrendszeri betegség ellen.

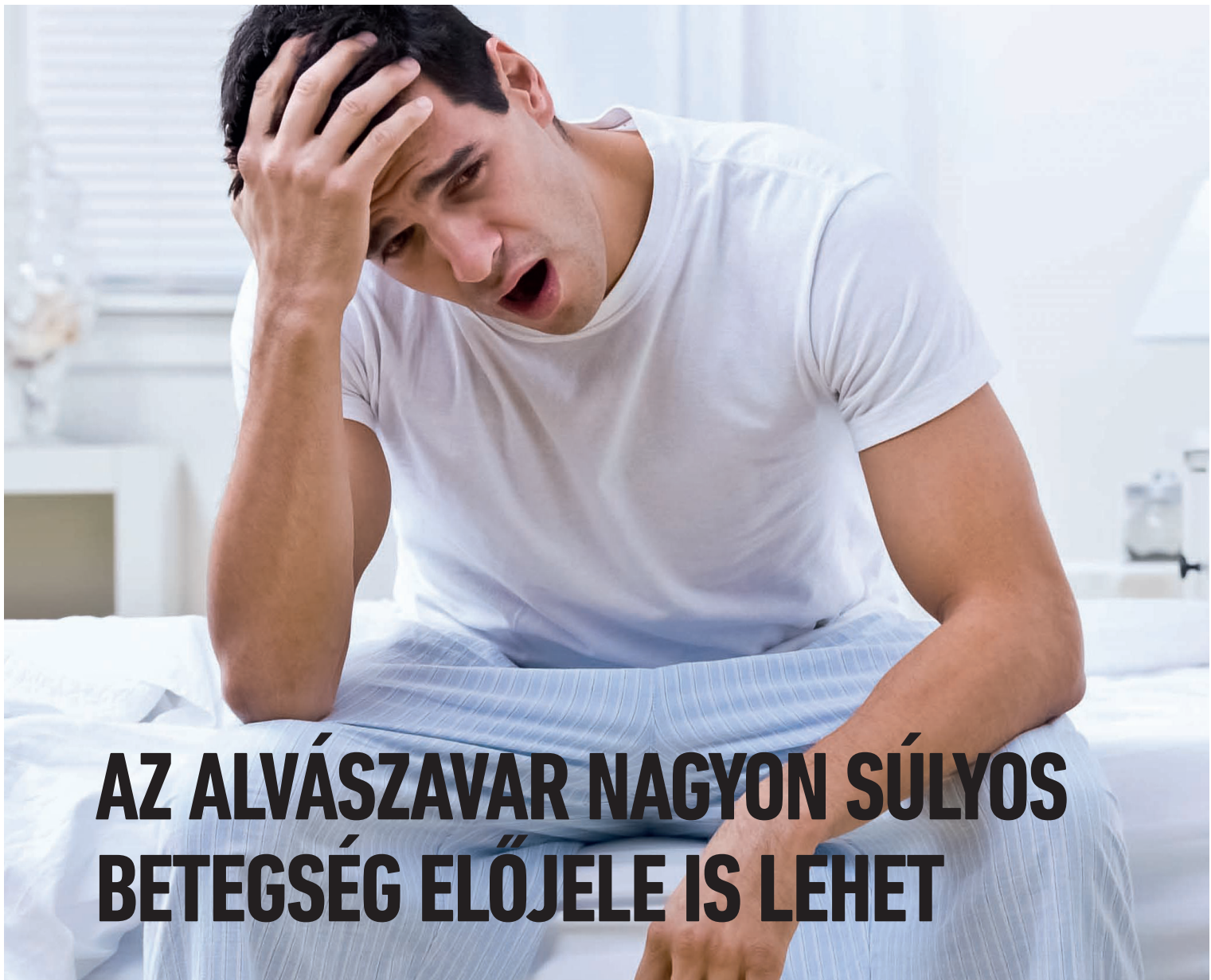
A HALFOGYASZTÁS SEGÍTHET AZ ASZTMÁS GYERMEKEKEN

Ha sok olajos halat esznek (például lazacot és tonhalat), javulhat az asztmás gyermekek tüdőfunkciója.

Egy ausztráliai egyetem kutatói egy hat hónapos kísérleti periódus során kiderítették, hogy amikor a gyerekek kétszer egy héten halat ettek, jelentős javulás állt be a légzésükben.

A vezető kutató hangsúlyozta, hogy a kutatásaikkal kiegészült korábbi eredmények megmutatják, hogyan lehet sikeresen kezelni az asztmát szinte csak egészséges étrend által. A tudósok 64 enyhe asztmával küzdő gyermekkel végezték el a tesztet. A csoport fele hetente legalább kétszer 150g olajos halat evett, míg a többiek maradtak a szokásos étrendjükénél. A hat hónapos időszak végére a halas étrendre fogott gyerekeknél 14 egységgel csökkent a hörgőgyulladás mértéke (a 10 egységes csökkenés már jelentősnek minősül). Az omega-3 zsírsavakban gazdag halak, illetve az omega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatással bírnak, s ez javít az asztma tüneteiben, állítják a kutatók.





AZ ALVÁSZAVAR NAGYON SÚLYOS BETEGSÉG ELŐJELE IS LEHET

A szóban forgó alvászavar a REM magatartászavar, rövidítve RDB. Alvás során normális esetben az izmok kikapcsolnak, és atóniás állapotba kerülnek. RDB esetén ez a mechanizmus károsodik, és az adott személy teste egyszerűen fogalmazva úgy működik és mozog álmaiban, mint ahogyan ébren, - a valóságban. Egy RDB-s roham esetén a beteg különféle baleseteket és sérüléseket szenvedhet, leeshet az ágyról, vagy akár a mellette fekvő személyt is megsebesítheti. Szakértők szerint ez az alvászavar az emberek nagyjából 2%-át érintheti. A problémával egy kanadai szakértők által vezetett nemzetközi kutatócsoport foglalkozik.

A neurológusok eddigi ismeretei szerint az RDB olyan neurodegeneratív betegségek kezdeti tünetei közé tartozik, mint például a Parkinson-kór. Ezért nagy a valószínűsége annak, hogy az RDB-vel küzdő személyeknél 10-15 évvel később a Parkinson kór tünetei is jelentkezhetnek. Ennek az összefüggésnek köszönhetően orvosok még időben jelezhetik a komolyabb beteg-

A neurológusok egy csoportja egy olyan ritka alvászavar tanulmányozásával foglalkozik, amely során ahelyett, hogy az izmok pihennének, testünk hirtelen mozgásokat hajt végre.

ségek kialakulását, és még időben megkezdhetik a célzott gyógykezelést. A vizsgálatok során a kutatók egy másik ok miatt is foglalkoznak az RDB-vel. Kiderült ugyanis, hogy a kezelésben a melatonin fontos szerepet játszik. Hogy a melatonin milyen módon hat az RDB-vel szemben, ma még pontosan nem tudni. A kutatók ezért a cirkadián rendszer (bioritmus) változásait a nap folyamán molekuláris szinten figyelik, és a melatonin szintjét folyamatosan ellenőrzik.

Az RDB-n kívül több olyan alvászavar is létezik, amely megnehezíti az emberek életét. Ilyen például az alvási bénulás, amely során elalváskor vagy ébredéskor az adott személy ugyan eszméleténél van, mozdulni viszont nem tud, a valóság állapota pedig az álommal vegyül. Az

ember ezért furcsa hangokat hallhat, vagy éppen furcsa alakokat és személyeket láthat maga körül. Az alvási bénulással küzdő személyek tapasztalataikat gyakran ijesztőnek és veszélyesnek írják le, többen ezért félnek elaludni és így alváshiánnyal küzdenek.

BAJNOK AKARSZ LENNI?

MINDENKÉPPEN CSALNOD KELL!

A cím, bár kicsit furcsán hangozhat, de ígérem hamarosan meg fogod érteni, miről is beszélek.



Mindenekelőtt hadd kanyarodjak kicsit el a témától annyira, hogy még tisztábban lásd, hogy jómagam egy picit talán más szemmel nézem a sportolókat (és az edzőket). Ez, elsősorban abból adódik, hogy bár a versenysportban eltöltöttem tíz évet és jónéhány élsportolót neveltem ki magam is, de az utóbbi időszaka az életemnek az (edzőképző iskola vezetőjeként és gyakorlati oktatójaként), hogy tanítsak. Mégpedig mondhatni Ádám-Évától. Ebből kifolyólag sok mindent egy kicsit „szabálykövetőbben” és más szűrőn keresztül kell tekintenem.

Mindenekelőtt, hadd szögezzem le: ennek a sportnak minden egyes elemét, minden feltételét és lehetőségét másként látja egy „átlagember”, egy hobbi szinten sportoló, egy versenyző, egy edző (akár versenyfelkészítő, vagy rehabilitációs tréner) és persze másként egy szakoktató. A legjobb az lenne, ha mindenki ismerné a másik fél nézőpontjait is (ami persze lehetetlen, főleg ha nincs kellő tudásunk és nyitottságunk).

HOGY MIRŐL IS BESZÉLEK?

A gyakorlatok végrehajtása.

Egy kezdő szintű sportoló a gyakorlatait, mire valóban egy 80-90%-os pontossággal helyesen tudja kivitelezni az adott mozgásformákat (mozgáskoordinációtól függően és persze egy jó edzővel a háttérben) eltarthat akár két hónaptól egy évig is (rendszeres edzés mellett). Az, hogy mikortól jön el az érzés, hogy valóban az adott izomra dolgozunk, tehát az „agy-izom kapcsolat” szintén sokaknál akár egy évig is eltarthat. Ezt az utat sajnos mindenkinek végig kell járni, különben nem lesz kellő rutinunk és nem tudjuk a valós alapokat letenni. Csak egy valóban pontos és szabályos (koncentrált) végrehajtásra tudunk jövőt és sikeret építeni, mint élsportolók.

Aztán meglátsz egy profi testépítőt az edzőteremben edzés közben, vagy egy edzővideón és összeomlik benned a világ. Úgy érzed, hogy eddig mégsem jól csináltad a gyakorlataidat, - kezdhetsz mindent előről és hiábavaló volt az eddigi munkád. Ezt mindenképpen felejtse el! Tudnod kell, - Te nem Ő vagy! Ő is kijárta valamikor ezt az „iskolát”. Eljön majd az az idő, hogy te is továbbléphetsz (de csak, ha szükséges), és alakíthatod kissé a gyakorlataidat. De mint mondtam, csak ha tényleg úgy érzed, hogy valami neked kicsit másképp válik be. Egy profi is úgy alakítja a saját módszertanát, ahogy a teste, a saját genetikája megkívánja. Hadd említsek néhány alapgyakorlatot, melyek

tipikus példái annak, hogy legalább 4-5 féle végrehajtási módot láthatsz. Ezek többek között az oldalemelés, és az egykezes evezés.

„Oktatóként azt tanítom a kezdő edzőknek, hogy mindent úgy kell megtanulniuk, ahogy azt kb. 50-60 éve lefektették, - tehát mindent szabályosan. Egy kezdőt is csak így tudnak jól megtanítani a sport alapjaira (ráadásul, mindezt a sérülések veszélye nélkül). Ezt akkor is meg kell követelnem, ha az adott illető már élsportoló, vagy élsportoló-edző mellett edz, mint versenyző. Ha valaki nem a pontos gyakorlat-végrehajtásból és annak elmagyarázásából tesz tanúbizonyságot, akkor (bármennyire rutinos sportoló is) meg kell buktatnom. Csak így tudjuk sulykolni, hogy honnan kell a tanítást kezdenünk egy kezdővel.

“Néhány edzéssel, szisztéma kezdők számára a végrehajtás milyensége miatt csalásnak, de minimum szabálytalan végrehajtásnak tűnhet.”



Ha ezek a kezdő lépések kimaradnak, nem tudunk stabil alapokat lefektetni, nem jól alakul a mozgáskoordináció, nem úgy alakul a szinergista és az antagonista (együttható és ellentétes) izmok fejlődése, az ízületek és a szalagok fejlesztése, - ráadásul komoly sérülésekkel is számolhatunk. Később természetesen, ahogy már haladó sportolókká (esetleg versenyzőkké) válunk, módosíthatunk némi-képpen a módszertanokon, de mint mondtam, - csak ha valóban szükséges."

Néhány edzéssel, szisztéma kezdők számára a végrehajtás milyensége miatt csalásnak, de minimum szabálytalan végrehajtásnak tűnhet.

Ilyen például az **erőltetett ismétlés**, amiből, - mint a neve is mutatja, az utolsó ismétléseket a sorozatokban valóban erőltetetten hajtjuk végre, mondhatni a saját terhelhetőségünkönél nagyobb súllyal, vagy ismétlésszámmal úgy, hogy közben a partnerünk, edzőnk segít a végrehajtásban.

Másik példa a **negatív ismétlés**, amikor is az edzőpartner besegít a pozitív szakaszokba, így a terhelhetőségünk 100%-a fölött még 10-20%-ot növelhetünk (mivel van segítségünk), a negatív szakaszokban magunk engedjük le a nagyobb súlyokat, viszonylag lassan, koncentráltan. Itt, egyes gyakorlatoknál, ha partner nélkül dolgozunk, úgy tűnhet, mintha a súlyokat csupán rángatnánk a pozitív szakaszban (pl. bicepszezésnél, vagy oldalemelésnél), mivel ezeket valóban szabályosan nem tudjuk felemelni, de a visszaengedéseknél megpróbáljuk lassítani a tempót és megtartani, nem pedig visszaejteni a súlyokat.

Az említett edzésselve mindenképpen hatékonyak, - egyik sem ajánlott egy kezdő számára. Az ő izmaik, ízületeik még nincsenek felkészülve ekkora megterhelésre és sérüléseket okozhatnak. Egy kezdő a saját szintjén még a szabályos (egyenes) sorozatoktól, vagy a piramis szériáktól is igen jól tud fejlődni.

CSALJUNK A DIÉTÁBAN?!

Ha röviden kellene válaszolnom, - semmiképpen! Azonban sokszor itt sem lehet egyszerű igennel, vagy nemmel lezárni ezt a kérdést. Tudnunk kell kiről is van szó, illetve, hogy mi a célja az illetőnek (na meg függ kortól, nemtől, egészségi állapottól, aktivitástól, étrend-kiegészítők alkalmazásától, hormonális „rásegítéstől”, illetve hogy mennyi ideje diétázik az illető, stb.)

Hadd említsek egy szélsőséges példát egy tipikus félreértésre: Juliska néni (a házi-asszony) azt olvassa az egyik magazinban, hogy egy profi testépítő szerint jó dolog, ha a diétában legalább hetente egyszer tartunk egy „csalós napot”. Ráadásul, még képekkel is van illusztrálva, amint a félmeztelen sportoló éppen „kétfőrára zabálja” a hamburgert, vagy a pizzát. Látja, hogy az illetőnek (amellett, hogy olyan izmos, mint egy hegyi-gorilla) sajtot lehetne reszelni a hasán és bokától tokáig eres...Nosza, Juliska néninek (aki eddig a káposztaleves diétát és az „esete 6 után ne egyél” módszert ismerte) több sem kell „hát megvan a nagy titok” felkiáltással már rohan is a

legközelebbi Mekibe. Azért az eredmény sejtethetjük ugye? A sportoló a cikkben nem említette, hogy ő naponta 50 tonna súlyt megmozgat, hetente 12 edzést végigtol, minden nap éhgyomorrra kardiózik, - idestova négy hónapja. A család-sokat csak a verseny előtti hetekben iktatja be, hogy tesztelje, hogy fog sikerülni a versenyre a „szénhidrát töltés”, és azt is kihagyta a felkészülése lényegi részéből, ha esetleg nem naturál versenyzőként tesztoszteron származékok, némi növekedési hormon, pajzsmirigy hormon, clenbuterol és némi vízajtó is rásegítenek abban, hogy épp úgy néz ki, mint egy lenyúzott anatómiai tanulmány.

Csalni a diétánkban is csak minőségi és egészséges élelmiszerekkel szabad és a család csupán kicsit magasabb szénhidrátbevitelt jelenthet az addig megszokott, lecsökkentett Ch-hoz képest. Ezt is csak akkor, ha már igen régóta megindult a fogyásunk és esetleg most épp stagnálunk. Ezt a szabályt csak akkor rúghatjuk fel, ha valóban élsportolók vagyunk (jóval erősebb kalória-felhasználással) és már jól ismerjük a testünk reakcióit.

Remélem ezekkel a rövid példákkal sikerült illusztrálnom, hogy bár a szabályok egyértelműek, de sokszor nem mindenre ugyan úgy vonatkoznak. Ha kezdő vagy, vagy hobbisportoló, próbálj mindent szabályosan és tisztességesen végigcsinálni, ha pedig versenyző szintű sportoló vagy, alkalmanként, ha a fejlődésed úgy kívánja, rúgd fel bátran a szabályokat, - „csalj” a céljaid érdekében.



ÍRTA: **DOMONKOS ZSOLT**
Mester edző
Táplálkozási szakértő
Könyv szerző



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

DOMONKOS ZSOLT

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

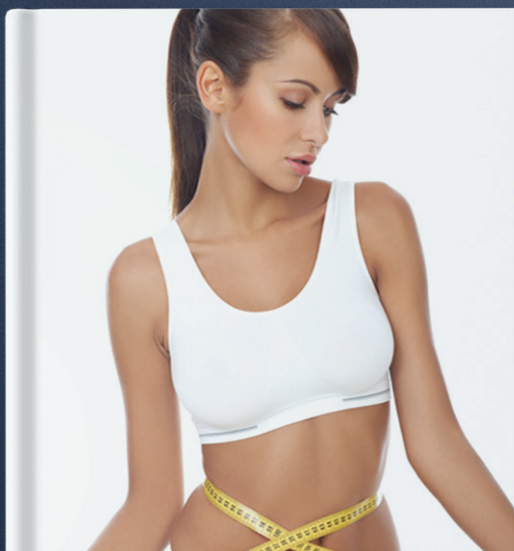
- A táplálék-kiegészítőkről
- A sporttáplálkozásról
- A diétákról, fogyókúrás módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:
Katus Attila, Katus Tamás, Pati Nagy Attila, Dömötör Edit, Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

Akciós ár: **3.500 Ft**

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek
VS
A fitness versenyzők diétája

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

Akciós ár: **1.500 Ft**

HORMONHÁBORÚ

HORMONHÁBORÚ



Domonkos Zsolt

Akciós ár: **1.500 Ft**

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

VEGYÜK FEL TERMÉSZETES MÓDON A KÜZDELMET A BAKTÉRIUMOKKAL



A népi hagyomány és a tradicionális orvostudomány már századok óta használ természetes antibiotikumokat. Cikkünkben adunk néhány ötletet, mit érdemes használni, minek van bizonyítottan jótékony hatása.

Bár az orvostudomány egyik legnagyobb vívmánya az antibiotikumok felfedezése, de sajnos sokan „túlhasználják” őket és emiatt már megjelentek az úgynevezett antibiotikum-rezisztens szuperbaktériumok. Az Egyesült Államokban állítólag évente már több mint 2 millióan fertőződnek meg a szuperbaktériumokkal, és közülük hozzávetőlegesen 23 000 ember bele is hal e fertőzésbe. Bár az orvosok túl gyakran írják fel, az antibiotikum nem való mindenkinek. Sőt, az emberek kb. 10%-a igazán rosszul reagál ezekre a gyógyszerekre, - minden 15. ember allergiás rájuk és nem is szedheti őket. Mint kiderült, nem csak emésztőrendszeri problémákat okozhatnak, hanem növelhetik a vesekő kockázatát is. Bármennyire is furcsa, vissza kell néhánknünk a már évtizedek óta háttérbe szorult természetes gyógymódokhoz, melyekkel kiváló eredményeket érhetünk el a betegségek leküzdésében.

▶ Lássunk néhány lehetőséget:



Fokhagyma

A fokhagymát és allicin nevű aktív összetevőjét már régóta behatóbban vizsgálták, mint bármelyik másik természetes antibiotikumot. Ez nem véletlen. Hozzávetőlegesen 5000 tanulmány jelent meg róla és mindegyik a pozitívumairól számolt be. Mind a vérnek, mind a beleknek jót tesz és ráadásul valóban antibiotikumként működik. A baktériumok mellett még a kártékony gombákkal is felveszi a harcot.

Gyömbér

A gyömbér segít enyhíteni a hányingert és a gyomorproblémákat, csökkenti a koleszterinszintet. Csökkenti a fogak romlásának esélyeit. Hatékonyan felveszi a harcot a Streptococcus mutans és a Candida, illetve az Enterococcus törzsek ellen is.



Grépfűtőmag- kivonat (cseppek)

Olyan baktériumölő, amely számos általános fertőzés leküzdésére használható. Egy kísérletben 67 különböző baktériummintán alkalmazták és összevetették öt másik, helyi alkalmazású antibakteriális készítménnyel (amelyeket közvetlenül a bőrön alkalmaztak). A kutatók arra jutottak, hogy a kivonat az összes mintán, minden esetben ugyanolyan hatékony volt, mint a többi gyógykészítmény.

Kurkuma

A kurkuma aktív összetevője a kurkumin egy olyan erős természetes antibiotikum, hogy még a halálos MRSA (meticillinrezisztens Staphylococcus) fertőzés ellen is használják. Ahogy azt a neve is jelzi, az MRSA nem kezelhető a legelterjedtebb antibiotikumokkal, - de egy tesztben nagy mennyiségű kurkumin képes volt visszafordítani a fertőzést. Normál adagolásban felerősítette az antibiotikumok hatását.



Aranypecsétfű / Astragalus gyökér

Az aranypecsétfű, egy amerikai gyógynövény és az astragalus, egy Kínában igen népszerű gyógynövény egyaránt fertőzések kezelésére használatos immunrendszer-erősítő. Gyulladáscsökkentő hatásukat kísérletekkel bizonyították.



Echinacea

A százszorszépek családjába tartozó Echinacea purpurea egy másik alaposan vizsgált antibiotikum. Több mint 1000 tanulmány jelent meg immunerősítő és gombaölő hatásáról. Egy újabb tanulmány szerint sikeres gyógyírnak bizonyult például az atópiás ekcémára is.



A CINKHIÁNY ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ AZ AUTIZMUSSAL

A cinkhiány egyik oka lehet az autizmus terjedésének; s ha így van, akkor ez az ásvány kulcsszerepet játszhat a betegség megelőzésében és kezelésében.



Amíg a baba a méhben fejlődik, a cink alapvető fontosságú az agyi szinapszisok kialakulásához. A terhes nők cinkszedése tehát egyik ellenszere lehet az „autizmusjárványnak”, - mondják a Stanford Egyetem Orvosi karának kutatói. Az autizmussal küzdő kisgyermeknek ugyanúgy szedhetnének táplálék-kiegészítőket, amely esetleg visszafordíthatná az állapotukat. A cink működésének lényege, hogy két fehérjéhez (Shank2 és Shank3 -hoz) kapcsolódik, amelyek alapvető szerepet játszanak a neuronok kommunikációját lehetővé tevő szinapszisok kialakulásában és fejlődésében.

„ A korai fejlődési szakaszban a cinkhiány közrejátszhat az autizmus kialakulásában a sérült szinaptikus fejlődés, illetve az elégtelen neurális körforgás-képződés okán” - mondja a

kutatók egyike, John Huguenard professzor. A tudós szerint a bírálók még mindig nem döntöttek, hogy a cinkhiány valóban közvetlenül összefüggésbe hozható-e az autizmussal, főképp mert eddig nem végeztek ellenőrzött vizsgálatokat a cink étrend-kiegészítők használatával kapcsolatban, akár megelőző szerként terhes nőknél, akár autizmussal diagnosztizált gyermekek kezelésére.

Az óvatosabbak arra figyelmeztetnek, hogy a túl sok cinkbevitel, csökkentheti a réz mennyiségét, amelyet testünk abszorbeálni képes, és ez vérszegénységhez vezet. Az is lehetséges azonban, hogy az abszorpciók elégtelenség oka a gyengén működő bélrendszerben keresendő, amely nem képes megfelelően felszívni a cinket.

RÁKKELTŐ ANTIBIOTIKUM A FELDOLGOZOTT HÚSBAN

Még egy ok, hogy miért együnk organikus (vagy háztáji) húsokat és miért kerüljük a feldolgozottat.

A tudósok felfedezték, hogy a sertésinfluenza ellen használt antibiotikum rákkeltő hatású. A legnagyobb kockázatot a disznómáj jelenti, amelyet hot dogban, lönchhúsban és kolbászfélékben is használnak. A Carbadox nevű antibiotikumot az amerikai sertéstartásban az 1970-es évektől használják; a vérhas megelőzésére is szolgál, valamint a súlygyarapodást is fokozza. Nemcsak a disznómájából készült feldolgozott húskételek okozhatnak rákot: a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC) szerint minden feldolgozott hús rákkeltő. A hús feldolgozása és elkészítése sózással, hőkezeléssel, fermentálással és füstöléssel jár, amely folyamatok egy 10 országot érintő adatelemzés szerint rákkeltő kémiai anyagok kibocsátásával járhat.



A RÁK AZONNALI DIAGNOSZTIZÁLÁSA

Queenslandi tudósok kiderítették, hogy az egészséges és daganatos sejtekben található DNS eltérő módon köti meg a fémeket. Ennek az információnak köszönhetően a tudósok egy olyan új diagnosztizálási tesztet fejlesztettek ki, amelynek köszönhetően a két sejtípust hatékonyan és gyorsan meg lehet különböztetni egymástól. A tesztnek köszönhetően a vérből néhány perc alatt ki lehet deríteni, hogy a szervezetben jelen vannak-e a rákos sejtek, annak megállapítására viszont már nem alkalmas, hogy a daganatok a testen belül hol találhatóak, illetve, hogy a betegség milyen stádiumában lehet. Az univerzális gyorsteszt során egy olyan folyadékot használnak, amely rákos sejtek jelenléte esetén eltérő színű lesz, mint amikor a mintában csupán egészséges sejtek találhatóak. Az eljárás legnagyobb előnye, hogy olcsó és elképesztően egyszerű, ezért a kórházakban gyorsan be lehet vezetni, – állítják a tudósok. Az egész teszt úgy működik, hogy a sejteket tartalmazó oldatot arany nanorészecskékkel rendelkező oldattal elegyítik. Az eredeti oldat rózsaszín, és amennyiben az oldatot rákos sejteket tartalmazó oldattal vegyítik, az aranyrészecskék ugyan a sejtekhez kötődnek, de az oldat színe nem változik. Egészséges sejtek esetében a nanorészecskék eltérő módon kötődnek a sejtekhez, és az oldat bekékül. A teszt hatékonysága a tudósok szerint 90% körüli.



AMERIKÁBAN ÚJ TAPASZT TESZTELTEK A SEBÉSZET SZÁMÁRA



Elképzelhető, hogy a jövőben búcsút mondhatunk a műtéti beavatkozásokat követő varrásnak. A tüt és a fonalat a selyemlepke egyik proteinje, illetve arany nanoszálak és lézer helyettesítheti. Az új technológiát egereken és sertéseken sikeresen tesztelték. A tudósok a selyemlepke bábájából egy fibroin nevű fehérjét vontak ki, amely aztán kiválóan kötődik a szövetekben található kollagénhez. Miután a fibroint arany nanoszálakkal keverték össze, egy speciális sebtapaszként használható anyag jött létre. Hogy az megfelelően működjön, a keveréket fel kell hevíteni. Erre a célra lézert használnak, a hővezető szerepét pedig a nanoszálak töltik be.

MIT JELENT A KONYHATECHNOLÓGIÁBAN A SOUS VIDE ELJÁRÁS?

Manapság a különböző egészségkonyhák ételkészítési eljárásai között igen gyakran látjuk a sous vide-ot.



Az ételek tökéletes főzéséhez sok séf alkalmazza a sous vidolásnak nevezett módszert (a „sous vide” franciául azt jelenti „vákuum alatt”). A nyers összetevőket zacskókba zárják, amelyekből kiszívják a levegőt, majd gondosan beállított hőmérsékletű vízfürdőbe teszik őket. Az étel így teljes vastagságában egyenletesen fő át, a közepe megőrzi a puhaságát és omlósságát, és a széle sem ég meg. Az elnevezés ellenére a vákuumos lezárás nem kulcsfontosságú a sous vide módszerhez, a lényeg a pontos hőszabályozás. De a vákuumozásnak is vannak bizonyos előnyei. Az étel lezárása hatékonyabb hőátadást biztosít a vízből, és a főzés közben segít megőrizni minden nedvességet és ízt. Emellett gátolja az étel légköri oxigénnel való érintkezéséből származó mellékízek kialakulását is. Úgy vélik, az eljárást 1799-ben dolgozhatták ki, de hazánkban csak az utóbbi néhány évben vált ismertté a hétköznapi étteremlátogatók számára.



HÍRDETÉS


Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Bejelentkezés nélküli *
FODRÁSZAT

Csak hajvágás
1850 Ft

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7⁰⁰-21⁰⁰
SZOMBAT: 8³⁰-21⁰⁰
VASÁRNAP: 8³⁰-20⁰⁰

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

MITŐL FÁJ A FEJÜNK?



A kérdést nem egyszerű megválaszolni, hiszen több különböző fajtáját ismerhetjük. Vajon, mi a különbség a migrénes, a tenziós és a cluster fejfájás között.

A fejfájásnak több tucat fajtája van, de az NHS szerint ezek közül a tenziós fejfájás a leggyakoribb, amely az egész fejben tompa, feszülő fájdalmat okoz a stressz, a kiszáradás és az izomfeszültség hatására.

A migrén hevesebb és ritkább, a fej fél oldalát érinti, heves lüktetéssel. Úgy vélik, az agyon belüli idegi aktivitással és véráramlással függhet össze. A hormonális változások is okozhatnak fejfájást, az allergia és a fertőzés pedig nyomásos jellegű fejfájást idézhet elő az orrmelléküregek elzáródása miatt.

Ritka esetben a fejfájás valamilyen súlyosabb probléma következménye is lehet. Ha a fájdalom heves és hirtelen jelentkezik, vagy ha láz, kiütés, illetve a beszédképesség, a mozgáskészség vagy az emlékezet zavarai kísérik, akkor fontos orvoshoz fordulni. Az ilyen fejfájás szélütés vagy agydaganat jele is lehet.

A NÉGY LEGGYAKORIBB FEJFÁJÁS – RÖVIDEN

Orrmelléküreg

Az orrmelléküreggel összefüggő fejfájás a leggyakrabban valamilyen fertőzéssel összefüggésben jelentkezik, és az okozza, hogy a nyálka által eldugított, az orr két oldalán és a szem fölött lévő orrmelléküregben megnő a nyomás.

Tenziós

A tenziós fejfájások általában a fej mindkét felét érintik, és feszülő jellegű fájdalmat okoznak. Úgy vélik, a stresszel, az izomfeszüléssel és a kiszáradással állhatnak kapcsolatban.

Migrén

A fej egyik oldalában tapasztalt heves, lüktető fájdalommal járó migrén, hatással lehet az érintettek látására, - ez által rosszul érezhet válnak ki náluk, illetve fény-és hangérzékenyvé teheti őket.

Cluster

A cluster fejfájás az egyik szemet érinti, és heves fájdalommal, orrdugulással és könnyezéssel járhat. Ez a fajta fejfájás általában többször kiújul.

A MÁJUNK A LEGFŐBB TESTŐRÜNK, MÉGSEM TISZTELJÜK ELEGGÉ!





Az emberek elhalmozzák a szervezetüket a legkülönbözőbb mérgező anyagokkal, melyekről talán még csak fogalmuk sincs és ezzel különböző (akár súlyos) betegségek kialakulását is okozhatják.

LÁSSUNK NÉHÁNY PÉLDÁT A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL:

Az alufóliás csomagolásban megsütött készülékekből származó alumíniumrészecskék, a hűtőben túl sokat álló szeletelt húsban (és egyéb más ételben) megbújó penész, az agyon permetezett (és nem kellően megtisztított) zöldségeken és gyümölcsökön megtapadó rovarirtó szerek, a mikrózott vacsorákban lévő műanyag szemcsék, a gyorséttermi menükben található tartósítószer, vagy a rossz helyről származó kagylókban és rákokban lappangó baktériumok és a higany. És ez valóban csupán a jéghegy csúcsa. Mert, hogy itt még nem beszéltünk az alkalmatlanul (vagy akár rendszeresen) elfogyasztott alkoholoról, vagy a különböző gyógyszerekről, melyek igen erős toxikus hatásuk miatt extra munkával látják el a májunkat, mégpedig igen hosszú időre.

Ezeket a tényeket hallva, talán te sem csodálkozol, ha sok szakember véleménye szerint a 40-50 éves korosztály mája tulajdonképpen 60%-osan „elfárad” és kimerült a folyamatos leterheltségtől.

A MÁJ FŐ FUNKCIÓI

Elengedhetetlen szerepet játszik az anyagcsere folyamatokban, a méregtelenítésben, illetve egyes vegyületek termelésében és tárolásában. A szervezet által termelt aminosavakból véralvadási faktorokat, szállítófehérjéket, valamint gyulladáscsökkentő folyamatokban résztvevő fehérjéket termel. A zsírsavanyagcsere szabályozza a vérzsír szintet, a zsírok bontásán keresztül. A szénhidrát anyagcsere során a vér cukortartalmát szabályozza. Képes a cukor előállítására, raktározására, valamint lebontására. Az emberi testben megtalálható koleszterin csaknem felét a máj állítja elő, míg a fennmaradó rész az elfogyasztott táplálékkal kerül a szervezetbe. A máj által termelt koleszterin az epe előállításához szükséges. A májban kiválasztódott epe addig raktározódik az epehólyagban, amíg az emésztéshez a szervezet fel nem használja.

A májban raktározódó keményítő (glikogén), glükóz formájában kerül a véráramba, illetve emeli meg a vércukorszintet fokozott fizikai terhelés esetén.



ÍRTA: **DOMONKOS ZSOLT**
Mester edző
Táplálkozási szakértő
Könyv szerző



Amikor a májunkt már képtelen megbirkózni a zsírfeldolgozással, a glükóz, a glikogén, a vitaminok és az ásványi anyagok tárolásával, illetve a vér megsűrűsével, - akkor zsírmájunkt alakulhat ki vagy esetleg cisztánk, sőt rosszindulatú daganatunk is nőhet. Akkor sem járunk jobban, ha olyan hegszövesedés alakul ki, amely később májzsugort okoz. Nagyon sokszor nem is sejtjük, hogy az ízületi gyulladás, a cukorbetegség, az ekcéma, a pikkelysömör, vagy egyéb más tünet, betegség, ami kialakul nálad, és amit soha nem hoznál összefüggésbe a májműködéssel, valószínűleg nagyon is sok összefüggést mutat a különböző májműködési zavarokkal.

Adj némi pihenőt a májadnak (legalább időszakosan), hogy az regenerálódhasson és feljavíthassa védekezőképességét, - ezzel is védve téged.

A májad méregtelenítésekor az életmódodban és a táplálkozásodban is jelentős változtatásokat kell eszközölnöd:

- A diétádat úgy alakítsd, hogy teljesen iktasd ki a tejtermékeket és a glutén tartalmú élelmiszereket.
- Ne fogyassz túl sok húst (zömében inkább halakat egyél), - az étrended tartalmazzon minél több zöldséget.
- Kerüld a túl sok zsírfogyasztást. Leginkább „minőségi” zsírokat fogyassz, melyeket tojásból, lazacból, avokádóból és magvakból nyerhetsz.
- Csak „kevés” gyümölcsöt fogyassz (áfonya, bogyós gyümölcs, alma, ananász, gránátalma).
- Kerüld a túl sok só fogyasztást (a tengeri sót és a hegyi kősó mértéktelenesen megengedett.)
- Teljesen kerülnöd kell az alkoholos italokat és a gyógyszereket (és természetesen a kábítószereket).
- Csökkentsd maximum 2 kávéra a koffeinfogyasztásod.
- Ne egyél kukoricát.
- Semmilyen tartósított, vagy penészes élelmiszert nem ehetsz.
- Fogyassz minél több folyadékot (ásványvíz, gyógytea).
- Pihenj minél többet és kerüld a felesleges stresszt.
- Sportolj, de a méregtelenítési időszak alatt csak mérsékelt testmozgást végezz (ne túl intenzíven tréningezz), maximum heti 3-4x 1 órát.

HOGY MIVEL SEGÍTHETED AZ EGÉSZSÉGES MÁJMŰKÖDÉSED?

- Egyél minél több brokkolit, cukkinit, csicsókát, fodros kelt, fokhagymát, kelbimbót, stb. A salátádat ízesítsd minél több csírával. Egyél alkalmanként kókuszdiót.
- Használj kurkumát, akár a fűszerezéskor, akár kiegészítő formájában.
- Ígyál minél több citromot, lime-ot.

Lássunk néhány étrend-kiegészítőt és gyógynövényt, melyek jó hatással vannak a méregtelenítés folyamataira:

Használj ALA és Omega 3 kiegészítőt. Ezek extra antioxidáns védelmet nyújtanak. Belépve a májsejtbe csökkentik a gyulladásokat, regenerálnak, segítik a máj glükóztároló képességét.

Aloe vera. Zselészerű anyaga összekapcsolódik a bélcsatorna toxikus törmelékével és segíti azok kivezetését a vastagbélén keresztül. Csökkenti a bélrendszerben lévő mérgeket, toxinokat, így azok nem jutnak el a májig. Tisztítja a vért, csökkenti a gyulladásokat.

Ashwaganda (álombogyó, indiai ginszeng). Erősíti, szabályozza a mellékveséket és kiegyensúlyozza a stressz hatására szélsőséges működésüket. Megvédi a májat a túl sok adrenalintól és több tucatszintű hormon működését és előállítását serkenti.

Bojtorjángyökér. Tele van (még számunkra ismeretlen) gyulladáscsökkentő vegyületekkel. Rendkívül jól gyógyítja a májat, szűri és tisztítja a vért. Elősegíti az epetermelést.

B komplex vitamin. A májunkt az egyik legnagyobb B vitamintároló. Bár képes B vitamint termelni, de érdemes néha megkönnyíteni a munkáját.

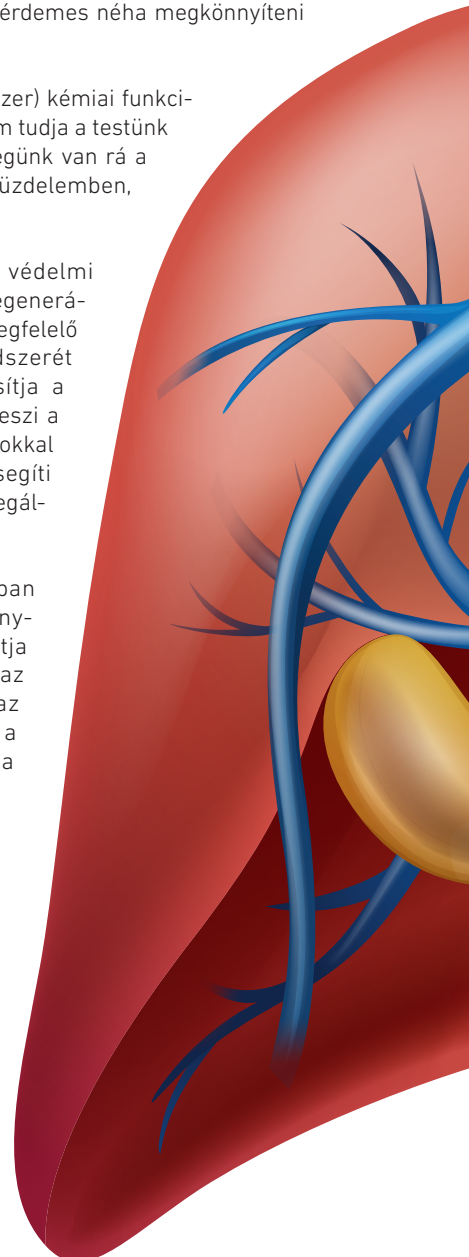
Cink. A máj összes (több mint kétezer) kémiai funkcióját segíti. Cink nélkül a májunkt nem tudja a testünk védekező funkcióját ellátni. Szükségünk van rá a baktériumok és a vírusok elleni küzdelemben, javítja az immunitást.

C-vitamin. Mint minden egyes védelmi rendszerünkhöz, így a májunkt regenerálásához is elengedhetetlen a megfelelő mennyisége. A máj immunrendszerét minden szinten erősíti. Felgyorsítja a fehérvérsejtek regenerációját, felveszi a harcot a vírusokkal és a baktériumokkal szemben. Erősen méregtelenít, segíti szétosztani a tárolt zsírsavakat. Megállítja a hegszövet-képződést, stb.

Csalánlevél. Erősíti a gyomorban a sósavat, segítségével megkönnyíthetjük a máj munkáját. Javítja az epetermelést, megnyugtatja az epehólyagot. Megakadályozza az epekövek kialakulását. Mérsékli a toxinok okozta májhőt, elvezeti a toxinokat, stb.

Édeskömény. Megtizedeli a májban esetlegesen megtelepedő vírusokat. Enyhíti a máj görcseit elősegíti a toxinok kiürítését. Fokozza a gyomor sósavtermelését, így javítva az emésztést és enyhítve a máj terheit. Megnyugtatja a gyulladt, irritált epehólyagot.

Glutathion. Gyorsan, könnyedén átjárja a májat és így minden funkcióját támogatja. Igazi gyógyír a májunkt.



Gyermekláncfű-gyökér. Segít kivezetni a még nem elraktározott toxinokat. Segít helyreállítani a máj szűrőkapacitását és a máj tápanyag átalakító képességét.

L-lizin. Ez az aminosav a májba lépve „füstfátylat” képez minden májbetegségért és autoimmun rendellenességért felelős vírus előtt. Igazi vírus gátló, emellett erősíti a máj immunrendszerét is.

Magnézium glicinát. A máj vérereit támogatja: szabadabbá, rugalmasabbá teszi azokat, így javul a máj vérellátása. A magnézium gyengéden kiöblíti a toxinokat a májból és egyúttal csökkenti a görcsösödést és a feszültséget. Többtucat májfunkció ellátásában segít. Tisztítja a bélrendszert.

Máriatövis. Segít kiüríteni a régi vörösvértesteket a májból, valamint hatástalanítja a májerekben szabadon lebegő toxinokat. Fokozza az epetermelést, megtisztítja az epevezetékét.

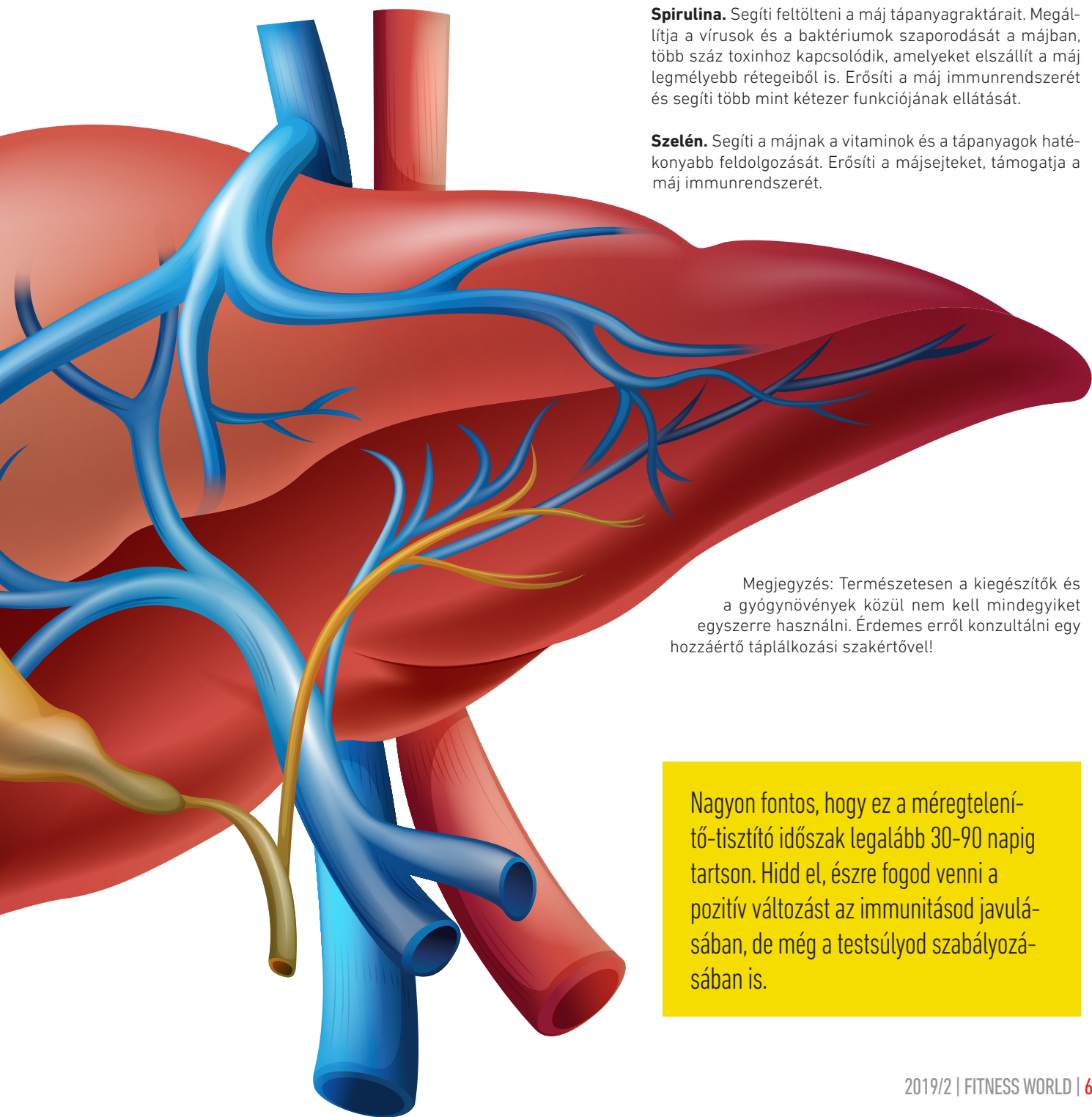
Melatonin. Csökkenti a májban lévő daganatokat és cisztákat, de a kialakulásukat is gátolhatja. Természetes gyulladásgátló.

NAC (N-acetil-cisztein). Építőköként segíti a máj megújulását. Javítja a máj szűrőképességét, miközben hozzájárul több száz kémiai funkcióhoz. Erősíti a mellékveséket.

Q10. Gyengéd antioxidáns, mely a máj minden funkcióját támogatja, és megvédi a sejteket az oxidatív stressztől. Segíti megelőzni a sejtek károsodását.

Spirulina. Segíti feltölteni a máj tápanyagraktárait. Megállítja a vírusok és a baktériumok szaporodását a májban, több száz toxinhoz kapcsolódik, amelyeket elszállít a máj legmélyebb rétegeiből is. Erősíti a máj immunrendszerét és segíti több mint kétezer funkciójának ellátását.

Szelén. Segíti a májnak a vitaminok és a tápanyagok hatékonyabb feldolgozását. Erősíti a májsejteket, támogatja a máj immunrendszerét.



Megjegyzés: Természetesen a kiegészítők és a gyógynövények közül nem kell mindegyiket egyszerre használni. Érdekes erről konzultálni egy hozzáértő táplálkozási szakértővel!

Nagyon fontos, hogy ez a méregtelenítő-tisztító időszak legalább 30-90 napig tartson. Hidd el, észre fogod venni a pozitív változást az immunitásod javulásában, de még a testsúlyod szabályozásában is.

TUDDAD?

HOGY ÉLETÜNK SORÁN:

- nagyjából 37 milliószor nyelünk
- 700 millió alkalommal pislantunk
- 380 kilogramm bőrtől szabadulunk meg
- összesen 55 méternyi körmünk nő
- átlagosan 24 évnyi időt alszunk
- az emberek többsége kb. 100 000 hajszállal rendelkezik (de a vörös hajúak átlagosan 30 000-el kevesebbel)
- életünk során 1000 kilométernyi hajunk nő
- az ember által elfogyasztott víz fele vizelet formájában távozik
- 38 000 liter nyálat termelünk
- szívünk 180 millió liter vért pumpál és 3 milliárdszor húzódik össze
- életünk során a tüdőnkbe 315 millió liternyi levegő kerül
- a különböző dolgok keresésével 1 évnyi időt pocsékolunk el

A BÉLBAKTÉRIUMOK SEGÍTHETNEK A VÉRMERGEZÉS GYÓGYÍTÁSÁBAN (IS)

Egy, a Cell & Microbe című szaklapban ismertetett kutatás szerint a bélben élő mikrobák kiválthatják a bakteriális vérmérgezés ellen szükséges immunglobulin A (IgA) választ. Amikor az egereket e kedvező hatású baktériumokkal kezelték, az elősegítette az IgA termelődését, és vérmérgezéssel szembeni fokozott rezisztenciát okozott. Ezt azonban még csak egerekben figyelték meg, így további vizsgálatok szükségesek a mikrobáknak a vérmérgezés elleni védelemben játszott szerepére vonatkozóan.



— HÍRDETÉS —

**VILÁGSZERTE
SIKERES ÉS KEDVELT
SPORTTEVÉKENYSÉG**

**MAGYARORSZÁGI
BEVEZETÉSÉHEZ
PARTNEREKET
KERESÜNK!**



Padel-Club Hungary Kft
www.padelclubhungary.com

+36 70 39-58-691
info@padelclubhungary.com



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

TÁMOGATÓ PARTNEREINK

CITY SERVICE TRADE KFT

3forIT

www.mercibolt.hu
MB Garage

TREND

ZONA

KIK AZ EGÉSZSÉGESEBBEK – A KORÁN KELŐ „PACSIRTÁK” VAGY A KÉSŐN FEKVŐ „BAGLYOK”?

Látszólag a bagolytípus az egészségtelenebb, de ez inkább az ételek miatt van, amit esznek (és amikor eszik őket), nem pedig amiatt, hogy mikor mennek aludni.

A baglyok nagyobb eséllyel szenvednek szívbetegségben és kettős típusú cukorbetegségben (a diabéteszre való hajlamuk két és félszer nagyobb, mint a pacsirtáké), de önmagában még nincs egyértelmű egészségügyi kockázata a kései lefekvésnek. Ezt a belső óránk határozza meg (a cirkadián ritmus vagy kronotípus), amely megmondja, mikor akarunk enni, aludni és felkelni. Az egyesült királyságbeli Northumbria Egyetem kutatói mélyre ásták magukat az adatokban, és úgy találták, hogy a „baglyok” hajlamosabbak az egészségtelenebb étrend szerint étkezni és több alkoholt, cukrokat és gyorséttermi készítményeket enni. Az étkezések ideje is sokkal hektikusabb, kihagyják például a reggelit és csak később esznek. Jóval valószínűbb az is, hogy lefekvés előtt fognak enni, ami akkor emeli meg a vércukorszintet, amikor annak csökkennie kellene.

A kutatók azt is felfedezték, hogy a lefekvés szokásaink a koraival változnak. Nagyon fiatalon pacsirták vagyunk, később inkább baglyokká válunk, – úgy az ötvenes éveinkig, – amikor aztán elkezdünk visszaváltozni pacsirtává.



SKORPIÓ MÉREGGEL AZ ÍZÜLETI GYULLADÁS ELLEN

Egy friss tanulmány szerint a skorpióméreg egyik összetevőjéből reumás ízületi gyulladás elleni szer fejleszhető ki. Az iberiotoxinnevű anyag képes gátolni azon sejtcsoport káliumcsatornáit, amely fontos lehet az ízületi gyulladás kialakulásában. A kutatások azonban egyelőre még csak egy patkánykísérletre korlátozódtak. Úgy tűnik, az iberiotoxin itt megállította a betegség rosszabbodását, sőt, egyes esetekben vissza is fordította a kialakult betegség tüneteit.





DEMIGOD

**AZ ELSŐ ÉLŐFLÓRÁS
FEHÉRJE IZOLÁTUM A PIACON**



7 ÍZBEN KAPHATÓ
WEIDER.hu

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

HÚSGOMBÓCOK SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL



75

SERTÉSSZŰZERMÉK VEGYES KÖRETTTEL



76

SZILVÁS KOSÁRCÁK



77

TÚRÓGOMBÓC VANÍLIA ÖNTETTEL

HÚSGOMBÓCOK SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK

fél kiló darált pulykahús

1 tojás

4 nagy fej vöröshagyma

5 gerezd fokhagyma

olívaolaj (sütéshez)

2 evőkanál rizsliszt

kakukkfű, majoranna, só, őrölt bors

2 féle gomba

(150 gramm barna csiperke és

150 gramm fehér shimejii gomba)

2 db paradicsom

3 db nagyobb burgonya

2 db kisebb porcelán sütőtál

sütőpapír, sütőlemez, kislábas, habverő



ELKÉSZÍTÉSE:

- 2 fej vöröshagymát és a fokhagymákat megtisztítjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, a fokhagymát fokhagymanyomó segítségével áttörjük, majd 1 evőkanál olívaolajon és egy csipet sóval lepirítjuk. Ha kész, félretesszük kihűlni.
- A darált húst egy keverőtálba tesszük és összekeverjük: 1 db egész tojással, az 1 evőkanál rizsliszttel. Befűszerezzük ízlés szerinti mennyiséggel, kis kakukkfűvel, majorannával, őrölt fekete borssal és sóval.
- A húsos masszához hozzákeverjük a kihűlt pirított hagymaalapot.
- A burgonyát, a gombákat és a paradicsomot, megmossuk és megtisztítjuk.
- A konyhakész zöldségeket felszeleteljük.
- Az egyik sütőtálba a húsmasszából golyókat formázunk.
- Burgonyaszetelekkel kirakott tálba tesszük a golyókat, majd a golyók közé is burgonyaszeteleket teszünk. Szeletelt barna csiperkét teszünk a tetejükre. Nem kell alá olajat tenni!
- Egy másik sütőtálba rétegezzük a zöldségeket, úgy hogy a zöldségeket picit sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.. Egy sor szeletelt vöröshagyma, egy sor burgonya, egy sor paradicsom és egy sor shimejii gomba. Nem kell alá olaj, a zöldségek saját levükben puhulnak és sülnek meg.
- Egy tepsire ráteszem a 2 sütőtálat, és 30 percig sütöm.



Könnyű étel, javaslom ebédre és vacsorára egyaránt.
Jó étvágyat!

SERTÉSSZŪZÉRMÉK VEGYES KÖRETTTEL

HOZZÁVALÓK

- 70 dkg friss sertésszűz
- 6 szelet fekete erdő sonka
- olívaolaj a sütéshez
- 10 db fogvájó
- 15 dkg csicseriborsó
- 3 db cékla
- 15 dkg kukoricadara
- színes egész bors
- só, őrölt fekete bors
- mustár
- 3 dl rizstej
- őrölt gyömbér egy csipetnyi



ELKÉSZÍTÉSE:

- Beáztatjuk a csicseriborsót annyi vízbe, hogy ellepje, 1 órára.
- A sertésszűzet lehártyázzuk, megszórjuk őrölt fekete borssal és jól bedörzsöljük mustárral, majd 2 órára a hűtőbe tesszük.
- A céklát megtisztítjuk és enyhén sós vízben puhára pároljuk, tálalásig melegen tartjuk.
- A kukoricadarát vízben megfőzzük, egy csipet sóval ízlés szerint ízesítjük. Félretesszük tálalásig.
- A csicseriborsót vízben puhára főzzük. Leszűrjük majd rizstejjel sóval és egy kis gyömbérral ízesítjük. Tálalásig félretesszük.
- Elkészültek a köretek, jöhet a hús. A húst a végére hagyjuk mindig.
- A bepácolt húst szeletekre vágjuk, betekerjük a sonkával, fogvájókkal rögzítjük.
- Olívaolajat hevítünk egy serpenyőbe, majd megsütjük a sonkás húsokat. Itt lehet angolosra, félangolosra vagy teljesen átsütve elkészíteni, ki ahogy kedveli. Nagyon fontos, hogy mikor a húsokat forgatjuk sütés alatt, soha nem szúrunk bele a húsbba, csipesszel óvatosan forgatjuk.
- Késze sülés előtt színes borssal megszórjuk és megsózzuk.
- A kukoricapépet, a csicseriborsó krémet és a céklát szépen formázva rátálaljuk a tányérra és utolsó sorban a húsokat.



Jó étvágyat!

SZILVÁS KOSÁRKÁK

HOZZÁVALÓK

50 dkg szilva

2 db tojás

15 dkg aprószemű zabpehely

10 dkg világos rozsliszt

eritrit édesítőszer

őrölt fahéj

kis kerámia sütőformák



ELKÉSZÍTÉSE:

- A szilvát megmossuk, kimagozzuk majd apró kockára vágjuk. Megszórjuk eritrittel és fahéjjal, hűtőbe tesszük.
- A sütőt bekapcsoljuk előmelegedni.
- A zabpehelyt összekeverjük a rozsliszttel, a tojásokkal, pici fahéjjal és ízlés szerint édesítjük az édesítőszerrel.
- A sütőformákat kibéleljük sütőpapírral (így könnyebben ki lehet majd venni a formából, és nem kell kivajazni sem a formákat).
- Mindegyik formába teszünk egy kis masszát, majd 10 percre megsütjük, 180 fokon.
- Kivesszük, ráhalmozzuk a fahéjas szilvát és a tetejére megint teszünk a masszából. A közepébe halmozzuk a maradék szilvát, de ha esetleg nem marad annyi, akkor marad sima a teteje.
- 15 percre sütjük 200 fokon.
- Kivesszük, hagyjuk kihűlni 10 percre, majd óvatosan kiemeljük a formából, lehúzzuk róla a sütőpapírt és tálalhatjuk.
- Könnyű és gyors szilvás édesség.



TÚRÓGOMBÓC VANÍLIA ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK

30 dkg zsírszegény túró

15 dkg búzadara

3 db tojás

5 dkg kókuszvirág cukor

7 dl kókusztej

2 evőkanál rizsliszt

1 citrom



ELKÉSZÍTÉSE:

- A túrót egy keverőtálba tesszük és összekeverjük a búzadarával, ízesítjük kókuszvirág cukorral, majd beleszéljük az 1 citrom héját.
- A tojásokat szétválasztjuk, és a fehérjéből kemény habot verünk. A sárgáját hűtőbe tesszük felhasználásig.
- A kemény tojashabot óvatosan belekeverjük a túrós masszába. Hűtőbe tesszük 2 órára.
- A kókusztejet felfőzzük kókuszvirág cukorral és óvatosan belesurgatjuk a tojássárgáját. Tovább főzzük folyamatos keverés mellett. Hozzáadjuk sűrítés gyanánt a 2 evőkanál rizslisztet. Így kapjuk a vanília öntetet. Félretesszük tálalásig.
- 2 óra hűtőben való pihentetés után a túró masszából golyókat formázunk.
- Felteszünk vizet forni és kikészítünk egy tálba hideg vizet.
- Forrásban lévő vízbe tesszük a gombócokat és addig főzzük, míg fel nem jönnek a víz tetejére. Ha feljöttek a víz tetejére egy kanállal óvatosan kiemeljük és áttesszük a hideg vízbe, hogy megőrizték alakjukat és ne ragadjanak össze.
- Miután kifőztük az összes gombócot, kiszedjük a hideg vízből is egy száraz tálba és onnan tálaljuk.
- Leöntjük a vaníliaöntettel, vagy esetleg az öntetet mellé tálaljuk.



VICCEK

JÓ BENYOMÁS - EGY ÜGYVÉD SZEMÉVEL

Még fiatal ügyvéd voltam, épp megkaptam az irodámat, s már vártam is, kik jönnek.

Kis idő múlva az üvegajtómon keresztül emberi árnyékot vettem észre, s úgy gondoltam, az első ügyfelemre jó benyomást kell tennem, ezért felvettem a telefonkagylót és képzeltem beszélgetésbe kezdtem.

Valahogy így hangzott: - Igen, Mr. John, megpróbálok időt szakítani az Ön jelentéktelen kis ügyére is, csak az az igazság, hogy nagyon elfoglalt vagyok, hisz tudja, sok az ügyfél.

Ekkor letettem a kagylót, és gondolván, hogy nagy hatással voltam első ügyfelemre, így szóltam:

- Jó napot! Kérem, foglaljon helyet! Miben lehetek szolgálatára?

És a válasz:

- A telefonszerelő vagyok, mondták, hogy itt még nincs bekapcsolva a telefon!

A RABBI TANÁCSA

Egy ember elmegy a bölcs rabbihoz, hogy megtudja tőle a hosszú élet titkát.

- Bölcs rabbi, mondja már meg nekem, hogy mi a hosszú élet titka?

- Fiam, azt javaslom neked, hogy ne cigizz, ne piálj és ne nőzz.

- Akkor hosszú életem lesz?

- Azt nem tudom, de k..va hosszúnak fog tűnni.

AKI UTÁL ISKOLÁBA JÁRNI

Reggel az anya ébreszti a gyerekeit:

- Kelj fel, fiam, az iskolába kell menned!

- De mama, miért kell mennem? Utálok oda járni!

- Mondj két okot, miért ne kellene menned?

- Először is: az összes gyerek utál. Másodszor: a tanárok még jobban utálnak.

- Ezek csak kifogások, indulj már!

- Mondj két okot, miért kellene mennem!

- Először is: 47 éves vagy. Másodszor: te vagy az igazgató!

ÉRZÉKENY RABLÓ

Egy házaspár lakásába éjszaka egy betörő mászik be. Mikor felfedezik, odaugrik a feleséghez és egy kést nyom a torkához, majd felkiált:

- Hogy hívnak? Szeretem tudni az áldozataim nevét!

- Elizabeth - mondja az asszony, remegő hangon.

- Ó, az anyámat is Elizabeth-nek hívják! - mondja a rabló. -

Nem tudok megölni valakit, aki rá emlékeztet!

Majd odaugrik a férjhez:

- Na, és téged hogy hívnak?

A férj remegő hangon szól:

- Az én nevem Philip, de a barátaim csak Elizabeth-nek szólítanak...

HÍRDETÉS

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

WINGMIX
NYOMDA

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

+36 (1) 249 2748

iroda@wingmix.com

www.wingmix.com



FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-ÓTA A HAZAI FITNESS PIACON

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



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

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

Akciós áraink:
1/1 oldal: **150 000.- Ft**
½ oldal: **80 000.- Ft**

További infó:
Tel: +36 (70) 948 0458
Email: domzolt69@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
TEL: 06 70 948 0458, 06 70 779 6656

WEIDER
Professional
Fitness Trainer

