

FITNESS WORLD

2022/1



ÚJ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ
TERMÉKCSALÁD

SZTÁRINTERJÚK
MOLNÁR ZSÓFI
-IFBB PRO

ONÓZÓ SZABOLCS
-FEKVENYOMÓ
VILÁGBAJNOK

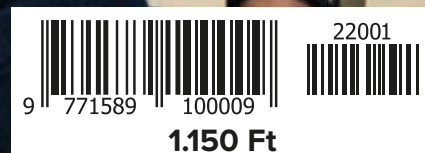
GYILKOS
TÁMADÁSOK
A BELEINK ELLEN

GYAKORI VÁLLSÉRÜLÉSEK
A TESTÉPÍTÉSBN

MESSE ZSUZSI
EGÉSZSÉGES RECEPTJEI

A NEM ALKOHOLOS EREDETŰ
ZSÍRMÁJ KIALAKULÁSA

„MINŐSÉGI FOGYÁS”, SZÁLKÁSÍTÁS
ARNOLD GERY TANÁCSAI



1.150 Ft

EGÉSZSÉG
TÁPLÁLKOZÁS
EDZÉS
LÉLEK
TESTKULTÚRA
TUDOMÁNY
SZELLEMEK
FITNESS WORLD

KIADÓ:

Proform Fitness Kft.
Pécs 7636 Polgárszóló 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.

SZAKÉRTŐK:

Domonkos Zsolt -
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid
Arnold Gergely
Rákóczi Gabi
Buda Helga
Börönde Gyöngyi
Márkus József

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT
FELELŐS, ARCULAT:**

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu
+36 (70) 779-0027

**SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:

Saját hálózaton belül, illetve edző-
termekben, szépségszalonokban
és sportrendezvényeken.

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

CÍMLAPON:

MOLNÁR ZSÓFI

FOTÓ: TÓTH SZABOLCS

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke,
szolgáltatása kapcsolódik
az egészséges életmódhoz,
sporthoz, tartalmaz és kulturált
kikapcsolódáshoz. Hirdessen,
ha a 19-49 éves igényes, ugyan-
akkor az átlagnál jobb körülmények között élő nagyvárosi,
rendszeresen sportoló (olvasó-
ink zöme), felvevő piaca lehet
termékének, szolgáltatásának.
**Magazinunk több mint 10.000
példányt a felmérések alap-
ján kb. 25.000-en olvassák,
köszönhetően az edzőter-
mekben elhelyezett olvasó-
példányoknak.**

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 190.000 Ft+ Áfa
½ oldal: 110.000 Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: +36 (70) 948 0458
e-mail: domzsolt69@gmail.com

TARTALOM

- 6. ONOZÓ SZABOLCS SZTÁRINTERJÚ**
- 8. AZ IDEI ÉV ELSŐ VERSENYE - HUNGARIAN INBA GRAND PRIX**
- 9. VAN RÁ ESÉLY, HOGY A TUDÓSOK MEGFEJTSÉK A RÁK TITKÁT**
- 12. GYULAI KRISZTIÁN - BAJNOKI TANÁCSOK ÉS SZTÁRINTERJÚ**
- 14. ÓVATOSAN ÉS FIGYELMESEN VÁSÁROLJ! - ÉLELMISZER ÖSSZETEVŐK, MELYEKET NEM ÁRT, HA KERÜLSZ**
- 19. A HÖLGYEK EGÉSZSÉGÉÉRT ÉS JOBB KÖZÉRZETÉÉRT! - WOMAN'S BALANCE**
- 20. BUDA HELGA: EDZŐI HITVALLÁS**
- 22. MIT KELL TUDNUNK A VASHIÁNYRÓL ÉS TÜNETEIRŐL?**
- 24. ARNOLD GERY: MINŐSÉGI ZSÍRÉGETÉS (I. RÉSZ)**
- 28. RÁKÓCZI GABI: AZ ÖREGEDÉS HATÁSA AZ ANYAGCSERÉRE**
- 33. A HISZTAMIN KULCSFONTOSÁGÚ AZ IBS MEGÉRTÉSÉBEN**
- 34. KÖZÖS TÉNYEZŐ A SÚLYOS COVID BETEGEKNÉL**
- 35. ÖSSZEFÜGGHET A HASPUFFADÁS A STRESSZES ÉLETMÓDUNKKAL**
- 36. DOMONKOS ZSOLT: A NEM ALKOHOLOS EREDETŰ ZSÍRMÁJ**



TARTALOM

- 44.** HOGY A KETOGEN DIÉTA IS KÖNNYEBB LEGYEN
- 46.** MOLNÁR ZSÓFI - SZTÁRINTERJÚ
- 50.** MÁRKUS JÓZSEF: CBD, A VILÁGOT MEGVÁLTOZTATÓ ALKALOID
- 52.** GYILKOS TÁMADÁSOK A BELEINK ELLEN
- 54.** ÁLMATLANSÁG ÉS A CBD
- 56.** KÍNAI ORVOSOK MEGTALÁLHATTÁK AZ ELHÍZÁS (EGYIK) ELLENSZERÉT.
- 57.** HOL ÉL A VILÁG LEGTÖBB TÚLSÚLYOS EMBERE
- 58.** HBPF – A LEGDINAMIKUSABBAN FEJLŐDŐ SPORTSZERVEZET
- 59.** KEVESEBB TÉVÉNÉZÉS - HOSSZABB ÉS EGÉSZSÉGESEBB ÉLET
- 60.** SZÉCSI DÁVID: IGEN GYAKORI SPORTSÉRÜLÉS, MELY VISSZAVETHET A TELJESÍTMÉNYEDBEN: A VÁLLCSÚCS-KULCSCSONTI (AC) ÍZÜLET SÉRÜLÉSEI
- 65.** EGY IDEÁLIS NAP A GYERMEKEK CSONTJAINAK EGÉSZSÉGÉÉRT
- 67.** NEM CSAK A CUKORBÓL, DE A SÓBÓL IS MEGÁRT A SOK!
- 68.** DUNAVÖLGYI ZSOLT: HOL FOTÓZZUNK: FOTÓ STÚDIÓ, KONDITEREM VAGY KÜLTÉR?
- 70.** BÖRÖNDE GYÖNGYI: SPORTOLJUNK AZ EGÉSZSÉGÉRT ÉS A HOSSZÚ, BOLDOGABB ÉLETÉRT!
- 73.** DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL

A SZERKESZTŐ LEVELE / AJÁNLÓ

Tisztelt Olvasónk!

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.

Bár az utóbbi két év sokak számára igen sok kihívással járt (a pandémiás korlátozások és lebetegedések következtében), de örömmel látjuk és tapasztaljuk, hogy a fitness és testépítés versenysport népszerűsége abszolút nem csökkent. A sportolók ugyan olyan nagy elánnal vágtak bele az idei év felkészülési szakaszába, mintha mi sem történt volna. Szinte minden hazai szövetség már kiírta az idei évi versenyeit, - és mint erről több helyről értesültünk, a versenyzők színvonalas felkészültségének köszönhetően, most sem fogunk csalódni.

Mostani magazinunkban a hazai profi sportolók közül Molnár Zsófi IFBB Pro fitness modellt és Onozó Szabolcs többszörös fekvőnyomó világbajnokot mutatjuk be nektek, faggattuk őket a versenyfelkészülésekről, edzés-módszertanokról, diétákról...

Kellemes időtöltést kívánunk!
Tisztelettel,

DOMONKOS ZSOLT ▶

Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu



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!

ONÓZÓ SZABOLCS

többszörös fekvenyomó világbajnokkal

GP EXCLUSIVE



NÉV: ONÓZÓ SZABOLCS
ÉLETKOR: 51 ÉVES
VERSENYSÚLY: TÖBB SÚLYCSOPORTBAN IS VERSENYEZTEM 67,5KG-100KG-IG, DE A LEGJOBB EREDMÉNYEIMET 90 ÉS 100KG-BAN ÉRTEM EL

A LEGJOBB VERSENY EREDMÉNYEK:
- 10X-ES MAGYAR BAJNOK
- 5X-ÖS EB GYÓZTES
- 8X-OS VILÁG BAJNOK

TÖBBSZÖRÖS VILÁGCSÚCSTARTÓ

A LEGNAGYOBB KINYOMOTT SÚLY 280KG

MUNKA: SZEMÉLYI EDZŐ VAGYOK BALATONBOGLÁRON AZ INFINITY FITNESSBEN ÉS NAGYKANIZSÁN AZ A VICTORY FITNESSBEN.

HOBBY: KUTYÁMMAL FOGLALKOZOM, SZAUNÁZOK, STB.

KEDVENC KÖNYV, FILM:
A KEDVENC KÖNYVEM A „PILLANGÓ”, FILMEK KÖZÜL PEDIG A „KUTYA HÉT ÉLETE” ÉS A „VÁLASZÚTON”.

KEDVENC SPORTOLÓ: RAFAEL NADAL

Fotó:
GP Exclusive / Garamszegi Péter

FW: Magazinunkban ismét egy illusztris sportlót szeretnénk bemutatni! A megszokottaktól eltérően, most nem a testépítő sportág egyik jeles alakját interjúváltuk meg (bár ha a képeket végignézik, ezt a különbséget nem biztos, hogy észreveszitek), hanem egy többszörös fekvenyomó világbajnokot.

Szabolcs, te valamikor „néhány évvel ezelőtt” egy igazi legenda voltál és azok számára a fiatalok számára, aki hallott rólad, a mai napig is egy igazi példakép vagy az erőemelés sportágban, hiszen többszörös világbajnok és világcsúcstartó voltál. Mikor, hány évesen csöppentél a súlyzók világába? Mikor döntötted el, hogy inkább az erőemelést és nem a testépítést választod és milyen hosszú volt az az időszaka az életednek, amíg ebben a sportágban valóban az élmezőnybe tudtál kerülni?

Szabi: 14 évesen kezdtem el súlyozni komolyabban, amikor is kenuzni kezdtem el Győrben a gimnázium alatti éveimben. Ott is sokat súlyoztunk, persze más szisztémával, mint a testépítő, hiszen ott az erőállóképesség fejlesztése volt a cél. Sosem tartottam magam testépítőnek, bár mindig is igyekeztem az erő mellett az izmok arányára és formájára is figyelni. 24 évesen vált biztossá, hogy a fekvenyomást versenyszerűen szeretném űzni. Versenyszerű testépítésben sohasem gondolkodtam. 25 évesen nyertem mindjárt az első Európa Bajnokságon aranyérmel a 75 kg-os súlycsoportban 190km-mal. 28 évesen 1998-ban nyertem először világbajnokságot Ambergben. Itt már 90 kg-os súlycsoportban 242.5 kg-mal, amit ott szintén új világcsúcs volt. Addig egy orosz tartotta 235 kg-mal.

FW: Milyenek voltak az akkori lehetőségek, edzőtermi körülmények a mostanihoz képest?

Szabi: Az az időszak, amikor úgy mondom a „csúcson” voltam az 1998-2005-ig volt. Mi egy generáció vagyunk Zsolti, és sok évig egy helyen is edzettünk annó Pécsen. Sokkal rosszabbak voltak a feltételek, körülmények akkoriban, viszont határtalan volt a lelkesedésünk, elhivatottságunk a gyűrás iránt. Azt gondolom, ezt mindkettőnk nevében mondhatom! Szerettünk volna kitérni, eredményesek lenni és nem csak a facebook világában, hanem igazából, - hiszen akkor még internet sem létezett.

FW: Kik voltak azok az erőemelő sportolók, akik akkor a legnagyobb hatással voltak rád? Voltak, akik tudtak számodra segítséget, tanácsot adni?

Szabi: nem voltak igazából az erőemelésben példaképeim, hiszen nagyon nem is tudhattam róluk. Nem volt internet, nem áramlott az információ, mint most. Egymást „húztuk” egyre feljebb és segítettünk egymásnak, amiben tudtunk. Így mondhatom azt, hogy te is meghatározó ember voltál a kondiban a számomra a 90-es évek elején.



FW: Mint látható, most is kitűnő formában vagy. Ha nem titok, áruld el, most is bekészülsz valamelyik versenyre? Esetleg sportágat váltasz és testépítőként is debütálsz, és egyúttal bajnoki címre törsz?

Szabi: A formámra mindig is figyeltem, jelenleg is heti 4-5 súlyzós edzést végzek és szoktam kocogni is 40 percek, valamint heti 3x szaunázom. Így kompakt számomra a kondi. Októberben viszont életemben először csináltam egy valóban komoly testépítő diétát, ami 10 hétig tartott. Kíváncsiságból és Kathi Béla barátom biztatására. Azt hiszem elég jól sikerült, ahogy a fotókon is látható. De nem tervezek továbbra sem „body-versenyeken” indulni.

FW: Magazinunk olvasói bizonyára kíváncsiak lennének egy Vekvenyomó világbajnok tanácsaira, hogy te, milyen elosztásban edzeted anno a különböző izomcsoportokat, illetve, milyen edzéstervet ajánlanál, ha valaki szeretné feljavítani a fekvenyomásban az eredményét?

Szabi: az edzéstervem, ami a fekvenyomást illeti mindig ugyan az volt régen és jelenleg is. Nagy súlyok, köztük nagy pihenőkkel és piramis rendszerben. Minimum 6 sorozattal. 8-8-7-6-5-4 ismétléssel. Köztük sok nyújtás és lazítással.

- Mell-Váll-Has, illetve
- Hát-Kar-Has felosztásban.

2+2 nap, hogy legyen elég idő regenerálódni nem csak az izmoknak, hanem a szalagoknak, ízületeknek is. Türelmesnek kell lenni és nem szabad siettetni a csúcsformát. Szigorúan maximum évi 2x szabad csúcskísérletet próbálni, amit nyilván a fő versenyekre kell időzíteni. Az alapgyakorlatokra kell koncentrálni, mert azok adják az erőt és a szabad súlyok. Még, ha manapság ez nem is annyira divatos. Nálam ez bevált és sok más komoly sportolónál is.

FW: Mit tanácsolnál egy mai fiatalnak, kezdőnek, ha a testépítésre, vagy az erőemelésre adná a fejét?

Szabi: A tanácsom a fiataloknak: ne azt tűzzék ki célul, hogy hogyan fognak kinézni, milyen izmosak lesznek, mert az távoli és kb. megfoghatatlan. Én mindig az erőmet akartam növelni nemcsak fekvenyomásban, de más gyakorlatokban is. Ha erősödtem, nyilván izmosodtam is. De az erő fejlődését jobban lehet követni. Lesz sikerélmény. Aztán persze „járulékosan” jönni fog az izom is.

Az Étkezés és a kiegészítők, valamint a pihenés nagyon fontos mindemellett. De ezt szerintem már mindenki tudja. A különbség az, hogy ki az, aki állhatatosan éveken, netán évtizedeken be is tartja ezeket. Itt válik el, kikből lesznek a bajnokok és kikből a jó értelemben vett sima gyűrösök.

Nagyon köszönjük az interjút!

🏠 10 - 11 June 2022 • Mosonmagyaróvár, UFM Aréna



dinamic
SPORT & FITNESS

SCITEC[®]
NUTRITION

DUNAVOLGYI
MEDIA TEAM



▼ **PATENT SECURITY PRESENTS**

HUNGARIAN INBA GRAND PRIX

international championship in natural bodybuilding & fitness



INBA Hungary Natural Bodybuilding

AZ IDEI ÉV a naturál testépítés
ELSŐ VERSENYE iránt érdeklődőknek

a mosonmagyaróvári
Hungarian INBA Grand Prix lesz.

Egy nagyszabású expo és egészségnap
keretében kerül megrendezésre
az UFM arénában.

A rendezvény főbb szponzorai a PATENT Security Kft. (főszponzor), Mosonmagyaróvár város önkormányzata és a Scitec Nutrition. Segységük elengedhetetlen a színvonalas szervezésben, lebonyolításban. Köszönetet mondunk további támogatóinknak is: Dr Vit Nutrition, Botond Fitness, Cutler Fitness Mosonmagyaróvár, Dinamic Fitness Tatabánya, Force Gym, Protan Hungary, ShowTime stúdió, BodyNation, Shape &Heels.

új női
WELLNESS
kategória

E versenyen az INBA/PNBA keretein belül
először Európában nálunk egy
új női kategóriát is indítunk WELLNESS néven.

„Érezted már azt, hogy a combod/feneked
fejlettebb a felsőtestednél és ezért egy
Fitness versenyen nem érnél el jó helyezést?”

Bírálati kritériumok
(A kategória kétkörös.)

1. Elődöntő: 1/4 fordulatok,
összevetések
2. Döntő: T-séta

A kritériumok bírálata izmosság, definíció és színpadi jelenlét alapján. Ez a női kategória azoknak készült, akiknek nagyobb az izomzata csípőben, fenékben és combban, mint a felsőtestben. A felsőtest izomzata fejlett, de nem olyan mértékben, mint az alsó testben. Az általános testalkatnak nem szabad túlságosan fejlettnak vagy túlságosan szikárnak lennie, némi tónusossággal, de nem csíkozással kell bírnia- nem lehet olyan száraz, mint a női FIGURE vagy PHYSIQUE kategória.

2022. JÚNIUS 10-11.
HUNGARIAN
INBA GRAND PRIX
MOSONMAGYARÓVÁR

AZ ÉV MÁSODIK FELÉBEN TOVÁBBI KÉT VERSENYT RENDEZÜNK:

OKTÓBER 21-22. | **HUNGARIAN ELITE TOUR- BUDAPEST**

OKTÓBER 28-29. | **INBA/PNBA EUROPEAN CHAMPIONSHIP- BUDAPEST**

Várunk mindenkit szeretettel!

Van rá esély, hogy a tudósok megfejtsék a rák titkát

A ráknak ritka betegségnek kellene lennie.

A ráksejtek kijátszák a szervezetünk biológiáját azzal, hogy a glükózból (cukorból) nyerik az energiájukat, nem az oxigénből, - a kutatók pedig most feltárták, hogyan csinálják ezt.

A ráksejtek egyfajta „erőmű” molekulát tartalmaznak, a P13-kinázt, ami kommunikátorként működik a betegség kezdetén. A molekula a daganatsejtek metabolizmusában vesz részt, ezért nem vették eddig még észre a tudósok, ugyanis a rák jelzőfunkcióira koncentráltak. Amikor a Memorial Sloan Kettering Rákkutató Központban a rákos sejtek anyagcsere-folyamatait kezdték el megfigyelni, úgy találták, hogy a P13 fontos szerepet játszik a sejtek növekedésében. Ennek megértése megnyithatja a kaput olyan más rákterápiák felé, amelyek a betegség anyagcseréjére koncentrálnak.

A tudósoknak a kirakós legtöbb darabja rendelkezésre állt már évek óta, mióta Otto Wartburg német fizikus felismerte, hogy a rákos sejtek – ellentétben az egészségesekkel – a cukorból és nem az oxigénből nyerik az energiájukat. A daganatsejtek a cukor elégetése helyett erjesztik azt, az energia javát a kiaknázatlan glükózból hagyva.

A P13-kináz egy kulcsfontosságú jelzőmolekula, ami az anyagcsere-folyamat „főparancsnokának” tekinthető, – magyarázzák a tudósok.

Amikor az úgynevezett Wartburg-hatás beindul, a P13 életre kel, hogy segítse a ráksejtek osztódását és szóródását. „Olyan ez, mint a főparancsnoknak egy megafont adni a kezébe”- tette hozzá Ming Li. kutató. A rák teljes berobbanásának a kiváltója, amikor egy enzim, a laktát-dehidrogenáz-A (LDHA) válaszolni kezd a P13 aktivitására. Egerekkel végzett labor kísérletek során dr. Li. és csapata felfedezte, hogy az LDHA nélküli T-sejtek nem tudták fenntartani a P13 aktivitását, így a rák sem teljesedett ki. S hogy a Wartburg-hatás köre bezáruljon, a P13-nak adenozin-trifoszfátra van szüksége, ami a sejt energiaszállítását biztosítja, és az Otto Wartburg által 1930-ban azonosított folyamat terméke. Az LDHA aktivitás megfigyelése lehet az út az onkológusok számára a rák legyőzéséhez, állítják a kutatók.

MILYEN A
JÓ MINŐSÉGŰ
FEHÉRJE?



- Nagyon kellemes ízű és könnyen oldódó
- 94%-os fehérjetartalmú
- Laktóz, glutén, aszpartám mentes
- Cukormentes
- Emésztő enzimeket tartalmaz
- Extra BCAA tartalommal rendelkezik

ÉN EZT A MINŐSÉGET AJÁNLOM!
PRÓBÁLD KI TE IS!

GYULAI KRISZTIÁN

INBA PRO SPORTOLÓT,
VERSENYFELKÉSZÍTŐ EDZŐT
KÉRDEZTÜK A NATURÁL SPORTRÓL
ÉS A VERSENYFELKÉSZÜLÉSRŐL.

NÉV: **GYULAI KRISZTIÁN**

ÉLETKOR: 28

LAKHELY: BUDAPEST

VERSENY
TESTSÚLY: 86 KG

LEGJOBB
HELYEZÉSEK:
FITNESS VILÁGBAJNOKSÁG 2.
EL SALVADOR 2015.
ARNOLD CLASSIC 1.
SPANYOLORSZÁG 2016.
NATURAL FITNESS OLYMPIA 3.
LAS VEGAS 2019.

SZPONZOR: DR.VIT NUTRITION,
VIWA VITAMIN WATER,
DRAGONRAW CBD OIL
MD ORVOSI KOLLAGÉN,

MUNKAHELY,
FOGLAKOZÁS: SZEMÉLYI EDZŐ,
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ

HOBBY,
SZÓRAKOZÁS: TÚRÁZÁS
KEDVENC FILM: TÚL A CSÚCSON

FW: Talán az egyik legfontosabb kérdés, hogy szerinted egy valóban naturál sportoló, aki soha semmilyen anabolikát nem használt, mennyi időbe telhet, mire versenyzésben gondolkodhat?

Krisztián: Azt tudnunk kell, hogy rengeteg mindentől függ. Általánosságban, hogy miből kezd el a sportoló alapozni. Gondolok itt a testi adottságokra, genetikára. Nem utolsó sorban nagyon fontos a belefektetett munka az edzésbe, illetve ami talán nehezebb az pedig a megfelelő étkezés. Ha mindent betartunk, ha megfelelően állunk hozzá, és ha a versenyig ez a fő célunk, ami a szemünk előtt lebeg, akkor azért 12 hónap alatt oda lehet érni az élbolyba. Így látatlanban nem teszek különbséget férfi és nő között, mert ha mindent megteszünk, akkor oda fogunk jutni ahova szeretnénk, nőként és férfiként is.

Fw: Ha meg kellene fogalmaznod, hogy mi a különbség a naturál testépítés és más „nem naturál” szövetségek versenyei, versenyzői között, mit tartanál fontosnak kiemelni?

Krisztián: Naturál versenyen nem tud akkora különbség lenni 2 versenyző között, mint a nem naturál versenyeken. Gondolok itt főleg izom méretekre. Naturál versenyen is a szálkásabb, definiáltabb izom által érettebb lehet valaki, ami elég látványos különbség lesz azzal szemben, aki csak „készülgetett”. Viszont kijelenthetem, hogy az 1. helyezett és a 6. helyezett is valószínűleg L-es pólót visel a hétköznapokban. 😊

FW: A hozzáértő szemű pontozóbírók vajon észreveszik-e, hogy valaki kemikáliákat használ? Miből látszik ez a véleményed szerint?

Krisztián: Észre kell, hogy vegyék. Ezért nevezzük őket hozzáértő bírónak. Egy naturál versenyző nagyon szépen le tud száradni, de hatalmas izomtömegre nem fog tudni szert tenni. Ha látványosan nagy az izomtömege, irreális a szárazság, erezettség, esetleg látványosak a bőr problémák (csúnyább pattanások, repedezett bőr, stb.) az gyanúra adhat okot.

FW: Ma már számtalan versenyt és versenyzőt láthatunk a közösségi médiákban, akik szinte az egész évet végigversenyzik. Ha doppingmentesen készül valaki, akkor ugyan ezt az utat végig lehet csinálni úgy, hogy évi 6-8 versenyen elinduljon?

Krisztián: Ha a naturál versenyző képes ekkora áldozatot hozni az évi 6 versenyért, akkor lehet. De nyilván nem fog tudni mind a 6 versenyre maximálisan felkészülni és a legjobb formáját megmutatni. Körülbelül évi 1, 2 versenyen lehet csúcsmódot hozni és már az is nagy feladat naturálban. Hosszútávon nyilván nem kifizetődő.

FW: Tudnál némi tanácsot adni, hogy hogyan tud valaki viszonylag kevés izomvesztéssel bekészülni egy versenyre? Milyen edzémódszereket ajánlanál? Mire figyeljenek a táplálkozásban, a diétázás alatt? Fontos-e az étrend-kiegészítők használata?

Krisztián: Nagyon sok minden kell hozzá. Megfelelő étrend az első. Figyelni kell a fehérje, zsír, szénhidrát bevitelre/arányokra. Nyilván ez személyenként változik. Magasabb fehérje bevitel az kiemelten fontos. Szénhidrátra, zsírra ki hogy reagál az más kérdés. Fontos szempont, hogy a versenyre készülő személy mit dolgozik, mennyit tud naponta pihenni. Illetve, hogy megkapja-e a támogatást párjától, munkahelyétől, családjától. Idegesen élve, napi 8-10 óra fizikai munkával nem lenne könnyű feladat, inkább lehetetlennek mondanám. Egyensúlyt kell teremteni az edzés, pihenés és a magánélet között. Ha nincsenek egyensúlyban ezek a dolgok akkor az izomvesztés garantált. Egy jó minőségű tömegnövelő időszakot követne egy szálkásító időszak. Egyenes sorozatok, erőltetett ismétlések, szuperszettek, esetleg triszettek, - időszaknak megfelelően használva. Nagyon fontosnak tartom a táplálék-kiegészítők használatát, szövetségtől verseny típustól függetlenül. A versenyző személy számára egy hiteles edzővel konzultálva, beszélje meg a teendőket.

Köszönjük az interjút!



ÓVATOSAN ÉS FIGYELMESEN VÁSÁROLJ!

**Élelmiszer
összetevők,**
melyeket nem árt,
ha kerülsz.

Aszpartám

Ezt az édesítőszert 1974-ben kezdték használni az élelmiszeriparban. Ezt a cukornál 200-szor édesebb „adalékanyagot” elsősorban diétás élelmiszerekben és üdítőitalokban használják édesítésre, cukor helyettesítésére, és viszonylag hamar erős tiltakozásokat váltott ki a táplálkozástudomány jeles alakjaiból, mivel egyes kutatások szerint akár függőséget is okozhat. Rendszeres fogyasztása számos veszélyt jelenthet egészségünkre, mégsem sikerült száműznünk a konyhából és az élelmiszerüzletekből. Az aszpartámmal ma több mint 6000 különféle élelmiszerben és üdítőitalban találkozhatunk, és emellett legalább 500 gyógyszeripari készítmény összetevői között is szerepel. Évente világszerte 15 000 tonna aszpartámot állítanak elő.

Ma már bizonyított, hogy az aszpartám az immunrendszerre és az idegrendszerünkre is káros hatással lehet.

A kutatások szerint ez az édesítő csökkenti a vizelet savaságát, ami miatt növeli a különféle fertőzések kialakulásának esélyét. Fogyasztása olyan személyekre is veszélyt jelent, akik veleszületett anyagcserezavarokkal küzdenek. A rágcsgálókon végzett laboratóriumi kísérletek arra utalnak, hogy a nagy mennyiségben fogyasztott aszpartám, negatív hatással van az idegrendszerre, sőt, akár agydaganat kialakulásához is vezethet.

Egy 2008-ban végzett kutatás, melyet a Dél-afrikai köztársaságban végeztek, azt látszik igazolni, hogy az aszpartám fogyasztása összefügghet különböző mentális betegségekkel, érzelmi és tanulási zavarokat okozhat. A kutatás során kiderült, hogy a szervezetbe kerülő aszpartám módosíthatja az aminosavak metabolizmusát és a fehérjék szerkezetét, sőt az idegrendszer működésére és a hormontartás egyensúlyára is hatással lehet. Mivel perdöntő bizonyítékok „nem állnak rendelkezésünkre”, az aszpartám fogyasztása továbbra is engedélyezett.

Tartósítószer- szerek

A tartósítószer ma szinte minden élelmiszerben megtalálható. Ezzel talán még nem is lenne nagy gond, hiszen pl. a sót, az ecetet az emberiség már évezredek óta használja. A mai tartósítószer nagy részét azonban mesterséges vegyületekből állítják elő, melyek egy része nem veszélytelen.

Üdítőitalokba és gyümölcslevekbe rejtve

A nátrium-benzoát (E211) egy olyan tartósítószer, mely többek között édesített üdítőitalokban, gyümölcslevekben és savanyúságokban is előfordulhat. Laboratóriumi vizsgálatok szerint a nátrium-benzoát olyan szabadgyökök kialakulását serkenti, amelyek a nagymértékű alkoholfogyasztáshoz hasonló sejtkárosító hatással vannak. Ezeknek a szabadgyököknek a hatására a sejtek mitokondriumai és egyéb sejt-szervecskéi károsodnak és a sejtek nem képesek megfelelően működni. Ez többek között olyan neurodegeneratív betegségek kialakulásához vezethet, mint például a Parkinson-kór. Emiatt egyes szakemberek gyerekeknek nem ajánlják az üdítőitalok nagy mennyiségben való fogyasztását. Bár ezekkel az eredményekkel a vezető egészségügyi és élelmiszerminőségi szervezetek nem értenek egyet (!), a gyerekek számára készített üdítőitalokból a nátrium-benzoátot egyre többen kezdték kivonni.

Akár függőséget is okozhat?

Manapság hasonlóan negatív a megítélése a **nátrium-glutamátnak (E621)** is. A szakemberek véleménye szerint az élelmiszerek ízének javítása mellett függőség kialakulásához is vezethet. A gyártók számára ezért 10 kilogrammnyi termék előállításánál összesen 9 grammnyi nátrium-glutamát használata engedélyezett. A tartósító-, és ízfokozószer fogyasztásának káros mellékhatásait a szakemberek már évtizedek óta vitatják. Az arra érzékeny személyeknél nyaki és hátfájást, gyengeséget, fejfájást, szapora szívdobogást okozhat. Egyes kutatások szerint pedig akár a túlevésben is szerepet játszhat. A WHO hivatalos kutatásai viszont ezeket a mellékhatásokat nem igazolták.

Az elmúlt évszázadban a vegyészek közel 25 millió új vegyi anyagot fedeztek fel, így nem csoda, ha az emberi szervezet napi szinten elképesztő mennyiségű mesterségesen létrehozott vegyülettel kerül kapcsolatba. Az élelmiszeriparban használt mesterséges vegyületek zömében biztonságosan fogyaszthatók ugyan, de vannak olyan adalékanyagok, melyek fogyasztását nem árt, ha korlátozzuk, vagy akár teljesen kerüljük.

TARTÓSÍTÓSZEREK- SZÍNEZÉKEK ASZ- PARTÁME211E621 E250 E132 E127 TARTÓSÍTÓSZEREK- SZÍNEZÉKEK

Füstös probléma

A **nátrium-nitrit (E250)** az élelmiszeriparban kettős célt szolgál: egyrészt élénkebbé, tartósabbá teszi az ételszer színt, valamint hús- és halételek esetén meggátolja a Clostridium botulinum nevű baktérium elszaporodását, amely a botulizmus nevű mérgezésért felelős (ez a jó hír).

A gyomorba került nitritekből és az ott jelenlevő fehérjékből hő és savas környezet hatására káros nitrózaminok képződhetnek, melyeknek rákkeltő hatást tulajdonítanak. Emlősöknél mérgezést, nagyobb mennyiségben akár halált is okozhat. Patkányok esetében az 50%-os halálozási arányt 180mg/testsúlykilogramm váltja ki, embereknél pedig a halálos adag egy 65 kg-os személy esetében 4,5 gramm. Az Európai Unióban csak konyhasóval keverve használható, ahol a nátrium-nitrit az elegy csupán 0.6%-át teheti ki és csak rózsaszínűre festve a más vegyülettel való összetéveszthetőség elkerülése érdekében.

Az élelmiszeripari színezékek

Az élelmiszeriparban használt színezékek szerepe egyértelmű, - a vásárlók számára vonzóbbá teszik az adott ételmiszereket. Statisztikák szerint az elmúlt 50 év folyamán 500%-kal nőtt használatuk és zömében a gyermekek fogyasztják őket (cukorkák, édességek, üdítőitalok formájában). Ma már az egyszerű pékárúk és a halak előkészítései sem maradhat ki ez a látványfokozó.

Rettegett „E-k”

A kutatók korábban elsősorban az **E 132** vagyis az indigotin nevű kék színezékekkel foglalkoztak, melyről kiderült, hogy akár agydaganat kialakulásával is összefüggésbe hozható. Az állatkísérletek ugyanis azt igazolják, hogy amely állatok hosszabb időn át fogyasztották, ott gyakoribb volt az agydaganat kialakulása.

Nem sokkal biztatóbb a helyzet az **E 127**, ismertebb nevén az eritrozín használatakor sem. (A kőszénkátrányból mesterségesen előállított vörös színezék). Laboratóriumi kísérletek során a hím patkányoknál pajzsmirigyrák kialakulását igazolták, ami következtében az USA-ban 1990-ben ezt a színezéket betiltották. Később, „újabb kutatások után” újra engedélyezték a forgalmazását, de a népszerűsége elvesztése után, kevésbé használják. Európában „csupán” koktélcseresznye és meggykonzerv előállításakor alkalmazzák. Egyes helyeken a kutyaeledel, fogkrémek, sőt, gyógyszer összetevői között is megtalálhatjuk.

E102-től akár asztma, vagy ADHD?

Több szakember úgy véli, hogy a tartrazin (E102) nevű sárga színezék, a szervezetünkben akár erős allergiás reakciókat is kiválthat, sőt asztmát, vagy ADHD-t is előidézhethet. Az allergiás reakciókra elsősorban azok hajlamosak, akik az aszpirinra is érzékenyek.

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!

WEIDER
Professionál
Fitness Trainer



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



HIVATALOS SZAKMAI ÉS NEMZETKÖZILEG IS ELFOGADOTT 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

Mesteredző,
Táplálkozási szakértő,
A Weider Professional
Fitness Trainer tulajdonosa



ARNOLD GERGELY

IFBB Pro versenyző,
Instagram:
@gergelyarnold_ifbbpro



BŐRONDE GYÖNGYI

Gyakorlati oktató



SZÉCSI DÁVID

Mesteredző,
Gyógymasszőr,
Rehabilitációs szakember



PILISKÓ SZILVIA

Személyi edző,
Gerinc tréner,
Jóga oktató



MAKÁNY MIKLÓS

Funkcionális tréner oktató,
Személyi edző



BUDA HELGA

Gyakorlati oktató,
Pszichológia-,
sportpszichológia tanár



**DR. ANTI CSABA
LÁSZLÓ**

Gyakorlati oktató



RÁKÓCZI GABI

Élelmiszer-és
egészségtudományi szakértő,
mozgásterapeuta,
doktorjelölt.

PLASMA NO MAX

**AZ IZMOK JOBB OXIGÉNELLÁTÁSÉRT,
AZ EREZETTSÉG ÉS AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FOKOZÁSÁÉRT.**

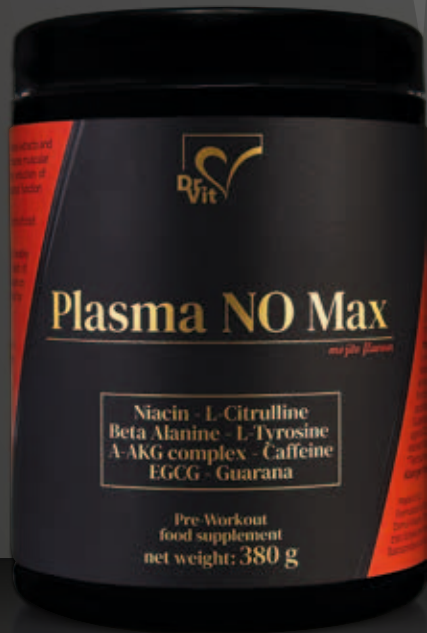
EXTRÉM ERŐS EDZÉS ELŐTTI NITROGÉN-OXID FOKOZÓ
FORMULA, MEGADÓZISÚ ÖSSZETÉTELLEL.

A Dr.Vit Plasma No Max kifejezetten azon sportolók számára lett kifejlesztve, akik nap, mint nap feszegetik a teljesítményük határait és valóban élsportolókká szeretnének válni.

Több mint 10 féle hatóanyagtartalmával képes az állóképességi sportolók, a testépítők, a küzdősportolók, az atléták, vagy akár a crossfit-ezók teljesítményét is fokozni.

A termék főbb összetevői között megtaláljuk a niacint, a citrulint, az AAKG komplexet, a tirozint, a koffeint, a ginsenget, stb

Ez a forradalmian új fejlesztésű NO fokozó, mely természetesen stimulálja a szervezet növekedési hormon szintjét, nemcsak az edzés hatékonyságát, az energizálást javítja, hanem erőteljesen befolyásolja az izmok vérellátását, csökkenti az izmok savasodását és javítja az állóképességet is.



GR FACTOR

**A NÖVEKEDÉSI HORMON
SZINTJÉNEK EMELÉSÉÉRT
ÉS AZ ÍZÜLETEK
VÉDELMEÉRT!**

Arginin-Arginint, Kollagént és Glicint nagy dózisban tartalmazó folyékony étrend-kiegészítő. Az Arginin és a Glicin aminosavak természetes módon emelik a szervezet saját növekedési hormon szintjét, így javítva az izomtónust, gyorsítva a regenerációt és a zsírégetést. Segíti csökkenteni a különböző gyulladáscsökkentőket. Bizonyítottan szerepet játszik a Kreatin szintézisében (ATP), ezért sportolók számára kifejezetten ajánlott az alkalmazása. Támogatja az izmok egészséges növekedését és a katabolizmus gátlását. Javítja az alvás minőségét. A kollagén az intenzív ízületi regenerációs hatásán kívül elősegíti a bőr egészségét, rugalmasságát fenntartani.

Nemcsak sportolóknak ajánlott a fogyasztása. Mindenkinek javasoljuk, aki fizikailag nagyobb terhelésnek van kitéve, aki természetes módon szeretné fokozni a saját növekedési hormon szintjét. Akik szeretnék meggyorsítani a minőségi izomtömeg növekedését, a regenerációt és a zsírégetést. Vagy, akinek a szervezetben gyulladás van (még ha csak az erős edzésnek köszönhetően is). Az alvásminőség javítására is alkalmazható.



A HÖLGYEK EGÉSZSÉGÉÉRT ÉS JOBB KÖZÉRZETÉÉRT!



WOMAN'S BALANCE BARÁTCSERJE- VITEX AGNUS-CASTUS

HOGY „AZOK A NEHÉZ NAPOK” KÖNNYEBBEK LEGYENEK!

A barátcserje a női hormonális egyensúly egyik legjobb barátja.

Ez a növényi hatóanyag, melyet évszázadok óta alkalmaznak hormonháztartással kapcsolatos nőgyógyászati panaszok esetén, - több szempontból is jótékonyan segíti a női szervezet működését:

Segít a menstruációs görcsök és a hangulatingadozás enyhítésében, a hormonális egyensúly természetes visszaállításában és a premenstruációs tünetek csillapításában.

Milyen mechanizmus révén segít menstruációs panaszok esetén?

A menstruációs zavarok és a teherbeesés elmaradása mögött gyakran hormonális zavarok, a prolaktin szintjének megemelkedése, vagy az ösztrogén-progeszteron szint felborulása áll. Kutatások eredményei alapján a barátcserje ezekben az esetekben segítheti elő a természetes hormonegyensúly visszaállítását hatóanyagai révén.

Kiknek segíthet?

Mindazoknak, akik a következő problémákkal küzdenek, segíthet a megfelelő életmód kiegészítéseként:

- Fájdalmas menstruáció – görcsök a hasban, feszülés (vagy fájdalom) a mellben.
- Premenstruális tünetek kialakulása (fájdalmak, levertség már a menstruáció előtt napokban).
- Rendszeretlen a menstruációs ciklus.
- Hangulatingadozás, erőteljes, akár depresszióig fokozódó rosszkedv a menstruáció előtt és alatt.
- Termékenységi problémák.
- Alvászavarok, koncentrációs problémák a menstruáció ideje alatt.
- Pattanások, haj fokozottabb zsírosodása a menstruáció alatt.
- Magas prolaktin-szint, alacsony progeszteron-szint okozta problémák.
- Klimax okozta tünetek (hőhullámok, fejfájás, alvászavar).

Tudnivalók a Woman's Balance (barátcserje) kapszuláról

- 100 % növényi termék
- Gyógyszer-tisztaságú körülmények között készítve
- Gyors felszívódás, maximális hatékonyság.
- Minden allergéntől mentes.

Adagolás:

Felnőtteknek napi 1-2 kapszula javasolt, lehetőleg közvetlenül étkezés előtt, bő folyadékkal. 2 hónapban keresztül maximum napi 2 kapszula javasolt, majd 2 hónapban keresztül napi 1. Egyéb gyógyszeres kezelés, hormontartalmú készítmények szedése mellett kérje ki kezelőorvosa tanácsát.

Terhesség alatt szedése nem javasolt, kivéve, ha szakorvos rendelkezik róla.

A terméket itt éred el: www.drvit.shop.hu

EDZŐI HITVALLÁS



ÍRTA: BUDA HELGA

Gyakorlati oktató,
Pszichológia-,
sportpszichológia tanár

Mielőtt beléptem volna az edzők világába, tudatosan készültem erre a hivatásra. Már az iskola – **Weider Professional Fitness Trainer** – kiválasztása is ennek szellemében történt és a tanulmányaimat is ennek jegyében folytattam, igyekeztem minél mélyebb és szerteágazóbb ismeretekre szert tenni.

A végzettségek megszerzése után sem éreztem, hogy „kész” lennék, azaz felelősséget tudnék vállalni más emberek testi, lelki, szellemi jólétének fejlesztéséért. Ezért további egy évet szántam arra, hogy a tanultakat saját szervezetemet kiismerve alkalmazzam, és ezáltal megtapasztaljam, hogy **hogyan reagálok az egyes edzés-módszerekre, a bevitt tápanyagokra és táplálékkiegészítőkre.** Továbbá - Szécsi Dávid irányításával - **a versenyzésben is kipróbáltam magamat,** mert úgy véltem, hogy ezen tapasztalatok hiányában nem lehetek elég hiteles.

Mit is jelent edzőnek lenni?

Nem csupán súlyfeleslegtől megszabadítani embereket, nem csupán szép formákat, izmokat építeni, ez annál sokkal több. Edzőnek lenni egy szolgálat.

Edzőnek lenni egy szolgálat.

Az emberek ugyanis tervekkel, elvárásokkal érkeznek hozzád, és úgy vélik, számukra te vagy a megoldás a céljaik elérése felé vezető úton. A megoldás azonban valójában bennük rejlik, a motiváltságukban, akaraterejükben, kitartásukban. Ezért olyannak kell lenned, mint egy társ, egy tanító, aki elmondja, megmutatja, mikor, merre, milyen ütemben kell, lehet haladni ahhoz, hogy a kitűzött célt elérhesse. Ha csökkenne a motivációja, vagy a kijelölt utat elhagyva néha egy csábító kis ösvényre tévedne, neked kell tudni, mivel lelkesítheted, hogyan terelheted vissza.

Amit edző és tanítványa adhatnak egymásnak



Photo from Pixabay

A motiváló erő belőled fakad: mennyire tudsz példakép lenni, mennyire vagy erős személyiség, mennyire vagy elszánt a vendéged irányába, azaz mennyire érzed magadénak az ő céljait, az ő fejlődését, és nem csak abban az egy-másfél órában.

Számomra az edzéstartás nem egy feladat, hanem egy olyan program, amelynek során a vendéggel egy láthatatlan, szellemi és lelki burkot vonunk magunk köré, így semmi sem vonhatja el a figyelmünket, érezzük a testünket, azt összehangoljuk az agyunkkal és a lelkünkkel. Kiiktatva a külső tényezőket, „lerázva” a napi rutin okozta feszültséget, csak a célokra és az edzőmunkára koncentrálnak, így érezzük el a legmagasabb szintű edzést.

Vallom és munkám során tapasztalom is, hogy ezek az elvek működnek, és a vendég – edző közötti kapcsolat ezáltal egy különös szimbiózis alakulhat.

Jól példázta ezt az a történet, amely az edzői hitvallásomat tovább erősítette. Egy vendégem megtisztelt azzal, hogy meghívott az esküvőjére. Azonban, mint kiderült, nemcsak hivatalos, hanem kiválasztott is voltam, hiszen mikor a menyasszony a vendégekhez szólt, mindössze három emberhez intézett üzenetet. Legnagyobb meglepetésemre én is köztük voltam. Így hangzott a hozzám intézett, de talán valamennyi jelenlévőnek szóló gondolata: **„Helgi sok mindenre megtanított. Megtanított arra, mi az, hogy kitartás, és arra, hogy mindenért küzdeni kell”.** Nagyon boldog és büszke voltam, úgy éreztem, hogy az edzői munkám révén nem csak a vendégem mindenki által elismert formájának, hanem gondolkodásának, személyiségének változásához is hozzájárultam.

Edzőként rendkívül fontosnak tartom, hogy át tudjak adni abból az életérzésből, amit az edzés jelent számomra és ezen keresztül példát mutassak nemcsak a külsőmmel, hanem a kitartásommal is, mert nekem szintén mindenért meg kellett és meg kell küzdenem. Így azonban az eredmény sokkal értékesebb lesz számunkra.

Az edzői munkám során sokféle embert, ezen keresztül különféle életutakat ismerhettem meg. Volt, hogy látatlanban „együtt” dolgoztam a pszichológussal, hogy egymást ugyan nem ismerve, de közösen sikerre vigyük egy ember nehézségeinek a megoldását.

Vajon, mi edzők mit kaphatunk a tanítványainktól?

A vendégeink a munkánk során bizalmat szavaznak nekünk, ránk bízják nem csak a testüket, hanem a lelküket is, bepillantást engednek az életükbe.

Szerezhetnek nekünk örömet, okozhatnak bánatot, lelkesedésük minket is lelkesíthet, és a közösen elért eredményeknek köszönhetően erősödő önbizalmuk minket is megerősíthet abban, hogy amit teszünk, azt jól tesszük. Továbbá felismerésekre, önismeretre tehetünk szert, így fejlődhetünk mi is általuk. Minden vendégünk más és más impulzusokkal tölt fel bennünket, energiát kaphatunk tőlük, hogy napról-napra jobb edzővé, jobb emberré váljunk.

Amikor a Weider Professional Fitness Trainer edzőképzőben a leendő edzőket sportpszichológiára oktatom, ezt az edzői attitűdöt, ezeket az érzéseket, tapasztalásokat igyekszem átadni, hogy olyan edzőkké váljanak, akik méltók erre a hivatásra, méltók arra, hogy emberekkel foglalkozzanak, és ezt felelősséggel tudják vállalni.

Ez az én hitvallásom, melyet szeretettel ajánlok figyelmébe minden edzőnek és leendő edzőnek!

A vendégeink a munkánk során bizalmat szavaznak nekünk, ránk bízják nem csak a testüket, hanem a lelküket is, bepillantást engednek az életükbe.

Mit kell tudnunk a vashiányról és tüneteiről?

Photo by Kjpargeter - Freepik.com

A vas a szervezet számára nélkülözhetetlen elem, mert biztosítja az oxigén eljutását a sejtekhez, vagyis a hiánya komoly problémákat okozhat.

Nem egyszerű felismerni a vashiányt, hiszen kezdetben még a vérképen sem látszik, ráadásul egyes tünetekről nem is tudjuk, hogy erre is utalhatnak.

A vas nélkülözhetetlen az élethez. Esszenciális ásványi anyag, ami azt jelenti, hogy a szervezet nem képes előállítani, csak külső forrásokból tudja fedezni (illetve újrahasznosítja a szervezet, a lebomló vörösvérsejtekből, hiszen az életciklusuk rövid, mindössze 120 nap.) Ezért a megfelelő táplálkozás fontos a vashiány elkerülése érdekében.

Vas főleg a vörösvértestekben található, egészen pontosan a hemoglobinhoz kötődik és szállítja az oxigént, de megtalálható a myoglobin fehérjeszerkezetében is, mely az izmokban található, és azok anyagcseréjéért felel.

A vér színét is a vas oxidációjának mértéke adja. Az oxigénben dús vér kissé világosabb, míg a széndioxidban gazdag vér sötétpiros színű. A vas igazán fontos szerepe abban rejlik, hogy ezen, gázok megkötésében, szállításában vesz részt, így létfontosságú az élet fenntartásában.

A vas fontos nyomelem, szervezetünknek nagy szüksége van rá, az oxigénfelvételhez. Ideális esetben a nőknek naponta 15 milligrammra, a férfiaknak 10 milligrammra van szüksége.

Mivel a vas elengedhetetlen a vérképzéshez, így a hiányában a szervezet nem képes megfelelő mennyiségű vörösvértest előállítására, tehát vashiányos vérszegénység lesz a következménye. A vasat a szervezet vérzéssel, a bőr hámlásával és a bél nyálkahártyájának leválásával veszíti el. Gyulladás, krónikus vagy daganatos betegségek esetén az immunrendszer nem engedi a vas felszívódását a vékonybélből. A nők a menstruáció miatt nagyobb arányban küzdenek a vashiánnyal, és emiatt a vashiányos vérszegénységgel is. A terhesség során a magzat fejlődése miatt is megnő a vas iránti igény. Hiányában akár komoly gondokkal is számolni kell a magzat fejlődése szempontjából.

Mik lehetnek a vashiány tünetei?

A vashiány tünetei között az ismertebbek a sápadtság, a fáradékonyosság, a gyengeség, fizikai és szellemi terhelhetőség csökkenése, alvászavar. Sokszor a vashiányos ember még megfelelő alvásmennyiséggel is folyamatosan fáradtnak, kialvatlannak érzi magát.

Kevesen tudják, hogy a vashiányra utalhat az is, ha sokszor fáj a fejünk, mert az agy nagyon érzékeny az oxigénhiányra. Érdemes a vashiányra gyanakodni annak is, aki erőteljes hajhullással találja szemben magát, mivel a rosszabb oxigén-anyagcsere miatt a hajhagymák tönkre mennek, és ennek esik áldozatul a haj is. Szerencsére a vas mennyiségének helyreállása után a hajhagymák regenerálódnak és a hajhullás is megszűnik.

A heves szívdobogás is jelezheti a vashiányt, hiszen a szív a meglévő, akkor már kevesebb oxigént szállító vért próbálja gyorsabban keringetni, hogy a szervezet igényét ki tudja szolgálni. Gyanakodhatunk a vashiány jelenlétére akkor is, ha a torkunkban gombócot érzünk, különösen fizikai aktivitás esetén. Ez persze előfordulhat érzelmi reakcióként is, de ha többször jelentkezik, akkor érdemes orvoshoz fordulni. Ugyancsak a vashiány diagnózisának lehetőségét erősíti a nyelési nehézség is, a nyelv illetve a nyelvőcső elváltozása miatt, amely nem a leggyakoribb tünet, mégis előfordul.

VASHIÁNY



Ezt vérvesztés, fokozott vasszükséglet, csökkent vasszívódás vagy idült vérséjtelődés idézheti elő.

Vérszegénység, következképp a sejtek kellő mennyiségű oxigénnel való ellátásának zavara következik be,

Romlik a vázizmok munkavégző képessége

Lassul a gyermekek fejlődése, károsodnak megismerési, emlékezési és intellektuális folyamataik

Rendellenesség támadhat a terhesség kimenetelében (gyakoribb a koraszülés, a kis születési testtömeg, valamint a szülés utáni gyermek- és anyai halálozás)

Hogyan táplálkozzunk, hogy kellő mennyiségű vashoz jussunk?

Bár a vas egyes növényekben kifejezetten magas arányban van jelen, mégsem ezek az ideális bevitt források. A növényi vas felszívódása ugyanis sokkal rosszabb, mint az állati eredetű. Vagyis bár a spenót, sóska, bogyós gyümölcsök, bimbós kel, a zabpehely, a lencse és jónéhány más növény is köztudottan gazdag forrása ennek a mikroelemnek, mégis nehezen tudunk annyit megenni belőlük, ami fedezi a szükségleteinket. Emiatt gyakoribb ez a kór a vegetáriánusok körében, így számukra az étrend-kiegészítőkből bevitt vaspótlás gyakran szükséges.

Növényi és állati eredetű élelmiszerek, melyek magasabb vastartalommal rendelkeznek.

Az állati eredetű élelmiszerek vastartalmának nagy része a növényi élelmiszerekben megtalálható vassal ellentétben hemkötésben van. Míg a hem-vas mintegy 15-20, addig a nem hem-vasnak mindössze 3-8 százaléka képes hasznosulni. Ezért étrendi vaspótlás szempontjából elsősorban a húsokat (pl. borjú, sertés, hal), a májat, valamint egyéb belsőségeket kell kiemelni.

Sajnos a vashiányt ritkán diagnosztizálják a kialakulás kezdetén, leggyakrabban a következtében kialakuló vérszegénységgel együtt ismerik fel. A már vérszegénységet is okozó vashiány viszont jóval hosszabb kezelést igényel, hisz a vérkép rendezése után a szervezet vasraktárait is fel kell tölteni.



Photos from Freepik.com



ÍRTA: ARNOLD GERY

IFBB Pro versenyző

Instagram: @gergelyarnold_ifbbpro

Minőségi zsírégetés

KÜLÖNÉLMÉNY



I. rész

Ha már az előző számban a minőségi tömegnövelésről írtam, akkor most írok a minőségi zsírégetésről is pár dolgot. Mivel ezt a magazint nem „átlagemberek” olvassák, hanem majdnem mindenki sportol keményen, vagy hobbi szinten valamit, és főképp az edzőterembe járók merülnek el ezekben az olvasmányokban,- első-sorban nekik fog szólni ez a cikk.

A diéta vagy versenydiéta fogalmát mindenki ismeri. A kulcsszó mindig is a kalóriadeficit volt. Nem egy nagy matematika. Egyszerű a képlet, csak meg kell találni az egyensúlyt, ha minőségi zsírégetést akarunk folytatni.



Ha versenysportoló valaki, nyilván a „befogyás” adott súlycsoportba, nagyon célirányosan és precízen kell, hogy menjen, előre megtervezett lépésekkel. Beszéljünk bármilyen sportágról is, szinte mindenhol más a cél! Valahol a gyorsaság, erő-, állóképesség megtartása, valahol pedig a vizuális külső, lepucolt, zsírintes test látványa az elsődleges cél, de mindkét esetben a fő szempont, hogy minimális izomvesztés nélkül történjen meg a zsírégetés.

Minden sportágban megvannak a módszerek és praktikák erre, hogy a versenyző a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa. Abban egyetérthetünk, hogy ma már a táplálkozástudomány fejlődése a sport területén óriási szerepet kap, mind egyéni-, mind a csapatsportoknál külön szakértők koordinálják ezt, hogy a sportolókból a maximumot ki tudják hozni a versenyidőszakra.

Hobby sportolóknál, főleg az edzőterembe járóknál a tavaszi időszak, a „nyárra készülés” időszaka a szálkásítás, ha lehet így nevezni, - amikor is lekerül a textil. Jöhet a „beach body”. A cél ugyanaz, mint a testépítőknél, egy viszonylag zsírintes forma elérése, adott időszakra, adott időn keresztül, a lehető legkevesebb izomvesztés mellett.

Na, de maradjunk a testépítésnél és nézzük meg, hogyan is kellene ezt okosan folytatni.

Többféle módszer van, amit ma már alkalmaznak, ha mondhatjuk így. Vannak újítások is, és vannak drasztikusabb módszerek, diétafajták, amikbe most nagyon nem mennék bele, mert akkor rengeteget lehetni írni és érvelni amellest, mi jó és mi nem, mi működik és meddig, illetve mi az, ami biztos, hogy nem.

A diéta is személyre szabott dolog kell, hogy legyen, ha ténylegesen jó eredményt szeretnénk elérni. És itt most edzőterembe járó emberekről beszélnék főképp és nyilván a versenyzők is érintettek ebben a témakörben. Én még mindig amellest vagyok, hogy keressetek egy jó edzőt, aki kompetens a dologban (széles körű tapasztalatokkal), vagy olyan táplálkozási szakértőt, aki kifejezetten sportolókkal foglalkozik. Itt most szándékosan nem írtam dietetikust! Sajnos, vagy nem, de dietetikustól még egyetlen egyszer nem láttam olyan étrendet, ami jó lett volna egy súlyzós edzést végző ember számára, hát még élsportolónak. Szóval nagyon sajnálom, biztos nagyon jók a maguk szakterületén, csak a sporttáplálkozáshoz nem igazán van sok közülük, de biztos vannak kivételek amúgy, csak 20 év alatt egyetlen egyszer sem találkoztam velük.



Na de kanyarodjunk vissza az eredeti témánkhoz, ha már megkértünk valakit, aki koordinálja diétánkat. Mi alapján fog nekünk összeállítani egy étrendet?

Mivel minden ember más és más, fel kell állítani egy anamnézist, amiből körvonalazódhat, hogy mi a legcélravezetőbb étrend, adott személy számára. Vizsgálunk kell ebben az esetben mindent; az illető neme, életkora, magassága, testsúlya, családi állapota, munkája, alvás, fekvés, kelés, stressz faktorok, edzés mennyisége, ételérzékenység vagy intolerancia, esetleges sérülések, betegségek, gyógyszer szed-e, káros szenvedély, napi rutin, étkezési szokások (ide tartozik a folyadékfogyasztás is) és még sorolhatnánk, - de ez a minimum!

Ezen információk birtokában már össze lehet állítani egy személyre szabott étrendet, megfelelő táplálék-kiegészítő támogatással, a gyorsabb cél elérése érdekében.

Minél kevesebbet mozog valaki, ez annál nehezebben kivitelezhető. De ha heti 4-5x lejárunk a terembe, az már egy gyors és jó eredmény elérésével kecsegtet. Versenyzők esetében ez sokkal kiszámíthatóbb és koordinálhatóbb feladat, de a végeredmény is látványosabb.

Megfelelő minőségű és mennyiségű fehérje-, szénhidrát-, rost-, és zsírforrásokat alkalmazunk a nap folyamán 4-5 étkezéshez elosztva általában, megfelelő mennyiségű folyadékbevitel mellett. Az étkezések a napi rutin részévé kell, hogy váljanak, igazodnak az illető szokásaihoz (kelés, fekvés, edzés időpontja például).

Nyilván itt nem a kalória bevitel lesz a kulcs, hanem sokkal inkább a makrók (fehérje, zsír, szénhidrát, rost) megfelelő

elosztása. Hiszen egy napi 1500 kcal-ás étrendet össze tudok állítani úgy is, hogy van benne csoki, esetleg Mcdonalds, (mert „belefér”), de össze tudom állítani úgy is, hogy minőségi tápanyagokat használok, alacsonyan tartva a szénhidrátot és a zsír mennyiségét. Nagyon nem mindegy. Sokszor láttam telefonos alkalmazásokat (amik „nagyon jók”, és jól követhetőek), ahol az adott napi kalória bevitel a cél, és mutatják ugyanúgy a makrókat is. Aztán jönnek a kérdések, hogy csak 1800 kcal megy egy nap és nem fogok semmit, hogy lehet ez? Aztán elég rápillantani, szénhidrát 150 g, zsír 85 g napi szinten, az is nagyrészt az este folyamán. Természetesen, nem hal és zöldségből biztosítva. Ezért törekedni kell a minőségi tápanyagbevitelre, megfelelő makró elosztás mellett.

Hangsúly a táplálkozásnál is a minőségén van! Arról nem is beszélve, hogy ha teljesen kizárjuk az étrendünkől az egyszerű cukrokat, a tartósítószeret, édesítőket, egy lépéssel előrébb kerülünk az egészséghez vezető úton.

Felejtsek el az 1000 kcal vagy ne adj isten 500 kcal-ás diétákat, vagy inkább koplalást, ami gyors fogyás lehetőségével kecsegtet, mert utána jön a jójó szindróma. A minőségi zsírégetésnél, heti fél, maximum 1 kg fogyás, ami normális, de inkább maradjunk a heti fél kilogrammnál.

Mivel két részletben fogok erről írni, a következő részben fejtem ki jobban egy ilyen étrend tervszerű lebonyolítását és menetét adott időszakra.

Annyit még elárulok, hogy a csirke + rizs az már régen a múlté, aki ebben a hitben élne, hogy egész nap azt kell enni, az nagyon el van tévedve, de azért itt is tartanak egy páran még sajnos.

Egy étrendnek változatosnak kell maradnia, mert akkor lesz tartható és jó a testednek!





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:**

2022. Május 07-08-14-15.

MAJD EZT KÖVETŐEN KÉTHAVONTA

**A KÉPZÉS AKCIÓS ÁRA:
59 000.- FT**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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



ÍRTA: RÁKÓCZI GÁBOR
Élelmiszer-és
egészségtudományi szakértő,
mozgásterapeuta,
doktorjelölt.

Az öregedés hatása...

Az öregedés és annak késleltetése manapság egyre inkább foglalkoztatja a tudósokat. Az időskor és az azzal járó betegségek ijesztően hatnak a fiatal nemzedékre, a kérdés az, melyek azok a folyamatok, amelyek elkerülhetetlenek és melyek azok, amelyek kitolhatók, vagy akár teljesen ki is küszöbölhetők.

Az örök élet iránti vágy már a bibliai szentírásban is megjelenik **az örök élet vizeként**, de a népmesékben is gyakran került elő ez a téma. A magyar mese és mondavilág, többek között Benedek Elek meséi lépten-nyomon az **örök ifjúság vizéről** szólnak.

De vajon elegendő lenne egyetlen csepp folyadék elfogyasztása ahhoz, hogy tovább éljünk?

Mi az az öregedés, és miért félünk annyira tőle?
Meghatározóak a génjeink az élethossz tekintetében, vagy felülírhatók ezek az életmódunk által?

Mi a maximuma az emberi élethossznak?

Photo by Sama Hosseini on Unsplash



Photo by Bruce Tang on Unsplash

Gyermekkorunkban az az egyik legelső felismerésünk, hogy a legtöbb dolog, amit látunk vagy ismerünk, legyen az ember, állat vagy élettelen tárgy, az idő múlásával megváltozik vagy tönkremegy. Egyesek eleve adottnak veszik az öregedést, elfogadják, hogy ez az általuk ismert legtöbb dolog sorsa és **az idő múlásának természetes velejárója**. Mások idejük jelentős részét arra fordítják, hogy megpróbálják kiküszöbölni vagy csillapítani az öregedés kellemetlen hatásait magukra és környezetükre nézve. Otthonunkban és munkahelyünkön sok holmi védelemre, javításra, idővel felújításra szorul. Más dolgok viszont, ahogy öregszene, egyre szebbnek és kívánatosabbnak számítanak.

A kézzelfogható tárgyakon az idő vasfoga leginkább az oxidáció következtében hagy nyomot-a tárgyakat felépítő molekulák a légkör oxigénjével vegyülnek. A vastartalmú tárgyak esetében a jelenséget rozsdásodásnak nevezzük, de az oxigén támadása más anyagi javakon is okoz olyan változásokat, amelyeket az öregedéssel hozunk összefüggésbe. Más életkori változások a változó hőmérsékletnek, a víznek, a sugárzásnak, valamilyen sérülésnek, mikroorganizmusoknak vagy rovaroknak tulajdoníthatók. Aki tart az otthonában valamilyen állatot, azon is láthat változásokat idővel.

A szó szoros értelmében körülvesznek bennünket az élő és élettelen dolgok, amelyek folytonosan változnak az időben. **Az öregedés anyagi és élővilágunk mindenütt jelen lévő része, és végül rá kell eszmélnünk, hogy ez a jelenség bennünk is lezajlik.**

...az anyagcserére

A születést követő biológiai események mindannyiunkban különböző időpontban következnek be és különböző sebességgel zajlanak le.

Három fontos fogalmat szükségszerű meghatározunk ahhoz, hogy a biológiai öregedéssel foglalkozni tudjunk. Ezek pedig:

az élettartam, az öregedés és a halál.

Az élettartam (lifespan) azt az időtartamot jelenti, amelyet egy állat, a legjobb körülményeket feltételezve, várhatóan megél. Emberi újszülötteknél az átlagos várható élettartam a fejlett országokban hetvenöt év körül van, a maximális élettartam vagy legnagyobb élethossz pedig 115 év körül.

Az öregedés (aging) a normális életműködések csökkenését jelenti, ez a nemi érés után kezdődik, és az adott faj egyedeire jellemző maximális élettartam végéig folytatódik.

A halál az életet lezáró, végső esemény. A halál nem szükségszerűen áll bármiféle összefüggésben az öregedéssel. Ha például egy gyermek baleset vagy fertőző betegség következtében meghal, annak semmi köze sincs az öregedéshez. A halál abban az értelemben kapcsolódik az öregedéshez, hogy **az életkor növekedésével egy faj minden egyede számára növekszik a halál valószínűsége.**



A demográfiai adatok tükrében a XXI. században a 60 év feletti, ún. geriátriai populáció egészségi állapotának megőrzése – a világ valamennyi országát tekintve - globális kihívást jelent. A szív- és érrendszeri megbetegedések, a rosszindulatú daganatok, a cerebrovascularis betegségek továbbra is a vezető halálokok közé tartoznak. Statisztikai mutatók támasztják alá, hogy az idős emberek mintegy

80%-a 1,

50%-a legalább 2 krónikus megbetegedésben szenved,

a 65 évesnél idősebb populációra pedig a halmozott egészségügyi problémák a jellemzőek.

Ahogy az idő múlása érezteti hatását az emberi szervezet összes szervén és szervrendszerén, úgy az emésztőrendszerre és az anyagcserére is befolyással bír.

A **testsúlyunk** körülbelül 55 éves korig növekszik, azután pedig csökkenni kezd. A **közhiedelemmel ellentétben a várható élettartam nem a legsoványabbaknál a legnagyobb,** hanem azoknál, akiknek a súlya az ún. kívánatos (ideális) testsúly tartomány közepe és az annál 20%-kal nagyobb testsúly között van.

Harmincéves kor fölött testünk minden évben **napi 12 kalóriával kevesebb energiát használ fel.** Negyvenéves korban már átlagosan napi 120 kalóriával kevesebbre van szükségünk, mint harminc évesen.

Ötvenöt és hetvenöt éves kor között a testsúly csökken, legnagyobbbrészt a zsírmentes szövetek, az izomtömeg, a víz és a csont fogyása következtében. A csonttömeg fogyása a nőknél jelentősebb mértékű.

A **test összes zsírtartalma** viszonylag állandó az öregedés során, ám az eloszlása változik. Több halmozódik fel a combokon és kevesebb a hastájékon, a középkorúak kitebélyesedése tehát valójában nem a zsírszövet gyarapodásának tudható be. Valószínűleg inkább azért fordul elő, mert az izomtömeg csökken, ami a has jellegzetes megereszkedéséhez vezet.

testsúly

vizeletkiválasztó rendszer

A **vizeletkiválasztó rendszert** tekintve a kor előrehaladtával jelentős mértékben csökken a veseműködés is. A vesék tömege fokozatosan csökken, ami elsősorban a kéregállományt érinti. A glomerulusok számának csökkenése mellett jellemző a glomerulosclerosis (vesezsugorodás), a glomeruláris hypertrophia. A vesetubulusok hossza csökken, atrophizál (sorvadás), interstitialis fibrosis (szövetek közötti rostos elfajulás) látható, melynek következménye a nátrium-, és vízháztartás zavara, a koncentráció képesség- és a vizelet pH csökkenése. Jellemző a vese véráramlás csökkenése, a vese interstitium fibrosisa is, melynek következtében a koncentráció képesség beszűkül. A nagyobb veseerekben különböző szklerotikus elváltozások jönnek létre. Csökken a renin és aldosteron szekréció is. A glomeruláris filtrációs ráta (GFR) szintén progresszív csökkenést mutat.

A biológiai változás a tápcsatorna valamennyi szakaszára jellemző.

Az idősek fogazatára jellemző pl.: az érzékenység, a különböző mértékű foghiány, fogatlanság, íngyulladás, ínysorvadás és a parodontium (fogágy) állapotának romlása. A nyáelválasztást inkább betegségek, egyes gyógyszerek és kiszáradás befolyásolhatja. Lassul a nyelőcső perisztaltikája, ami nehezítetté teszi táplálék lenyelését. Lassul a gyomor motilitása, csökken a gyomor sósav és emésztőnedv elválasztása.

Gyengül a vékony- és vastagbél motilitása is, ezáltal lassul a béltartalom továbbítása is. A kiválasztott emésztőnedvek mennyisége csökken, lassul a táplálék emésztése és felszívódása. A máj életkorral bekövetkező változásai minimálisak, működészavaraiért inkább a gyógyszeresedés és alkoholfogyasztás a felelős.

A **malnutrició (alultápláltság)** előfordulása az idős populációban emelkedő tendenciát mutat, az összesített előfordulása kb. 22%. A fekvőbeteg intézetekben ápolat idős pácienseknél közel 40%, az idős otthonokban élők 13,8% alultáplált vagy malnutrició szempontjából veszélyeztetettnek minősül.

A malnutrició kialakulásában szerepet játszó rizikótényezők lehetnek:

- egészségügyi tényezők (pl.: rossz étvágy, hiányos fogazat, nyelési nehezítettség, krónikus megbetegedések stb),
- életmód és társadalmi tényezők (pl.: ismerethiány, magány, korlátozott jövedelem),
- pszichiátriai és kognitív tényezők (pl.: demencia, szorongás, depresszió),
- fekvőbeteg ellátást nyújtó intézményekben előforduló kockázati tényezők (pl.: kórházi ételek korlátozott választéka, nem megfelelő tállalás, segítség elmaradása az étkezés során stb).

Az **elsődleges megelőzés (primer prevenció)** az egészségügyi alapellátás szereplői által végzett olyan tevékenység, amely az egészséget veszélyeztető rizikófaktorok felismerésére és a kockázati tényezők elhárítására fókuszál. Az idős emberek orvosi ellenőrzése során ki kell térnie a családi anamnézisére különös tekintettel a magas vérnyomásra, az infarktusra, a stroke-ra, a cukorbetegségre illetve a daganatos betegségek familiáris előfordulására. Az orvosi vizsgálat mellett az időskorra vonatkozó speciális életmódtanácsadást is el kell végezni, ahol a fizikai és szellemi aktivitás megőrzését, a rendszeres testmozgást, dohányzásról való leszokást, korlátozott alkoholfogyasztást, megfelelő alvást és

az egészséges táplálkozás fontosságát kiemelten kell hangsúlyozni. Kiemelkedő jelentőségű a kardiológiai megbetegedések közül népbetegségnek számító hipertónia megelőzésére irányuló egészségnevelés. A primer prevenció során mind az egészséges, mind a kedvezőtlen kardiovaszkuláris rizikó-profilú személyeknél a szóbeli és írásbeli tanácsadás érinti a testsúlycsökkentést, az alkoholfogyasztás mérséklését, a több testmozgást, a nátriumbevitel csökkentését, a kálium-, magnézium-, kalciumszint fenntartását, a több zöldség és gyümölcs fogyasztását, a dohányzás abbahagyását és a telített zsírok és a koleszterin fogyasztásának csökkentését.

elsődleges megelőzés (primer prevenció)

Photo by Geralt from Pixabay.com

A vastagbél-daganatok megelőzésében jelentős szerepet tölt be a **helyes táplálkozási szokások kialakítása mellett a szűrővizsgálatok**on való megjelenés is.

A rákszűrés az átlagos kockázatú, 50 év feletti népesség körében egy-, vagy kétlépcsős szűrési stratégia alapján valósulhat meg. Negatív eredmény esetében a vizsgálatot évente, illetve kétévente kell ismételni.

Egyes ajánlásokat figyelembe véve, azonban kolonoszkópiás szűrést 5 évenként javasolják ismételni, polip eltávolítása esetén 3 év elteltével kell ismét a vizsgálaton megjelenni.

Ha akár csak **300-500 kalóriával eszünk kevesebbet egy nap, akkor jó eséllyel csökkenthetjük az öregedés jeleit és tovább élhetünk** – állítja egy friss tanulmány. A kutatók állatkísérletekkel sikeresen kimutatták, hogy a kalóriabevitel csökkentésével egyidejűleg a megfigyelt állatoknál jelentősen lassult az öregedés folyamata.

Mi lehet erre a tudományos magyarázat? Elég önmagában a kalóriacsökkentés?

A tudományos magyarázat szerint ilyenkor csökken a pajzsmirigy hormontermelése (T3), amely lassítja az anyagcserét és a sejtöregedést.

Ha akár csak 300-500 kalóriával eszünk kevesebbet egy nap, akkor jó eséllyel csökkenthetjük az öregedés jeleit és tovább élhetünk – állítja egy friss tanulmány.

A Saint Louis Egyetem kutatóinak tanulmánya felfedte, hogy ez a hormoncsökkenés akkor jelentkezik, amikor elhagyjuk a cukros édességeket, illetve amikor a gyorséttermi menüt pulykás szendvicsre cseréljük. A kutatás bebizonyította, hogy a kalóriarestrikció ugyanolyan hatással van az emberekre, mint az állatokra, valóban csökkenti az életkorral járó szövetkárosodást.

A Rejuvenation Research című szaklapban közzétett eredmények 50-60 év közötti, a változó korban már átesett, nemdohányzó, egészséges, de mozgásszegény életmódot folytató nők körében készített kutatásból származnak. Az önkénteseket három csoportra osztották a kísérlet egyéves időtartama. Az egyik csoport napi 300-500 kalóriával csökkentette az energia bevitelét; a másik nem változtatott étkezési szokásain, ellenben rendszeres testedzésbe kezdtek; a harmadik csoport a korábbi életvitelénél maradt.

Míg a csökkentett kalóriaértékű táplálkozást és a testedzést folytató csoport tagjainak egyaránt csökkent a testzsír-tömege, a pajzsmirigy-hormon szintje csak a kevesebb táplálékot fogyasztó csoport tagjainál csökkent. A kutatás eredményei szerint a T3 szintjének csökkenése lassítja az öregedést.

Rengeteg bizonyíték áll rendelkezésre, hogy a kalóriacsökkentés csökkenti egy sor népbetegség kockázatát, mint például a rák, a cukorbetegség vagy a szívbetegség. Ráadásul ennek köszönhetően jóval tovább is élhetünk.

Mit tehetünk még?

Önmagában a kalóriacsökkentés nem elég, fontos a tápanyagokban gazdag, egészséges táplálkozás. Az anyagcsere hosszú távú lelassulása idővel hajlamossá tehet az elhízásra. Az egészséges testsúly megtartásának titka a következetes táplálkozás és a rendszeres testedzés.

Ezen kívül az öregedési folyamatokat gyorsítják a sejtkárosító szabadgyökök, melyek ellen az antioxidánsok jelentik a megoldást. A sejtkárosító szabadgyökök a testbe kerülnek vagy ott – a természetes anyagcsere-folyamatok (metabolizmus) termékeként – keletkeznek. Éppen ezért érdemes olyan élelmiszereket fogyasztanunk, melyek antioxidáns-hatású vegyületeket tartalmaznak, vagy ha erre nincsen módunk, étrendkiegészítővel pótoljuk azokat.

Jó egészséget és minőségi, hosszú életet kívánok!

A LURDY HÁZ FÖLDSZINTJÉN

SCITEC

FITNESS CLUB 0-24

INFORMÁCIÓK: +36 30 997 6421

gold



A hisztamin kulcsfontosságú megértésében

NON-STOP NYITVATARTÁSSAL VÁRJUK VENDÉGEINKET!



A szolgáltatások számát fokozva a sportkedvelők számos aerobik, crossfit és egyéb órák közül válogathatnak és edzésük végeztével bőséges étel, ital választék várja őket a protein bárban. Szakmai vélemények szerint jelenleg Magyarország vezető edzőterme mind design, mind szakmai szempontok alapján.

A kutatók ismét egy lépéssel előrébb kerültek az irritábilis bél szindróma (IBS) megértéséhez és sikeres kezeléséhez (ez az emésztőrendszeri probléma minden ötödik felnőttet érinti).

A tudósok felfedezték, hogy a hisztamin termelés felelős a tipikus IBS tünetekért, úgymint a gyomorfájdalom és a diszkomfortérzet. A hisztamin az a kémiai anyag, amely az allergiás reakciókat küzdi le.

Az IBS gyakran egy gyomor-bélrendszeri fertőzés után kezdődik, amikor is érzékenyebbé válunk bizonyos ételekre. Ha ezeket fogyasztjuk, a hízósejtekben a hisztamin szabadul fel, ami emésztési problémákhoz vezet. A leuveni Katolikus Egyetem tudósai igazolták ezt az elméletet, amikor laboratóriumi egereket fertőztek meg egy bizonyos gyomorrontásért felelős kórokozóval, majd ovalbuminnal táplálták őket (ez a tojásfehérjében megtalálható fehérje). Csak a megfertőzött egerek produkáltak immunválaszt, aminek része volt a hisztamin termelés.

Az immunreakció csak az egerek bélrendszerének fertőzött szakaszán jelentkezett. Ez a helyi válasz tipikus az IBS-nél, ellentétben az ételallergiával, ami általában aktiválja a hízósejteket, a légzésre és a vérnyomásra hatva, és akár életveszélyes reakciókat válthat ki. Jelenleg folyik egy kiterjedtebb kutatás, de a felfedezés máris megnyitja az utat a jobb terápiákhoz.

Számos ételféleség csökkenti a hisztamin-választ (pl. az erjesztett tejtermékek, így a joghurt és a kefir, a szárított gyümölcsök, az avokádó és a spenót). Az IBS-sel küzdők jól teszik, ha ezekkel bővítik étrendjüket. Bizonyos étrend-kiegészítők, mint a kvercetin, illetve a hagyma, alma és az ananász tartalmú ételek szintén csökkentik a hisztamin aktivitását.

A

hisztamin

kulcsfontosságú

az **IBS**

megértésében



Covid 19

Photo from Unsplash.com

Közös tényező a súlyos Covid betegeknél

Az utóbbi két évben a világ legelismer-
tebb orvosai és kutatói folyamatosan
egyre több információhoz jutnak a
Covid-ról és a népesség azon részéről,
akiket ez a betegség a legsúlyosabban
károsít.

Nemrégiben találtak egy közös
jellemzőt azokban, akiket súlyosan
érint a Covid-fertőzés - és ez nem
az életkoruk, vagy sokszor nem is a
háttérben meghúzódó akut betegségük.

**Valamennyi beteg sokkal rövidebb telome-
rekkel rendelkezett (ezek a DNS – szál
végén található sapkák, amelyek szoros
kapcsolatban állnak az öregedéssel).**
A Spanyol Nemzeti Rákkutató Központ
munkatársai azt gyanították, hogy a hosszú
távú tüdő-, és vesekárosodás gyakori követ-
kezmény volt a legsúlyosabb állapotú pácienseknél.
Az érintett szervek nem tudtak rege-
nerálódni, ami telomerproblémára utalt.

A telomerek a kromoszómákat védik a
sejtekben és minden alkalommal, amikor
egy sejt osztódik, a telomerjei rövidülnek
egy kicsit. Míg nem idővel már nem tudják
ellátni a sejtvédő funkciót. Ahogy a káro-
sodott sejt megszűnik osztódni, nem kelet-
kezik többé új szövet. Ennek eredménye
a test öregedése és az olyan kóros álla-
potok, mint a tüdőfibrózis, amikor a tüdő-
szövet hegesedni kezd és megkeményedik.
A fibrózisszerű jelenség és a veseproblémák
gyakoriak a súlyos Covid-fertőzésen átesett
betegeknél. A spanyol kutatók gyanúja
beigazolódott, amikor 89, kórházi kezelésre
szoruló páciens szövetmintáit elemezték.
A jó hír az, hogy a telomerek rövidülése nem
elkerülhetetlen. A kutatások igazolják, hogy
étrendi változtatásokkal visszafordítható
a folyamat. Többek között a csonthéjasok,
hüvelyesek, a spirulina és a clorella, illetve
a gyümölcsök fogyasztása sokat segíthet.
E mellett kerülni kell a feldolgozott húsokat
és egyéb feldolgozott élelmiszereket.
A túlsúly, a mozgásszegény életmód és a
stressz felgyorsítja a telomerek rövidülését,
ezáltal elősegítve a szervezetünk gyorsabb
öregedését és az ellenálló képességünk
romlását.

Összefügghet a haspuffadás a stresszes életmódunkkal

Sajnos a gyakori puffadásos tüneteket is sok esetben a stressz válthatja ki.

Mindenekelőtt oda kell figyelni a megfelelő egészséges életmódra és táplálkozásra!

Emésztőrendszerünk érzékenyen reagál a testünkben zajló folyamatokra (pl. egy vírusfertőzés során gyakran megváltozik az emésztésünk „tempója”), emellett a minket érő egyéb külső ingerek is hatással vannak az anyagcsere-folyamatok működésére. Nem véletlen tehát, hogy a folyamatos feszültség első következményei között a hasfájás, a görcsök és a visszatérő puffadás is gyakran szerepel.

A feszültségtől a puffadásig

A fokozott gázképződés hátterében olyan, a stresszes életvitelből fakadóan kialakuló hétköznapi szokások is állhatnak, amelyekről nem is gondolnánk, hogy befolyásolhatják a közérzetünket.

Kapkodó evés

A folyamatos időhiány miatt hajlamosak vagyunk az étkezéseinket is gyorsan letudni, pedig ezzel kellemetlen következményeket okozhatunk magunknak. Fontos, hogy az ételeket jól megrágva, kis falatokban vegyük magunkhoz, továbbá hagyjunk elegendő időt egy-egy fogás elfogyasztására. Ellenkező esetben jellemző, hogy a nem megfelelő módon megrágott falatokat is lenyeljük, ami felesleges megterhelést jelent a gyomornak. Tudatosan figyeljünk oda a megfelelő adagok fogyasztására, ugyanis a túlevés is vezethet puffadáshoz. A kapkodó evés másik gyakori eredménye a levegőnyelés (aerofágia), amely során az emésztőrendszerbe jutó extra levegő hasfeszülést és puffadásos tüneteket idézhet elő.

Helytelen étrend, egészségtelen élelmiszerek

Sok esetben szintén a rohanó életmód számlájára írható, hogy inkább a gyorséttermekből rendelünk magunknak ebédet ahelyett, hogy egészséges ételeket vinnénk magunkkal. Bizonyos élelmiszerek az összetételüknél fogva okozhatnak bélgázosságot, ezért érdemes elkerülni a fogyasztásukat. Ilyen például a legtöbb gyorsétel, a zsíros és fűszeres fogások, az édességek, a szénsavas üdítők. Figyelniük kell a testünk jelzéseire is. A puffadás oka lehet egy bizonyos szintű laktóz, vagy glutén érzékenység is.

Mindennapos stressz

Amikor feszültek vagyunk, az izmaink is önkéntelenül megfeszülnek, emiatt különféle kellemetlen mellékhatások jelentkezhetnek. Ilyen például a fejfájás, a nyakfájás, illetve a hasfájás, melyet jellemzően szélgörcsök és hasi diszkomfort érzés kísérhet.

stressz

A feszültséggel teli mindennapok könnyen és igen hamar okozhatnak kellemetlen mellékhatásokat. A kimerültség, türelmetlenség, a rossz hangulat és az alvásproblémák mellett számos egyéb negatív testi és lelki velejárója lehet a rohanó életmódnak.

Mindazonáltal maga a puffadás is okozhat stresszt, ami egy ördögi kör kialakulásához vezet. Nem elhanyagolható tényező, hogy a stressz miatti folyamatosan magasabb kortizolszint is hatással lehet az emésztésünkre, sőt a teljes anyagcserénkre is.

Milyen betegségek esetén jelentkezhet haspuffadás?

- Allergia, ételintolerancia (pl. tejcukor-érzékenység, hisztamin intolerancia, lisztérzékenység)
- Enzimhiány
- Székrekedés
- Gyomorfertőzés, hasmenéses állapotok
- Reflux betegség
- Gyógyszerek (pl. bizonyos vérnyomáscsökkentők, antibiotikumok)

Mit lehet tenni a megelőzés érdekében?

Amennyiben a tüneteket nem kóros eltérés okozza, az életmód és étkezésünk tudatos átformálásával elkerülhetjük a további panaszokat.

A megfelelő, egészséges táplálkozás (rendszeres, nyugodt étkezés, minőségi ételek, elegendő folyadék fogyasztása, mindennapos rost bevitel, emésztő enzimek esetleges alkalmazása, a cukrok és a szénsavas italok kerülése) mellett elengedhetetlen a testmozgás rendszeresítése is, hiszen a passzív életmód és az ülőmunka hozzájárulnak az anyagcsere-folyamatok lassulásához, így egyebek mellett a fokozott gázképződés megjelenéséhez is.





ÍRTA: DOMONKOS ZSOLT
Mesteredző
Táplálkozási szakértő
A Weider Professional Fitness
Trainer tulajdonosa

A NEM alkoholos eredetű zsírmáj

Fontos kihangsúlyozni, hogy a „zsírmáj” kialakulása elsősorban a rendszeres alkoholfogyasztáshoz köthető. Az ilyen típusú májbetegségért 60-70%-ban az alkohol a felelős. Ha azonban azt hisszük, hogy az alkoholfogyasztás elkerülésével megúszhatjuk májunk leterheltségét és betegségét, nagyon tévedünk.

Korunkban ugyanis a nem alkoholos zsírmáj az egyik leggyakoribb májbetegség. A triglicerid májban történő lerakódása számos gyulladós folyamatot indít el, melyek fibrózishoz, kötőszövet-felhalmozódáshoz vezethetnek, végső soron májzsugor kialakulását is előidézhetheti.

A betegség fontosságát az is mutatja, hogy igen gyakori betegség, mely súlyos következményekhez vezethet, viszont a megelőzés és időben történő felismerés révén sokáig vissza is fordítható elváltozás.

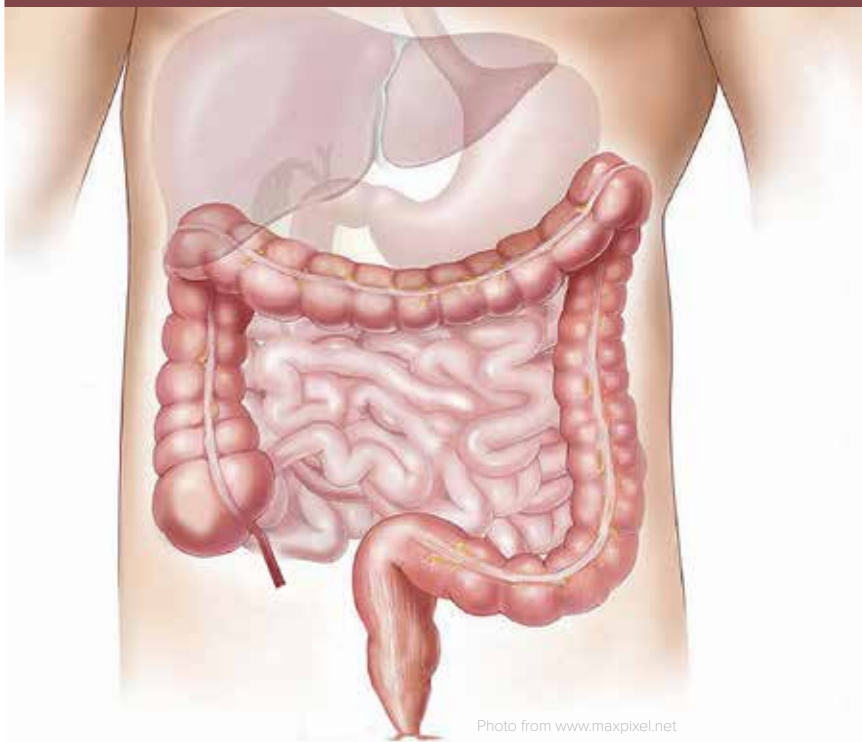


Photo from www.maxpixel.net

Néhány szóban a májunk fontosságáról, élettanáról

A máj elengedhetetlen szerepet játszik az anyagcsere folyamatokban, a méregtelenítésben, illetve egyes vegyületek termelésében és tárolásában. (A és D vitamint is raktároz.) A szervezet által termelt aminosavakból véralvadási faktorokat, szállítófehérjéket, valamint gyulladós folyamatokban résztvevő fehérjéket termel. A zsíryanycserében szabályozza a vérzsír szintet, a zsírok bontásán keresztül. A szénhidrát anyagcserében 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 májban raktározódó keményítő (glikogén), glükóz formájában kerül a véráramba, illetve emeli meg a vércukorszintet fokozott fizikai terhelés esetén.

Méregtelenítés, hormonanyagcsere

A máj számos, a szervezetünkben képződött anyag, továbbá hormonok és gyógyszerek, illetve, a szervezetünkbe került különböző ágensek metabolizmusában játszik kiemelkedő szerepet. A szervezetben felhalmozódni képes zsírdékony anyagokat vízdékonnyá alakítja, és így elősegíti a változatlan formában történő kiürülésüket az epével és a vizelettel. A különböző vegyületek reaktív csoportjait a máj kémiaiailag átalakítja (például oxidációval, redukcióval, hidroxilációval), ezáltal nagy részüket inaktíválja, de kisebb részüket aktiválhatja is. A zsírdékony anyagokat a máj konjugációval vízdékonnyá alakítja...

Amikor a májunk már képtelen megbirkózni a zsírfeldolgozással, a glükóz, a glikogén, a vitaminok és az ásványi anyagok tárolásával, illetve a vér megsűrűsítésével, - akkor zsírmájunk alakulhat ki vagy esetleg cisztánk, sőt rosszindulatú daganatunk is nőhet...

A nem alkoholos zsírmáj háttere és kialakulása

Normális esetben a májban 10%-nál kevesebb a zsír előfordulásának aránya. Számos kiváltó tényező hatására ez az arány kórosan megnövekedhet. A nem alkoholos eredetű zsírmáj a népesség 20-40 százalékát érintő májbetegség, melynek kialakulása szerzett okokra vezethető vissza. Korunk jellegzetes civilizációs betegségei, mint az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, magas vérzsír-értékek, a csökkent glükóztolerancia, a PCO szindróma, a metabolikus szindróma - közé tartozik.

Kialakulását alapvetően a helytelen életvitel, az egészségtelen táplálkozás és a mozgás hiánya befolyásolja, a felsorolt betegségek mellett. Hosszú távú szteroid- vagy ösztrogénkezelés is segíti, gyorsíthatja a kialakulását. A zsírmáj észlelése után gyakrabban figyelték meg a májban jelentkező daganat előfordulását.

TUDDTAD?

A túl sok fruktózt (gyümölcs-cukrot) tartalmazó étrend határozottan kerülendő, mert májkárosodást, gyulladásokat és érlemeszedést okozhat. Hatására elszaporodhatnak a szervezetben a káros szabadgyökök, és ezáltal növekedhet a diabétesz, a magas vérnyomás, a vesebetegség és a kóros elhízás kockázata. Emellett számos kutatás azt mutatja, hogy a magas fruktóz tartalmú étrend a metabolikus szindróma kialakulásában is kulcsszerepet játszik. A tisztánlátás érdekében érdemes megjegyezni, hogy napi néhány adag gyümölcs elfogyasztása (ha egyébként egészséges az étrend), még nem idéz elő ilyen problémákat. A friss gyümölcsök fogyasztása egy egészséges étrend részeként, nem okoz semmilyen anyagcserézavart. A gond inkább akkor van, ha valaki több fruktózt vesz magához a feldolgozott élelmiszerekből, mint amennyi természetes forrásból a szervezetébe kerülne. A legtöbbször, aki egészségtelenül táplálkozik, a fruktóz legnagyobb részét nem friss gyümölcsökből, sokkal inkább szénsavas üdítőkben, gyümölcs ízű italokból fedezik, melyek lényegében ritkán „találkoznak” tényleges gyümölccsel. Ezeket az italokat magas fruktóz tartalmú kukoricaszirupból, vagy szacharózból állítják elő. Egy fél literes üdítő, sok esetben közel 30g fruktózt tartalmaz. Összehasonlításképpen, ez 4-5 banán, vagy 30-40 deka málna elfogyasztásával egyenértékű. Ha ilyen üdítőket iszol az egyébként is túlzott mennyiségben fogyasztott feldolgozott élelmiszerek mellé (melyeket sokszor szintén magas fruktóz tartalmú kukoricasziruppal édesítenek), olyan óriási mennyiségű fruktóz kerül a szervezetbe, amennyit gyümölcsökből biztosan nem tudnál bejuttatni. A magas fruktóz tartalmú kukoricaszirup a feldolgozott élelmiszerekben és üdítőitalokban leggyakrabban előforduló édesítőszer, ami annak köszönhető, hogy az előállításuk rendkívül olcsó.



Photo by Whitney Wright from Unsplash.com



Photo from Wayhomestudio - Freepik.com

A betegség tünetei

A leggyakrabban nincs magának a zsírmájnak észlelhető tünete. Részjelensége a jellegzetes centrális típusú, más néven viszcéláris, vagy zsigeri elhízás, - mely főképp a hasra, belső szerveink környékére lokalizálódódnak. Előrehaladott állapotban (főleg már jelentős fibrózis esetén) okozhat általános tüneteket, mint gyengeség, fáradékonyság, a terhelhetőség csökkenése. Ritkán hasi vagy jobb bordaív alatti fájdalommal jár.

Anamnézis

A beteg anamnézisével, a kórelőzmény felvételével sokat meg lehet tudni az életmódjáról, táplálkozási szokásairól és fizikai aktivitásáról. Legtöbbször szemmel látható jel az elhízás, a metabolikus szindróma. Ezek sugallhatják a diagnózist is.

Amennyiben rendelkezésünkre áll egy teljes laboratóriumi lelet, vérvizsgálat, - sokszor emelkedett májenzimek, magas koleszterin- és trigliceridszint észlelhető. A máj működését jelző enzimek (GOT, GPT, GGT) szintje gyakran radikálisan emelkednek.

Szükség esetén végeztessen az alany hasi ultrahang vizsgálatot is.

Előzzük meg a bajt!

Zsírmáj esetén kiemelkedő jelentőségű a megelőzés. Az étrend helyes összetétele, az alkohol kerülése és a rendszeres mozgás elengedhetetlen.

Első lépés, az ideális testsúly eléréséért megkezdett diéta és a testmozgás

Fontos és elengedhetetlen eleme a gyógyulásnak az életmódváltás. Érdemes a megfelelő szakemberek bevonni, a minél előbbi gyógyulás érdekében (táplálkozási tanácsadó, dietetikus, edző). A megfelelő tanácsadással, étrend és étrend-kiegészítők ajánlásával és rendszeres, az edzési állapothoz megfelelő, legalább hetente háromszori testedzéssel már igen jó eredményeket lehet elérni.

A testsúly csökkenése javítja a máj szövettani elváltozásait. A megfelelő ütemben elért testsúlycsökkenés akár 50 százalékkal is csökkentheti a máj elzsírosodását.

Mit kell tennünk?

ha szeretnénk megelőzni a bajt, illetve, ha szeretnénk a májunk egészségét javítani?

- Táplálkozzunk egészségesen, csökkentjük radikálisan az egyszerű cukrok mennyiségét, kerüljük az üdítő italokat, a gyorséttermi ételeket, a hidrogénezett olajban sült készítményeket.
- Fogyasszunk minél több zöldséget, lehetőség szerint minél több színben.
- A zsírok fogyasztását az egészséges zsírforrásokból fedezzük (Lazac, magvak, avokádó, olíva olaj, stb.). A túl magas zsírfogyasztás is megterhelheti a májat.
- A megvásárolt húsokat, leginkább háztáji tartásból és ne az élelmiszerláncoktól szerezzük be (talán így elkerülhetőbb az antibiotikumok és különböző hormonok húsokba, majd innen a szervezetünkbe kerülése.)
- Ne fogyasszunk konzerveket, tartósított élelmiszereket.
- Kerüld az aszpartámot és a mesterséges édesítőszerket. (Az aszpartámról számtalan betegséget okozó tény bizonyított, melyek közül az agyra, a májunkra és a hajszálereinkre gyakorolt hatása riasztóak.)
- Kerüld a tejtermékeket, mivel a kórokozók táptalajai is lehetnek, illetve erős nyákképző hatásúak. A nyák felhalmozódhat a vérerekben és a májsejtekben, ami meggyengítheti a máj immunrendszerét.
- Kerüld a glutént, mivel gyulladásokat okoz az egész szervezetben, ezáltal csökkentve az immunitásunkat, illetve táplálhatja az esetelegesen a májba jutott kórokozókat.
- Kerüld a kukorica fogyasztást.
- Ne használj ecetet, ne egyél „savanyúságot”. Az ecet a máj számára a részegséghez hasonló állapotot eredményezhet (különösen egy már leterhelt, gyengébb immunitású embernél), tehát lelassíthatja a máj működését, méregtelenítését.
- Kerüld a túl sok sót.
- Kerüld a hormonális gyógyszerek használatát.
- Kerüld a penészt. Mind a belélegzett penész, mind pedig az élelmiszerben elfogyasztott penész, a tüdőn, vagy a bélrendszeren keresztül a májba kerül. Ez meggyengítheti a máj immunrendszerét.
- Minél kevesebb vegyi anyagot használj a háztartásban mind tisztítószerként, mind pedig a tisztálkodási és kozmetikai eszközökben.
- Kerüld a felesleges gyógyszerhasználatot.
- Használj megbízható forrásból származó, magas hatóanyag tartalmú étrend-kiegészítőket, gyógyteákat.

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

(A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL),

**MELYEK TÁMOGATJÁK A MÁJ EGÉSZSÉGÉT,
HOZZÁJÁRULHATNAK A MÉREGTELENÍTÉSHEZ.**

Máriatövis, Articsóka és Kurkumin: melyek együttesen radikálisan segíti a máj méregtelenítő folyamatait, erősítik az immunitást, csökkentik a szervezet szintű gyulladásokat. Segíti megtisztítani a vért, így kevesebb toxint tartalmaz, mikor megérkezik a májba (pl: Liver Detox).

Nagy dózisú B complex (Gamma B - complex), mely B12, inozin és kolin vitaminokat is tartalmaz. Ez a vitaminkombináció igazi segítség a szervezetünk anyagcsere folyamataiban.

Omega-3 (magas EPA és DHA tartalommal): Ezek a telítetlen ómega zsírsavak erősítik a máj és az idegrendszer immunrendszerét, gátolják a plakkok lerakódását a vérerekben.

Ashwagandha: Erősíti, szabályozza a mellékveséket és javítja a hormonális egyensúlyt. Védi a májat a túl sok stressz okozta adrenalinól és kortizoltól.

Cink: Amellett, hogy javítja az immunitást és a természetes hormonális egyensúlyt, a máj összes, több mint kétezer kémiai funkcióját segíti. Ezért próbál a máj cinket raktározni.

C-vitamin (lehetőleg komplexként, mely csipkebogyó kivonatot és bioflavinokat is tartalmaz): A teljes szervezetünk, így a májunk immunitását is fokozza, erősen csökkenti a gyulladásokat. Véd a baktériumoktól és a vírusoktól, helyreállítja a heges területeket.

D3+K2 vitamin: A májunknak (és az egész szervezetünknek) folyamatosan szüksége van erre a vitaminra. Fokozza az immunitást, csökkenti a gyulladásokat, javítja a hormonális egyensúlyt, stb.

Magnézium-bisglicinát (Active Magnezium): Több mint 300 enzim működését támogatja a szervezetben. A máj vérereit támogatja, szabadabbá és rugalmasabbá teszi azokat. Segíti a toxinok kiürítését, enyhíti az esetleges májgörcsöket. Emellett javítja a mellékvese állapotát, csökkenti a kortizolt, tisztítja a bélrendszert.

Glutation: A máj minden egyes sejtjét átjárja és funkcióját támogatja. Erős antioxidáns, mely minden vitamin hatékonyságát fokozhatja.

Q10 Ubiquinol: Erős antioxidáns, mely a májat, a szívet és a tüdőt is támogatja, sejtjeiket energiával látja el. Javítja a sejtek egészségét.

Melatonin: Amellett, hogy segíti a cirkadián ritmus beállítását, csökkenti a kortizolt és segíti a gyorsabb mélyebb alvást, - csökkentheti a májdaganat és a ciszták kialakulásának esélyét. Erős antioxidáns hatású, erősíti a máj immunrendszerét.

Spirulina és Klorella (melyeket érdemes lehet egy Organic Super Green Food-ként fogyasztani): A legtermészetesebb vitamin, ásványi anyag és aminosav forrás, több tucat különböző természetes növényi hatóanyagoknak felel meg. Segíti a máj méregtelenítését, és a teljes anyagcseréjét, a belek egészségét. Fokozza az immunitást.

Ne csak akkor gondoldj a májad egészségére, ha már baj van!

Hidd el, megéri!



ELITE BODY SHOP

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



PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON,
A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!



**HIVATALOS SZAKMAI ÉS NEMZETKÖZILEG IS ELFOGADOTT
WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK**

**SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS
FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓ 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 

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!

KOENZIM Q10 UBIQUINOL

A Koenzim Q10 - Ubiquinol egy igen sokoldalú hatóanyag, mely szinte minden sejtünk energiázaltságát és életképességét javíthatja.

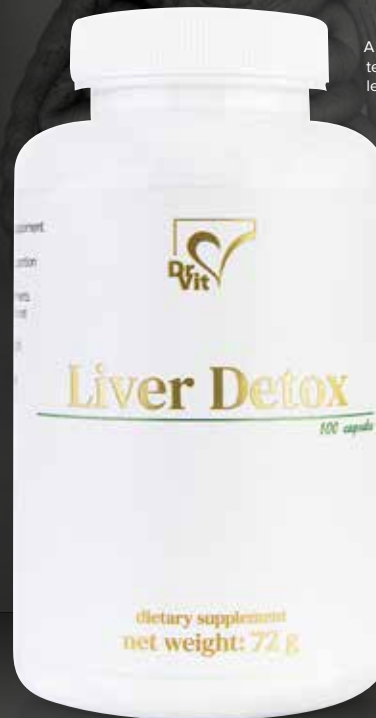
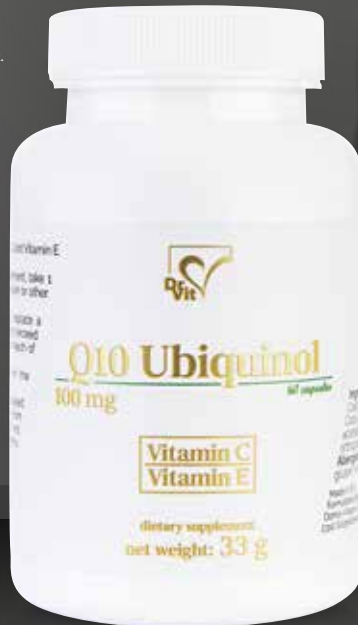
A Q10 minden sejtünkben megtalálható, ahol az adenozin-trifoszfát (ATP), a test alapvető energiamolekulájának szintéziséért felelős. Magas koncentrációban fordul elő a szívben, a májban (ahol a méregtelenítést segíti) és az immunrendszerben. Számítalan orvosi cikk igazolja sokrétűségét.

Pozitív tulajdonságai:

- Növeli a szervezet energiaszintjét.- Jótékony hatású az immunrendszerre.
- Csökkenti a vérnyomást és a szívbetegségek kialakulásának esélyét.
- Erős antioxidáns, tehát bizonyos szintig gátolhatja a szervezet öregedési folyamatait.
- Segíti, támogatja az agyműködést.
- Javítja a szellemi és fizikai frissességet.
- Fogorvosok előszeretettel ajánlják, mivel javíthatja a fogíny egészségét.

ÉRDEMES TUDNI:

A Q10-et a szervezetünk 35 éves korunkig saját maga állítja elő. Az öregedéssel párhuzamosan azonban csökken a szervezetben, így bizonyos esetekben ezt táplálék-kiegészítő útján érdemes lehet pótolni. Bizonyos vélemények szerint, ha a szervezetünk Q10 szintje 25%-al, vagy többel lecsökken, annak súlyosabb következménye is lehet. Állítólag a szintjének 75%-os csökkenése esetén az élet nem tartható fent. Érdemes tudni, hogy a vírusos járványok idején sok orvos javasolta a Q10 kiegészítő alkalmazását a szövődmények elkerülése miatt.



AZ EGYIK LEGERŐSEBB ÉS LEGHATÉKONYABB NÖVÉNYI ALAPÚ MÁJMÉREGTLENÍTŐ TERMÉK. LIVER DETOX

A Dr.Vit Liver Detox egy egyedi összetételű, igen hatékony májvédő és méregtelenítő készítmény, mely több különböző aktív növényi hatóanyaggal segíti a szervezetet. A máj elengedhetetlen szerepet játszik az anyagcsere folyamatokban, a méregtelenítésben, a vércukor szabályozásában, a zsíryanycserében, a koleszterin előállításában, stb.

Óvd az egészségét, -segítsd a méregtelenítés munkáját!

Főbb hatóanyagai: a silimarin, az articsóka, a kurkumin és a cayenne. Az egészségünk védelméért és a máj folyamatos munkájának megkönnyítéséért érdemes bizonyos esetekben évente 1-2 kúrát tartani.

Photo from Kjpgarager - Freepik.com

Hogy a Ketogén diéta is



ÍRTA: DOMONKOS ZSOLT

Mesteredző
Táplálkozási szakértő
A Weider Professional Fitness
Trainer tulajdonosa

könnyebb legyen

Manapság a ketogén diétát elsősorban, mint egy igen hatékony „fogyókúrás” módszerként ismerjük, de valójában ez a diéta egy, különböző betegségek esetén is alkalmazható terápiás ajánlás.

A ketogén diéta történelme visszavezethető az 1920-as évekre, amikor a minnesotai Mayo Klinika orvosa epilepsziás betegek terápiás kezeléseként kezdte alkalmazni. Ezt megelőzően vált bizonyossá, hogy a „koplálás”, illetve hosszabb böjt sokat segíthet abban, hogy a rohamok ritkábban forduljanak elő. Néhány év és jónéhány kísérlet után bebizonyosodott, hogy a ketogén étrendet folytató epilepsziás betegek több mint 50%-ánál szignifikánsan javult a rohamok előfordulása. Manapság jónéhány orvos bizonyos típusú daganatos betegségek esetén is pozitív változásokat észlelt a betegek állapotán...

A „terápiás” ketogén diétához nagyon fontos, hogy a szénhidrátok napi mennyisége nagyon alacsony, maximum 50 gramm legyen, míg a fehérje alapú táplálékokból is csak mértékkel szabad fogyasztani, hogy ne essünk ki a ketózisból. Így a fehérjék mennyiségét 1g/tskg-ban szabályozták. Ugyanakkor a zsírbevitel mindenképpen magasabb kell, hogy legyen. A leggyakoribb ajánlás a zsírok esetében a fehérjékhez viszonyítva igen magas arányú, 1:3, illetve 1:4.

Ennek a diétának köszönhetően a szervezet a szükséges energiát a saját zsírraktáraiból nyeri. Az alacsony szénhidrátbevitelnek köszönhetően ún. hypoinsulinemia (alacsony inzulinszint a vérben) jelentkezik, ami zsírégetéshez vezet. A zsírsavak oxidálódnak, ketontestek keletkeznek és ezek jelentik az új energiaforrást. A magas zsírfogyasztásnak köszönhetően csökken az éhségérzet is.

Manapság a ketogén diétát jóval többen követik a fogyni vágyók, mint a terápiaként alkalmazó betegek. Mondhatni, ez az egyik legközkedveltebb diéták egyike.

Vajon mindenkinek beválik az általános sablon?

Sajnos sokan arra panaszkodnak, hogy az emésztőrendszerük nem igazán felkészült az extrém magas zsírfogyasztásra. Másrészt, bizonyos sportágak élvonalbeli sportolói sem teljesen elégedettek a végeredménnyel, ha a zsírégetés, kontra izomtömeg-vesztés arányait mérlegelik, ugyanis igen sok sportoló (pl. atléták, testépítők, crossfit versenyzők, stb.) erős katabolizmust tapasztaltak. (Természetesen, általánosítanunk nem szabad, hiszen minden ember szervezte más, így a szervezetünk reakciói sem lehetnek egyformák.) Az izomvesztés oka a túl alacsonyra beállított fehérjebevitel, hiszen mint tudjuk, az alaptápanyagok közül egyedül a fehérjék felelnek a növekedésért, az építő folyamatokért. Az 1g/tskg fehérje, még ha magas is a zsírbevitel, nem garantálja mindenkinél az izmok épülését, sőt, - sokszor még a megtartását sem.



Photo by Jeremy Bishop Unsplash

Mi lehet a megoldás?

Amellett, hogy tudomásul kell vennünk, hogy az intenzív sportmozgás mellett, bizonyos sportágak képviselői egy nem feltétlenül „terápiás” ketogén diétával is jó eredményeket tudnak elérni úgy, hogy az izomtömegükből sem kell veszíteniük. Sportolókkal együttműködve, minőségi zsírfogyasztással (nem extrém mennyiséggel is), illetve magasabb, 2g/tskg fehérjebevitellel is a ketózis állapotát tudtuk tartani. Mindezt több sportolónál, úgy is, hogy alkalmanként a minőségével (összetett) szénhidrát bevitelére elértük a 100g-ot.

Ahhoz, hogy ezt a folyamatot még jobban támogassuk, két igen hatékony étrend-kiegészítőt iktathatunk be.

Az L-Carnitint (nagyobb dózisban), illetve a Keto Max BHB-t.

Az L-carnitin egy mitokondriális zsírégető és anyagcsere szabályzóként, a Keto Max BHB pedig egy exogén keton, tiszta MCT –olajjal kombinálva, melyek egy sokkal gyorsabb ketózis előidézését és annak fenntartását biztosítják és energiával látják el a testet, az izmainkat.

Ennek a két kiegészítőnek a segítségével sok esetben megváltoztathatók a diétában az alaptápanyagok arányai, tehát több fehérjét fogyaszthatunk és kevesebb zsírbevitellel is működik a ketózis.

Sok sikert a fogyáshoz!

L-CARNITINE LIQUID

NAGY DÓZISÚ (3000MG) L-CARNITINT ÉS KRÓMOT TARTALMAZÓ ITAL, MELY SEGÍTI A GYORS ÉS TARTÓS FOGYÁST.

Az L-carnitin egy mitokondriális zsírégető, anyagcsere szabályzó készítmény.

Elsődleges feladata a zsírok felszabadításának segítése és azok szállítása a mitokondriumokhoz, - épp ezért tartják hatásosnak a diéták támogatásához. Emellett energiát biztosít az izmoknak, csökkentheti a serum koleszterin szintet, csökkenti az izmok savasodását.

Tudtad?

Japánban és az Egyesült Államokban az L-carnitint esetenként a különböző szívproblémák kiegészítő kezelésére is használják.



KETO MAX BHB+MCT

A DR.VIT EGYEDÜLLÁÓAN MAGAS DÓZISÚ KÉSZÍTMÉNYE FELGYORSÍTJA A ZSÍRÉGETÉST, A KETOGÉN ÁLLAPOT ELÉRÉSÉT ÉS MEGTARTÁSÁT, ILLETVE A DIÉTA MELLETT IS ENERGIZÁLJA A SZERVEZETET.

- A BHB (béta-hidroxi-butirát) az egyik leghasznosabb étrend-kiegészítő, amely segíti elérni a ketózis metabolikus állapotát, így hozzájárul a test zsírégetés általi energiaellátásához, mivel felgyorsítja a felhalmozódott zsírok elégetését.
- Csökkenteni tudjuk az étvágyat a ketózis állapotában és szervezetünk zsírt használ fel egyedüli energiaforrásként.
- Csökkenti a katabolizmust, az izmok leépülését.
- Csökkenti az inzulin-rezisztencia kialakulásának esélyét.

MCT olaj (közepes láncú triglicerid) egy extra hatóanyaga a terméknek, mely igen nagy segítség a diétázóknak és a sportolóknak. Nem csak erősen energizálja a szervezetet (még állóképességi sportolók esetében is hasznos), de erőteljesen támogatja a zsírégetést és a ketogén diétát.



SZTÁRINTERJÚ

BAJNOKI TANÁCSOK



MOLNÁR ZSÓFI

IFBB PRO

NÉV:	MOLNÁR ZSÓFI IFBB PRO FITNESS MODELL
ÉLETKOR:	24
TESTMAGASSÁG:	160 CM
HOBBI:	OLVASÁS
KEDVENC KÖNYV, FILM:	A KIS HERCEG, MR. NOBODY
KEDVENC ÉTEL:	RAKOTT KRUMPLI
SZPONZOR:	STEEFIT HUNGARY, EVERLAST HUNGARY



Fotó: Garamszegi Péter – GP Exclusive

„Mert a kitartás és az alázat sikert szül.”

FW: Zsófi, mióta foglalkozol a fitness sporttal és mikor lettél profi versenyző?

Zsófi: 2015-ben kezdtem el súlyzós edzéseket végezni, először teljesen egyedül próbáltam elsajátítani az alapokat. Egy bakancslistás álmomat valósítottam meg akkor, amikor 2016-ban először álltam színpadon, viszont ez a szereplés olyan jó élmény volt számomra, hogy egyre nagyobb célok kitűzésével tértem vissza a színpadra, hogy teljesíthessem őket, egészen 2018-ig. Ezután egy hosszabb kihagyás és készülés után álltam újra színpadra 2020-ban a Fitparádén, ahol sikerült IFBB Bikini profi kártyát nyernem. Jelenleg az első profi szereplésemre készülök.

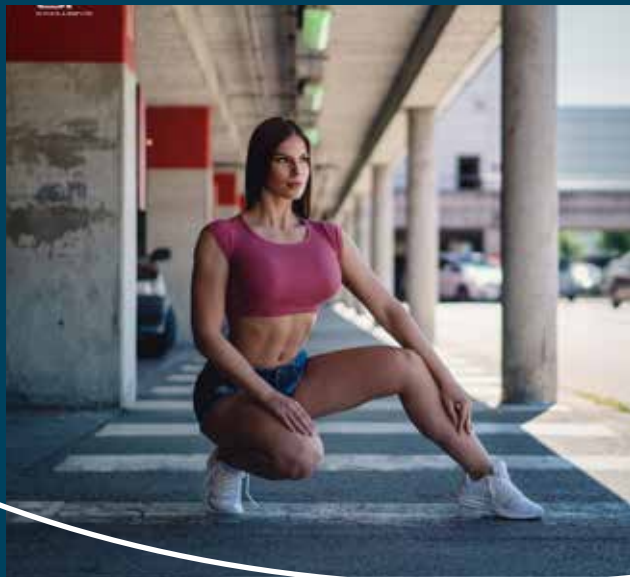
FW: Hogy érzed, mi a különbség az amatőr és a profi sport és maga a mezőny közt? Mennyire marad el a jelenlegi mai amatőr élvonal a profiktól?

Zsófi: Személyes véleményem, hogy minél sikeresebb, minél magasabb szintre jut egy sportoló, annál nagyobb alázattal és magasabb mentális felkészültséggel, összeszedettséggel kell rendelkeznie. Profiként sokkal tudatosabb, sokkal tervezettebb a felkészülés, hiszen a kategória legjobbjai közé készülünk. Szerintem az amatőr mezőnyben is egyre erősebb a bikini fitness kategória, már itt is vannak olyan versenyzők, akik a profi mezőnyben is helytállnának.



Fotó: Garamszegi Péter – GP Exclusive

GP
EXCLUSIVE



Fotó: Garamszegi Péter – GP Exclusive



Fotó: Miller Photo Studio

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?

Zsófi: Mindenképpen kihívásnak mondanám, hiszen életem legmegalapozottabb és legnehezebb felkészülése és színpadi szereplése vár rám. Az előző szezonok alatt is mindig próbáltunk kísérletezni, változtatni, megtalálni a legmegfelelőbb módszert, egyik felkészülésem sem volt még ugyanolyan, mint az előző. A mostani felkészülésemben szintén minden más, hiszen edzővel dolgozom együtt, így az edzéseim és az étkezésem is teljesen más alapokra épülnek.

FW: Mennyit edzettél, - edzel a felkészülés alatt hetente és milyen megosztásban?

Zsófi: Jelenleg heti 5 súlyzós edzést végzek, és a versenydiéta alatt is megtartjuk valószínűleg ezt a mennyiséget, hiszen az évek alatt úgy figyeltem meg, hogy ez az mennyiség, amelyet még maximálisan tudok teljesíteni, és nem megy az edzéseim minőségének rovására a mennyiség. A mostani felkészülési időszakomban az arányok javításán van a fókusz, a váll, a combhajlító és farizom hármass kapott kiemelt szerepet az edzéstervemben, így két láb napom van, illetve kétszer terheljük meg a vállakat egy héten belül.

FW: Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak a felkészülés utolsó hónapjaiban?

Zsófi: Hatalmas jelentősége van, az utolsó felkészülésemben a legtöbb kardió edzésem heti 5 alkalom volt. Sokat számít, hogy alapvetően jól viselem ezt a fajta mozgást, hiszen, ha jó zene szól, ki tudom „kapcsolni” az agyam közben, amit előnyömre tudok fordítani egy ilyen terhelt időszakban.

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

Zsófi: A legutolsó versenydiétámat nagyon jól viseltem mentálisan, jól telt a hosszú pihenőidőszak, így sokkal motiváltabban és fókuszáltabban tudtam felkészülni a versenyidőszakra, ami a profi kártya elnyerésével rövidebb szezon is volt, mint amit terveztem. Volt már 10 és 20 hetes versenydiétám is (ez utóbbi volt a leghosszabb eddig), de ez nyilván attól is függ, hogy mennyire hosszúra tervezzük a konkrét versenyzési időszakot. Az évek alatt megtapasztaltam már azt is, milyen az, amikor mentálisan megterhelő a diéta. A mostani felkészülésben is hosszú versenydiéta vár rám.

FW: Mely étrend kiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

Zsófi: C és D vitamin, magnézium és kalcium, Omega-3, BCAA és L-glutamin, fehérjepor, illetve CBD olaj.

FW: Tervezed, hogy versenyzel a közeljövőben? Ha igen, mikor láthatunk a színpadon?



Fotó: Miller Photo Studio

Zsófi: Remélhetőleg idén ősszel fogok újra színpadra állni. 2020-ban álltam utoljára színpadon, de szerettem volna megfelelő időt fordítani a felkészülésre, hogy amikor újra színpadra állok profi versenyzőként, akkor méltóképpen és megalapozottan állhassak ott, profi segítséggel és háttérrel, így ahhoz is kellett idő számomra, hogy megtaláljam a megfelelő szakmai háttérrel.

FW: Van jelenleg edződ, aki segíti a felkészüléset?

Zsófi: Igen, Fekete Balázssal készülök most az első profi szezonomra.

FW: Zsófi! Nagyon sok hölgyolvasónk, - és gondolom a rajongótáborod is kíváncsi lenne, mi a kedvenc izomcsoportod, illetve, hogy azt hogyan és milyen edzéstervvel, edzésmódszerekkel dolgoztatod meg az edzésterveden belül?



Fotó: Garamszegi Péter – GP Exclusive



Fotó: Garamszegi Péter – GP Exclusive

Zsófi edzésterve váll izomcsoportra:

A kedvenc edzésem a váll edzés.

Bemelegítés

1. Vállból nyomás gépen, ülve
2. Oldalemelés kézi súlyzóval, állva
3. Állig húzás alsó csigán rúddal, állva
4. Előre emelés alsó csigán, kötéllel
5. Döntött törzsű oldalemelés kézi súlyzóval, állva

Levezetés, nyújtás

A gyakorlatokat nagy súlyokkal végzem, viszonylag magas ismétlésszámmal.

Alkalmazott edzésmódszerek:
erőltetett ismétlések

FW: Úgy tudom, amellett, hogy személyi edzősködsz, versenyzőket is készítesz fel és a színpadi mozgás elsajátításában is segítesz a sportolóknak? Hol tudnak téged elérni, melyik edzőteremben tartasz edzéseket, ha hozzád szeretnének jelentkezni?

Zsófi: Így van, személyi edzőként tevékenykedem a hétköznapokban, ahol csak hölgyekkel foglalkozom, illetve a színpadi mozgás oktatásával is foglalkozom, a Scitec Gold Fitness Clubban, a 9. kerületben.

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

Zsófi: Kezdőként a legfontosabb, hogy profi segítséget válasszatok magatok mellé, olyan szakmai stábot, akibe/akikbe maximális bizalmat tudtok fektetni!

A siker egy folyamat, nem pedig egyik napról a másikra adatik meg, -mindenki kezdőként indul el ezen az úton. A folyamat közben pedig bizonyosodjatok meg róla, hogy ne csak testileg, hanem mentálisan is szintet lépjétek és fejlődjétek, hogy igazán jó sportolóvá válhassatok és sose felejtsetek el, honnan indultatok és milyen hosszú utat jártatok be.

„Mert a kitartás és az alázat sikert szül.”

Köszönjük az interjút!

CBD,



ÍRTA: MÁRKUS JÓZSEF
Sport és egészségfejlesztő
Cannabis for Lire

a világot megváltoztató alkaloid



A boltok polcain egyre több olyan élelmiszer és étrend-kiegészítő tűnik fel, amelyek tartalmaznak CBD (kannabidiol) kivonatot, és egyre nagyobb az érdeklődés ezek iránt a vásárlók körében is. Az elmúlt évek legnagyobb gazdasági és politikai boom-ja mostanra már a magyar háztartásokba is elért. **De mit is tud ez a sokrétű hatóanyag és miért is ennyire megosztó?**

A CBD a kender növény egy alkaloidja. Leggyakoribb elérési formája az olaj. Jelenleg teljes, széles spektrumú termékek és izolátumok formájában elérhetők Magyarországon.

A kannabisz kivonatolása és gyógyászati felhasználása az emberiség történetével egyidős. Az ókori Egyiptom óta vannak feljegyzések a használatáról, de az azóta regnáló birodalmak is mind használták, nemcsak a gyógyászat céljából, de egyéb iparágakban is. Készítettek belőle vásznat, autót, téglát, és még sorolhatnánk...

Az 18. század óta vannak az orvostudománynak hitelesített feljegyzései arról, miként és hogyan alkalmazták a különböző kannabinoidokat beteg embereken. A használata annyira bevett gyakorlat volt, hogyha ma bemész egy régimódi patikába, még tudnak neked mutatni Cannabis S. feliratú tégléket. Kivonatainak használata rendszeres volt hazánkban is, egészen a 20. század elejéig. Az első magyar gyógyszerészeti könyv is jegyzi, és hosszasan taglalja a kender orvosi felhasználását. Itt még meg sem említik a CBD-t, „csak” a növény komplex hatásmechanizmusát.

A CBD-t először 1940-ben azonosították, mint önálló alkaloidot, míg a THC-t húsz évvel később. Újabb három évtized múltán az orvostudomány felfedezte az ECS-t (EndoCannabinoidSystem), az úgynevezett endokannabinoid rendszert, ami minden emlős szervezetében létezik.

Tehát: adott egy rendszer, amely minden emlős szervezetének egészségéért felel, amelyen keresztül az úgynevezett CB1 és CB2 receptorok által képes kapcsolódni ez a növény minden sejtgeddel.

**Egy kis
kannabisz
történet...**

Tudtad?

A kannabisz elnevezés egy szkíta szóból ered [kanab], ami a perzsa, majd a görög nyelvbe került át kannabisz formában, és így alakult ki a ma ismert cannabis forma. A kender sokrétű felhasználását bizonyítja az is, hogy a holland hatásra az angol nyelvben canva-ként honosult meg a szó, melynek jelentése: kenderből készült festővászon [canva].

Na de nézzük meg, mit is tehet ez a hatóanyag érted és a sejtjeidért!

Mit adhat Neked a CBD?

Mire jó a CBD?



Milyen formában érhető el a CBD és hogyan alkalmazd?



A CBD az egész szervezetedre hat, és megmutatja, hogyan is lenne jó élni. Hogyan lehet egész a tested általa? A CBD hagyja, hogy a szervezeted, a tested önmagától legyen jobb és erősebb. Olyan szinten képes regenerálni az emberi szervezetet, hogy gyermekkori betegségeket, sérüléseket is előhoz a kúrák során, amelyeket pár nap alatt teljesen helyre is hoz. Viszlát, gyermekkori asztma, üdv, kellemes, tavaszi séták!

Sportoló vagy és szükséged van a regenerálódásra? Stresszes a munkád? Nehezen alszol el? Kattog az agyad mindenben is? Akkor neked való a CBD, mert ezekre mind jó. De nagyon fontos, hogy a megfelelő terméket és szakembert válaszd. Fontos a szakember, aki beállítja az adagolást.

Rengeteg cikk és promóter meséli, hogy mindenre is jó. Sajnos ez nem igaz. Az általunk már elmesélt problémakörökre mind jó. Ellenben – ahogy semmi más a világon –, a CBD sem csodaszer.

Rengeteg kísérletet folytattak, és folytatnak mind a mai napig, hogy a különböző kannabinoidoknak milyen hatása van az emberi szervezetre és hogyan gyógyíthatják a különböző megbetegedéseket. Nyugat-Európában, az Egyesült Államokban és pár keleti országban is bevett gyakorlat az epilepszia, a rákos megbetegedések, a szorongás vagy épp a depresszió kezelésében a kannabisz és a kivonatainak használata.

A kutatások és a különböző gyógyászati tapasztalatok alapján ma már rengeteg krónikus megbetegedés és köznapinak tűnő probléma orvossága lehet, sok esetben pedig kiegészítő terápiának is kitűnő. Mivel a CBD rendelkezik görcsoldó és antipszichotikus hatással is, leggyakrabban a pánik betegség, a stressz, az epilepszia, valamint skizofréniás betegek kezelésére alkalmazzák. Mindemellett kutatások már bizonyították a gyógyító hatását a rák, az elhízás, a cukorbetegség, a krónikus fájdalmak, a gyulladásos megbetegedések, a csontritkulás, az Alzheimer-kór, a migrén és a bőrbetegségek esetén is.

Ahogy a cikk elején írtuk, különböző olajok formájában beszerezhető webáruházakban, bioboltokban, és gyógyszertárakban is elérhető. Sok termék esetén csak marketing céllal tüntetik fel, hogy CBD-tartalmú, azonban hasznosulni nem tud a szervezetben. A CBD molekulák 140 fokon szétesnek, és a hozzá kapcsolódó terpénekkel sem tud együttműködni.

Azonban sok krémekben, gyógyászati készítményben megtalálható kiegészítő elem a CBD, melyekben jól tud hasznosulni. Nagyban segítheti a bőr, az izomzat vagy épp a mozgásszervek regenerációját.

Ha már kialakult egészségügyi problémára szeretnéd alkalmazni az olajat, mindenképpen kérd egy képzett szaktanácsadó segítségét!

A CBD-olaj adagolása függ az életkortól, az életmódtól és a megbetegedés típusától. Az egészség karbantartására pedig lehetőleg széles spektrumú olajat szerezzünk be, 500 mg-os kiszerezésben. Legelőször egy cseppet vegyünk be, majd folytassuk reggel és délután egy-egy cseppel. Ha nem tapasztalunk semmilyen változást, akkor 1 hét múlva emelhetjük az adagot 2x2 cseppre, majd 2 hét múlva 2x3 cseppre. A kúrát 6 hónapig folytassuk, majd tartsunk minimum pár hét szünetet a következő kúra megkezdése előtt.

Használjátok egészséggel!



Photo by Bigix - Freepik.com

Gyilkos támadások a beleink ellen

**Talán már te is hallottad,
hogy mikrobiom az immunrendszerünk irányító központja.
Épp ezért feltétlenül szükséges,
hogy tartsuk egészségesen a beleinket, bélflóránkat.**

A bélben élő mikroorganizmusok az elfogyasztott (elsősorban növényi eredetű) összetevőket alapvető funkciók széles körének szabályzására használják (transzkriptóma) beleértve az étvágyunkat, az immunrendszerünket, az agyműködésünket, valamint az energia tárolásának és felhasználásának módját. A táplálékunkban található számos bioaktív összetevő anyagcsere-folyamatainkat szabályozó jelzésként működik. Nagyon fontos, hogy étrendünk minősége hatást fejt ki a génexpresszió módjára, ki és bekapcsolnak bizonyos géneket, azaz, némelyik „hangját” lehalkítják, másokét pedig fölerősítik. A bélrendszerünk immunrendszerre kifejtett hatása már régóta bizonyított. Azonban sajnos néha problémák merülhetnek fel, ha megbomlik a szervezetünk (bélflóránk) egyensúlya. Ez akkor történik meg, ha a bélbaktériumaink nem jutnak hozzá megfelelő táplálékhoz, vagy olyan feltételekhez, melyek az egészséges létezésüket biztosítják, - ha a bél tartósan gyulladt állapotban van, ha a nyálkahártya elveszíti azt a képességét, hogy különbséget tegyen barát és ellenség, vagyis a saját és nem saját között, vagy amikor a jótékony mikrobák is ellenséggé változnak, illetve amikor a béltartalom elkezd a testüregbe szivárogni...

A bélnyálkahártya három részből áll.

A legkülső réteg a **nem humán mikrobiomréteg**.

A következő réteg a nagymértékben specializálódott, **„intelligens” nyálkaréteg** (a vastagbél esetében ez több réteg), amelyek elválasztják a bél tartalmát a bél legbelső sejtrétegétől, a bélhámtól.

A **bélhám** a test biológiailag legaktívabb területének egyike. Ezek a sejtek sokkal hamarabb cserélődnek, mint a test más részeinek sejtei. Minden bélhámsejt 2-5 napon belül lecserélődik, miközben például az izomsejt átlagos élettartama 15 év. A bélhám területén különböző típusú immunsejtek is találhatóak (pl. dendrikus sejtek, makrofágok, nyiroksejtek, regulációs T-sejtek), amelyek összessége erős hadsereget képez a minket, illetve a velünk élő mikrobákat támadó organizmusok ellen.

Ha az immunrendszerünk és a bélmikrobiomunk egyensúlyban van, akkor az emberi faj által jelenleg ismert legfejlettebb gyógyító rendszerrel büszkélkedhetünk. Becslések szerint az immunfolyamatok több mint 70 százaléka a bélben zajlik le. Viszont amikor túlterhelődik a rendszer, vagy amikor

a bélnyálkahártya működése kezd megbomlani, akkor sok esetben fellép az úgynevezett szivárgó bél szindróma és cserben hagy minket az a rendszer, amelynek a működését eddig adottnak vettük.

A bél, mint egy teafilter

Bizonyos ételek károsíthatják, vagy átjárhatóvá tehetik a bélfalat, intoleranciát, vagy érzékenységet válthatnak ki, hozzájárulnak a szivárgó bél szindrómához (a folyamat ahhoz hasonlít, mint amikor a teafilterből kifolyik a folyadék).

A legtöbb ember esetében ez a folyamat fokozatosan, évek alatt zajlik le. A kezdeti tünetek, például az enyhe emésztési zavarok, amikor a puffadást és a gázképződést nem tartjuk komolynak és ezt normális jelenségnek véljük, míg nem (talán csak) évek múlva fellép egy akut probléma. Az intő jelek közé tartoznak a következők: emésztőrendszeri problémák, krónikus fáradtság, fekélyek, ízületi gyulladások, fájdalmak, fejfájás, immunműködési zavarok, szélsőséges hangulatingadozások, depresszió, vagy szorongás, memóriazavarok, zavarodottság, hormonális egyensúly megbomlása, indokolatlan súlyingadozás. Az előbbi lista hosszából és a példák széles köréből gyanítható, mennyire fontos számunkra a megfelelő bélműködés, konkrétan az, hogy miért kell odafigyelnünk beleink, bélbaktériumaink egészségére. A jó hír viszont az, hogy a bél integritása visszaállítható, - leginkább úgy, ha megváltoztatjuk azt, hogy mit, hogyan és mikor eszünk, milyen étrend-kiegészítőt használunk.

Mely élelmiszerek a legveszélyesebbek a beleinkre?



Photo from Freepik.com

A glutén fogyasztása sok esetben gyulladást okoz a belekben. A glutén valójában nem egy összetevő. Több száz olyan különböző fehérje keveréke, amelyek a kalászos gabonákban fordulnak elő (pl. búza, árpa, rozs). Ez a sokféle fehérje két fő fehérjetípusba sorolható, a

gliadinra és a gluteninre. Röviden fogalmazva a glutén segíti „szélesre tárni” a bélnyálkahártya kapuit, ezáltal létrehozza a szivárgó belet. Azon túl, hogy a bél tartalma a szervezetbe kerül, odajutnak a bél mikrobái is – mind a hasznosak, mind a károsak – amelyek elindulnak új otthon keresni különböző

szerveinkben, vagy ami ennél is rosszabb, az agyunkban. Ezek a folyamatok azt eredményezik, hogy az immunrendszerünk beveti a nehéztüzérséget, fellép a gyulladás, ami igen sok krónikus betegség alapját képezi, a rák legtöbb típusától a szívbetegségig, az ízületi gyulladásoktól akár a 2-es típusú cukorbetegségig és az elhízásig. Az sem elhanyagolható, hogy mivel az immunrendszerünk teljesen megzavarodik, elkezdi támadni a szervezet saját sejtféhérséit, mert ellenségnek gondolja azokat. Ha ezt hosszú ideig teszi, akkor akár autoimmun betegséget is okozhat.

A világon a laktóz intolerancia a leggyakoribb, emiatt a kutatók a tej hatását a szervezetre évek óta tanulmányozzák. (Mégis sokszor megosztanak a vélemények.) Lényegében csak azzal kezelhető ez az intolerancia, hogy kívülről viszünk be laktóz enzimet.

Annak ellenére, hogy az emlősök teje, milyen sok tápanyagot tartalmaz, még mindig nagyon sok olyan ember van, akikre nézve a tej inkább egészségügyi kockázat, mint sem egészséges élelmiszer. (Némely etnikai csoportban akár 100 százalékos ez az arány). Sokaknál a glutén mellett a tehéntej fogyasztása váltja ki a legnagyobb mértékű intoleranciát. Ha nincs valakinek szilárd, egészséges bélrendszere (ami manapság igen ritka a túl sok glutén fogyasztásának következtében), akkor a tejfehérjék egy része a környező szövetekbe szivároghat. Ilyenkor azonnal beindulhat az immunreakció, mivel a szervezet reagál az idegen fehérjékre, és pusztítani kezdi őket. Ezek után teljesen természetes reakció az immunrendszer részéről, hogy emléket hoz létre, amelynek segítségével a következő alkalommal, ha fellép a kiváltó ok, sokkal gyorsabban tud majd reagálni. A vizsgálatokból kiderült, hogy azoknál a betegeknek, akik 1-es típusú cukorbetegségben, cöliakiában, szklerózis multiplexben és felnőtt kori látens autoimmun cukorbetegségben szenvednek, jelentősen megnövekedett a különböző tejfehérjékkel szembeni antitestek szintje.

A növények túlélési stratégiájuk részeként „veggyegyverek” széles arsenálját fejlesztették ki.

Az első számú képviselői ennek a haderőnek a növényi lektinek, melyek valószínűleg más funkciót is betöltenek a növényekben, többek között a sejtek közötti kommunikációban és felismerésben. A gabonafélék és babfélék (hüvelyesek) körülbelül 12 ezer évvel ezelőtt váltak az ember alapvető táplálékává. Azt megelőzően nem tudtuk ezeket nagy mennyiségben fogyasztani, mert nem természetünk élelmiszernövényeket, és nem dolgoztuk fel őket növényi táplálékká. Ennek következtében ezek az „új” lektinek kihívást jelentenek genomunk és mikrobiomunk számára, különösen, ha nagy mennyiségben, „támadják” (mivel fogyasztjuk) őket. A növényi lektinek a fehérjemolekulák nagyon különböző családjába tartoznak. Egyik legfontosabb szerepük a betolakodó mikrobák és rovarok elleni védelem. „Ragacos” fehérjéknek is nevezik őket, mivel a sejtfelszín bizonyos cukormolekuláihoz kötődnek, leginkább glikoproteinekhez és glikolipidekhez. A legtöbb lektin molekula kiváltja a sejtek összetapadását, és a lektinek szénhidrát molekulákhoz kötődve betolakodókká válhatnak. „Meghalkelhetik” a mikrobákat és nagy károkat okozhatnak bennük. Némelyik táplálék több lektint tartalmaz, mint a másik, de vannak mérgezőbb és kevésbé mérgező lektinek is.

LAKTÓZ



Photo from Freepik.com

Lektin

Például a nem megfelelően megfőzött bab, akár mérgezést, halált is okozhat, ahogy a ricinusban található ricin néhány molekulája is. (A ricin egyébként nem tipikus lektin, hanem lektinszerű toxalbumin.)

Személyenként eltérő a lektinérzékenység. A mogyoróról ismert, hogy a benne lévő lektinek sok embernek okoznak problémát...

Az egyik legelső dolog, amit a száraz hüvelyesek főzéséről megtanultunk, hogy tele vannak ún. fitohemagglutinnal (ez egyfajta lektin), ezért biztonságos felhasználásukhoz áztatni és forralni szükséges...

Ma már többen úgy vélik a táplálkozás szakértői közül, hogy a túl sok gabona és hüvelyes fogyasztása az egyik oka az autoimmun betegségek rohamos terjedésének.

A jobb, egészségesebb bélrendszer felé vezető út

Éheztesse ki az egészségre káros baktériumokat!

A jobb bélrendszeri egészség felé vezető első nagy lépés, hogy ellássuk a bélbaktériumokat növényi táplálékkal, rostokkal és fitonutriensekkel (pl. polifenolokkal), amelyekkel nem csak tápláljuk a bélbaktériumainkat, de biztosítjuk azt is, hogy a megfelelő baktériumok találjanak otthonra a bélrendszerünkben. Ide tartozik még, hogy csökkentjük (vagy hagyjuk el) a finomított és keményítő tartalmú szénhidrátok bevitelét, mert ezek elősegítik az élesztőgombák szaporodását, valamint a kevésbé jótékony hatású baktériumok túlszaporodását olyan helyeken, ahol nem szabadna lenniük (mint például a vékonybélben).

Tippek az egészséges bélrendszer visszaállítására, fenntartására

1. Érdemes a hét öt napjában éjjeli 12 órás böjtöt tartani, de ha teheted ez az időszak néha kitolható. Fontos, hogy ha hosszabb a böjti órák száma, akkor ezt fokozatosan érd el.
2. Az étkezések között legalább öt óra szünetet tarts, hogy pihenjen az emésztőrendszered, csökkenjen a gyulladás mértéke és az inzulinszint is visszaálljon az alapértékre. Az étkezések között ne nassolj, de folyadékot fogyassz bátran.
3. Kerüld az élelmiszer adalékanyagokat. A legjobban úgy tudod védeni az emésztőrendszered, ha teljes tápértékű, minimális mértékben feldolgozott, adalékmentes táplálékot fogyasztasz és otthon főzöd meg az ételeidet.
4. Kerüld a finomított szénhidrátokat!
5. Fogyassz sok friss nyers, vagy kissé megfőzött növényi eredetű táplálékot, többségében zöldséget.
6. Kerüld a magas hőmérsékleten sütést, kivéve, ha ez az eljárás csak nagyon rövid ideig tart.
7. A sütéshez és egyéb konyhatechnológiai eljárásokhoz mindig használj egészséges zsírokat. Ezek közé tartozik a szűz kókuszolaj, az extra szűz olívaolaj, az avokádóolaj. Ételeidhez adhatsz még esetleg lenmagolajat, kender olajat.
8. Fűszerezésnél alkalmazz biofűszereket.
9. Fogyassz sok folyadékot az étkezések között, igyál tiszta szénsavmentes ásványvizet és gyógynövény teákat.
10. Próbáld meg kizárni az életedből a stresszt. A jó érzést kiváltó, antidepresszáns hatású szerotonin hormon 90 százalékát a bél mikrobái állítják elő, - a szerotonin felelős az emésztőcsatorna perisztaltikus mozgásáért is. Ez az oka annak, hogy a stresszt átalakító technikák, például légző gyakorlatok, jóga, meditáció, annyira fontosak az általános egészségünket illetően.



<https://egeszsegcseppek.hu/Jora>

Álmatlanság és a CBD

Korunk egyik legnagyobb egészségügyi problémája az **álmatlanság**.

Mi az álmatlanság, hogyan lehet kezelni CBD-vel?

Erre a kérdésre kereste a választ Váczy Balázs CH.M.D. kínai orvos a Jōra által szervezett előadásán nemrégiben. Ebben a cikkben az ő előadásából idézünk.

Mi az alvás?

Az alvás egy olyan fiziológiás állapot, melyben a szervezet és az idegrendszer képes regenerálódni. Az embernél egyfajta természetes pihenőállapot.

Hogyan történik az elalvás? Mi történik velünk alvás közben? Alapvetően a cirkadián határozza meg az egyén fizikai és szellemi aktivitását, melynél egy ponton elengedhetetlen szükségletté válik az alvási fázis megkezdése. Ezt az aktivitási görbét a hypothalamus részét képező SCN (suprachiasmális mag) irányítja. A melatonin sötétségre (külvilágból érkező inger) szekretálódik és az SCN receptoraiban érvényesül.

Az alvás folyamata

A reggeli fény a becsukott szemem keresztül az agyba jut, és ott az SCN a tobozmirigy melatoninintermelését csökkenti, ezáltal elősegíti a szervezet ébredését. Sötétségben a folyamat fordított módon játszódik le: a fény hiánya a tobozmirigy stimulálásával növeli a melatonin termelését, ez pedig elősegíti az elalvást. Az alvási problémák sokszor azzal függnek össze, hogy a szervezet belső órája és a külvilág órája nincs egymással szinkronban (ez könnyen előállhat például éjszakai műszak esetén, vagy időzónákat keresztező utazás alkalmával (a jelenség neve: jetlag).

Az insomniák többsége másodlagos (szekunder, tüneti), azaz valamilyen testi vagy lelki betegség, pszichés állapot, kémiai anyag, életmódbeli vagy környezeti tényező a kiváltó oka. Legtöbbször egyidejűleg többféle faktor is felelőssé tehető az insomniá előidézésében. A legtöbb tünetet jól lehet vizsgálni, mérni. De a kialvatlanság, bár nagyon veszélyes az egyénre és környezetére, nagyon nehezen vizsgálható.

Ma már tudjuk, miért van szükségünk alvásra: éjjel zajlanak testünk növekedési és újjáépítő folyamatai. Ilyenkor – különösen gyermekeknél, kisebb mértékben azonban felnőtteknél is – ún. növekedési hormon szabadul fel a szervezetünkben, mely gondoskodik a testsejtek újratermelődéséről, fokozza a vércépződést és a sebgyógyulást. Az éjszaka fontos feladata az immunrendszer regenerálása is.

Hogyan kezelhetjük ezt a problémát?

Például CBD olajjal. A CBD hatásos lehet a krónikus fájdalmak, a szorongás, a gyulladásos folyamatok, a depresszió és sok más betegség kezelésére vagy a tünetek enyhítésére. A CBD számos módon kapcsolatba léphet a testünkkel - ennek egyik fő módja az endogén kannabinoidokkal való kölcsönhatás. A testünk ezen vegyületeit azért nevezték el így a tudósok, mert összetételükben hasonlítanak a kender bizonyos vegyületeihez.

A CBD enyhe dózisa felébreszti a szervezetet, és energizál. A nagyobb dózis azonban olyan élettani folyamatokat indíthat be, amely miatt könnyebbé válhat az alvás. A CBD önmagában nem nyugtató hatású, de csökkenti a szorongást és a stresszt, ez pedig rendszeresebb és kipihentebb alvási szokásokhoz vezet.

Egyes CBD-ben gazdag kender típusok virágaiban több a mirécén, ez egy nyugtató és fájdalomcsillapító hatású terpén. Ha a CBD olaj tartalmazza ezt az összetevőt is, akkor valóban megnyugtathatja a szervezetet. A CBD, mint sok más kannabinoid, kétfázisú. Ez azt jelenti, hogy az alacsony dózisa ellenőrzés hatással van a szervezetre, mint a magas adagolás. A tapasztalatok azt sugallják, hogy a kender más hatóanyagait is tartalmazó CBD termékek hatékonyabbak, mint a tiszta CBD izolátumok, de jelenleg még ezeket is kutatják.

Akárhogy is, a jó minőségű CBD olaj hatásos tud lenni az álmatlanság ellen, így jelentősen tudja pozitív irányba befolyásolni az életminőségünket.



A TE MÁRKÁD MIT ÜZEN A VILÁGNAK?

Hirdess összesen 80+ helyszínen,
melyből több, mint 30 edzőterem!



FLYING ADS

EXKLUZÍV

EGYEDI

INNOVATÍV

ÚJDONSÁG

AZ OUT OF HOME MÉDIAFELÜLETEK PIACÁN

A **siker** titka, hogy mennyire tudsz megmaradni a vásárlók fejében és így milyen **pozíciót** foglalsz el.

ELŐZD MEG A **VERSENYTÁRSAIDAT**
és legyen a te **márkád az első** a fejükben!



www.flyingads.hu



06 30 012 4109



info@flyingads.hu



flyingads.hu



[flyingads_](https://www.instagram.com/flyingads_)

Egy ismert
gyógyszert is
bevethetnek
**az elhízás
ellen**



kamptototecin

Kínai orvosok megtalálhatták **az elhízás (egyik) ellenszerét.**

A tudósok a kínai orvoslásban használt **kamptotecin vegyületet** vizsgálták, amikor felfedezték, hogy nem csak a különféle betegségek gyógyítása során hasznosítható.

A kínai orvosok elhízott egereken tesztelték a kamptotecint, és arra a megállapításra jutottak, hogy egy hónap alatt csökkent az állatok táplálékfelvétele és 11%-kal csökkent az egerek testsúlya is.

A kamptotecin nem ismeretlen a gyógyászatban, ugyanis daganatos betegségek kezelése során használják.

A most végzett kutatás során a tudósok megállapították azt is, hogy a kamptotecin megemeli a szervezetben a GDF15 nevű hormon szintjét. Ebből arra a következtetésre jutottak, hogy ennek a hormonnak a jelenléte kapcsolatban állhat a fogyással, ugyanis **minél több van belőle, annál kevésbé vagyunk éhesek.**

A szakemberek már dolgoznak azon, hogy lehet a kamptotecint felhasználni a fogyáshoz terápiás céllal.

Hol él a világ legtöbb túlsúlyos embere

Már csak a nagy számok törvénye miatt is Kínában, ahol a keleti birodalom felnőtt lakosságának ráadásul jelentős része túlsúlyos, vagy elhízott.

A 18 éven felüli kínaiak 34,3 százaléka küzd a jelentős túlsúlyuk terhével. A folyamatosan javuló életszínvonalnak és a romló táplálkozási szokásoknak köszönhetően csupán az elmúlt öt év során

a férfiak átlagos testsúlya
3,4 kilóval 69 kilóra,
míg a nőké 57,3-ról 59 kilóra
kerekedett.

De még az arrafelé hagyományosan tesztelt 6 éven aluli kisgyermeknek is több mint tizede túlsúlyos. A kicsinyek káros kényeztetésének nélkülözhetetlen eleme lett az egyre több cukros üdítőital.



Graphic from Freepik.com

Táplálkozási szakértők egybehangzó véleménye szerint ez az ártalmas trend annak tudható be, hogy **változtak a legendás konyhaművészek házi szokásai: étrendjükben több lett a cukorban és zsírban gazdag alapanyag, ellenben jóval kevesebb a szója, a zöldségek és a gyümölcsök aránya.** Ráadásul a csaknem másfél milliárdos népesség túlnyomó többsége **mozgásszegény életmódra kényelmesedett, és életük nagy részét a számítógépek előtt töltik.** Alig minden negyedik kínai felnőtt szánja rá magát hetente legalább egyszer, hogy sportoljon. A súlyproblémák elterjedése bizonyos krónikus betegségek (magas vérnyomás, cukorbetegség, légzési zavarok, rák, stb.) elterjedésével párosul.

Az **elhízottak** világ-élmezőnyében lakosságarányosan:

USA	40%
Chile	34,4%
Mexikó	33,3%
Új-Zéland	32,2%
Magyarország	30%

A lista **egészségesebb** és karcsúbb sereghajtói:

Dél-Korea	5,5%
Japán	4,2%

HBPF – A LEGDINAMIKUSABBAN FEJLŐDŐ SPORTSZERVEZET

Vladár Tamás, a HBPF Magyarország elnöke a szövetség ez évi versenyeiről, célkitűzéséről számol be a testépítés és fitness sportág rajongóinak.

A legutóbb veled készült interjúban arról nyilatkoztál, hogy álmod, a HBPF Magyarország a jövő szövetsége legyen. Hogy állsz ezzel a munkával?

Végre úgy érezzük a 2 év pandémia után, hogy látjuk a fényt az alagút végén! A látszat kényszerpihenő mellett a háttérben komoly munkát fektettünk több rövid és hosszútávú projectünk megvalósításába. Ennek köszönhetően idén 4 HBPF versennyel készülünk hazánk több pontján is, melyek közül a záró esemény lesz több szempontból is a csúcspont. Az évindító versenyünk április 30-án lesz a **HBPF AW of first class** Pécsen,



ahol Balogh Amanda promoter fog bemutatkozni szövetségünk egyik új, energikus tagjaként. Május 28-án Tatabányán a **Turul Classic** lesz a 11. WBPf Európa-bajnokság kvalifikációs versenye, amelyet a Kovács Lajos és Kovács-Gádos Tímea páros szervez meg a szövetség számára.



Október 1-én Hódmezővásárhelyen a **Kriko Kupa 1.1**, a 13. WBPf Világajnokság kvalifikációs versenye várja a sportolókat Kristó Endre promoter szervezésében és október 15-én a **Perfectbody Classic** lesz a szezonzáró versenyünk Budapesten, amely az én személyes álmom évek óta. Ezzel megvalósul az a versenyrendszer, amelynek záró versenyén méltó elismerésben részesülhetnek a nálunk versenyző atléták.



Vannak egyéb újdonságok is a tarsolyotokban?

Több is! Mindig is sportoló központú szövetségnek vallottuk magunkat és a vezetőség, valamint a promoterek maguk is csaknem kizárólag korábbi sportolókból tevődik össze, így azt a szellemiséget szeretnénk képviselni minden versenyünkön, amelyben mi magunk is szeretünk volna sportolóként részesülni.

Újításaink egyike, hogy készpénz díjazást kapnak meghirdetett kategóriáink 1-3. helyezettjei, nem csak az abszolút bajnokok. Kizárólag a szövetségünk mellett elkötelezett sportolók, akik kvalifikálták magukat bármely korábbi versenyünkön, vehetnek részt a szezonzáró Perfectbody Classicon, amely a legkimagaslóbb pénzdíjazású hazai versenynek ígérkezik. Jelenleg 5.000.000 Ft készpénz várja az itt indulókat, de messze még a kitűzött időpont, módunkban állhat még a nyereményeket emelni. Mindemellett komoly díjazásra számíthatnak év végén a legsikeresebb csapatok is.

Közkívánatra bővülnek a kategóriák 2 Model Mom és 1 Muscle Mom versenyszámmal.



A női és Model és Sport Physique kategóriákban nőiesítjük a korábbi zárt lábas pózokat és egyszerűsítjük az előző évi versenylebonnyolítási protokollt. A kategória elvárások az elvárt forma szemléltetésekkel és póz ismeretésekkel, videókkal elérhetőek a weboldalunkon.

Az évet egy HBPF versenyző válogatóval indítottuk. Az ott kiválasztott sportolók a HBPF felkészítők folyamatos szakmai kontrollja mellett fejlődhetnek és készülhetnek a hazai és nemzetközi versenyekre. Az elért eredményeiket nominálisan is jutalmazzuk, minde mellett dokumentáljuk a fejlődésüket, versenyrésztételüket és a legjobbak kiutazását támogatjuk a tervezetten november elején Indonéziában megrendezésre kerülő világajnokságra, valamint a legeredményesebb versenyzők 2023-ra fejenként 500.000 Ft-os készpénz támogatásban részesülnek. Azt hiszem ezzel valóban olyan lehetőségeket és támogatásokat tudunk nyújtani versenyzőinknek, ami teljesen egyedülálló a hazai szövetségek között.

Példamutató kezdeményezést indítottunk abban is, hogy az INBA Hungary vezetőségével együttesen szándékozunk új lendületet adni a Fitness (Physique) sportágnak. Kidolgoztunk egy olyan közös, egyszerűsített, jól átlátható szabályrendszert, amelyben gyerek korszától a felnőttig évi 8 közös versenynek tudunk teret adni. Hisszük, hogy ezzel újra virágzásnak indulhat a sportág leglátványosabb és legszínesebb versenykategóriája, amely képviselőinek számos világbajnoki címet köszönhet a HBPF is.

Kevesebb tévénézés

- hosszabb és egészségesebb élet

A televíziózással töltött idő korlátozása segíthet az egészség megőrzésében, és csökkentheti a korai halálozáshoz vezető betegségek kialakulásának kockázatát.

A televíziós csatornák és a streaming szolgáltatók kiugró nézettségeket mértek az elmúlt hónapokban a pandémia okozta elzártság miatt. Egy új brit tanulmány azonban megállapította, hogy a tévénézéssel töltött idő, napi két órára való korlátozásával megelőzhető az egészségkárosodás. A képernyő előtt töltött időt olyan betegségek kialakulásával hozzák kapcsolatba, mint a rák és a szív- és érrendszeri megbetegedések. A Glasgow-i Egyetem kutatása szerint akkor a legkisebb a kockázat, ha a napi tévénézéssel eltöltött idő nem haladja meg a két órát. A tanulmányban csaknem félmillió 37-73 év közötti ember egészségi állapotát kísérték figyelemmel 12 éven át 2006 és 2018 között. A kutatók szerint eredményeik alapján a felnőtteknek minimalizálniuk kellene a tévénézéssel töltött időt. Mint a kutatásból kiderült, ha az összes résztvevő csak napi legfeljebb 2 órát töltött volna a képernyő előtt, a vizsgált időszakban bekövetkezett minden halálozás 5,62 százaléka, a szív- és érrendszeri betegség okozta halálozások 7,97 százaléka megelőzhető lett volna vagy később következett volna be.

A vizsgálatban a tévénézés mellett a mobilon nézett videókat is beleszámolták a képernyő előtt töltött időbe.

Hamish Foster, a kutatás vezetője elmondta: a tanulmány igazolja, hogy a túl sok tévénézés, az ülő életmód károsítja az egészséget. „A tévénézéssel töltött idő korlátozása késleltetheti vagy megelőzheti az egészségkárosodást” – hangsúlyozta, hozzátéve, hogy további kutatásokra van szükség ahhoz, hogy pontos ajánlásokat fogalmazhassanak meg a képernyőidővel kapcsolatban. A kutató megjegyezte, hogy az egészségtelen nassoláshoz és alacsony társadalmi-gazdasági státuszhoz egyaránt kapcsolódik a televíziózással töltött idő és a rossz egészségi állapot. A kutatók azt is megvizsgálták, hogy milyen előnyökkel járhat, ha a televíziózással töltött időt egészségesebb tevékenységekkel, például sétával helyettesítik az emberek.

Photo by Julian O. Hayon from Unsplash.com

HÍRDETÉS

HAT HETES INTENZÍV ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI OKTATÁS

INTERAKTÍV KURZUSOK, MEGHÍVOTT SZAKEMBEREK ÉS PROFI ELŐADÓK

Témakörök:

- Minden, ami versenyzés
- Minden, ami Nő
- Egészséges önkép és testkép kialakítása
- Útmutató a magabiztossághoz
- Önbizalom fejlesztése
- Női(es)ség megélése
- Meditáció
- Szépség- és stílustanácsadás
- Sminkelési alapismeretek és alaptechnikák
- Nyújtás és ízületi mobilitás
- Színpadi járás, megjelenés, kisugárzás
- Tökéletes, egyénre szabott pózok (elmélet és gyakorlat)
- Támponatok a jövő építéséhez
- FotózásON: előnyös és előnytelen pózok
- Social Media építése

and
SHAPE and HEELS
Next level



Jelentkezés és bővebb információ a shapeandheels@gmail.com e-mail címen.



shape_and_heels



Shape&Heels - A legelső komplex póz- és színpadi járás program

Igen gyakori sportsérülés, mely VISSZAVETHET a teljesítményedben:

A sportmozgások és az ember természetes mozgásai is számos előnyös és hátrányos következményt és szövődményt eredményezhetnek az ízületeinkben. Mint tudjuk a porcanyag a leggyorsabban degenerálódó szövettípus, ugyanakkor folyamatos mozgásra van ítélve, hogy a tápanyagot fel tudja venni környezetéből. A csontok összeköttetéseit két nagy csoportra tudjuk bontani. Az első közé soroljuk a folyamatos összeköttetéseket (synarthroses) amelyek csontos, porcos és szalagos kapcsolódásokat foglalnak magukba. Ezeknél a csontos köttetés élvezi a legnagyobb védelmet, ha megtörtént a teljes felnőttkori csontállomány kialakulása. A másik csoport az ízületes összeköttetés, (diarthrosis) melyekben a test jellegzetes hely és helyzetváltoztató mozgásai jönnek létre. Klasszikus értelemben véve a hétköznapi ember leggyakrabban az ízületek és porckorongok degenerációjával, artrozisaival szembesül.

Vannak viszont olyan feszes ízületet érintő elváltozások, amelyek a minimális mozgásuk ellenére is jelentős fájdalmat és cselekvéskorlátozást eredményeznek. Sportban, a váll körüli fájdalmak igen gyakran jelentkeznek és sokszor nehéz eldönteni, hogy rengeteg inas, szalagos, izmos, porcos, csontos, stb. képlet közül melyik okozza a panaszokat.

Most az AC (acromioclavicularis) ízületet tesszük nagyító alá,

amely a vállcsúcs és a kulcscsont találkozásánál van. Ez a feszes ízület a vállcsúcs magasságában helyezkedik el így, ha kopás, fájdalom jelentkezik, akkor a sérült arról számol be, hogy az elülső váll eredése körül van tompa vagy éles fájdalom, amelyet sercegő hang kísér általában a vízszintes fölé vagy test előtt keresztezett kar esetén. Noha nincsen annyira a köztudatban, hogy ez okozná a legtöbb problémát, pedig igen hamar elhasználódik folyamatos terhelésnél és emiatt a 30-as éveiben járó embereknél gyakori a kopás.

A testépítés elterjedése jelentősen növelte az AC ízületi kopások számát azoknál, akik nem helyeznek kellő hangsúlyt az alapos bemelegítésre. Kiemelten megterhelő gyakorlatok közé sorolható a fej fölé nyomások, különösen, ha a rudat indításkor nyak mögül végezzük. Valamint fontos odafigyelést követelnek a 45-fokos nyomások és tárogatások. Túlterhelésnél az eleve egymásnak feszülő csontvégek megcsavarodnak és a köztük lévő porcgűrű károsodik. A károsodás a legtöbb esetben fokozatosan alakul ki és emiatt nem fordulnak időben szakellátáshoz. A probléma odáig fajulhat, hogy már az alapos bemelegítés után sem csillapodik a fájdalom, valamint éjszaka erősödik is. Az érintett, oldalon szinte egyáltalán nem tudunk aludni, mert mechanikai nyomás alá kerül és provokálja, gyullasztja környezetét az artrosisos szövet. A fájdalom miatt a sérült kíméli a vállát így a mozgás egy idő után jelentősen beszűkül. Ugyanakkor van olyan szituáció, amikor mégis az ideiglenes nyugalom hoz gyógyulást.

Meg kell érteni a különbséget az ösztönös védelem és a tudatos kímélés között. Ösztönös védelemről akkor beszélünk, amikor az adott mozgásokat kerüljük, de ha megfedkezünk róla, mert éppen nem fáj, akkor létrehozunk a mozdulatot. A másik hiba, amit elkövetünk ilyenkor a folyamatos tesztelés. Állandó késztetést érez az ember arra, hogy kipróbáljon bizonyos terheléseket, hogy vajon még mindig annyira fáj-e.

Legtöbb esetben a konzervatív terápia is elegendő. Ilyenkor a pihentetés mellett nem szteroid gyulladáscsökkentő javasolt, valamint ízületvédők alkalmazása. Az intenzív gyógytorna a statisztikai adatok szerint nem javasolt az elején, de könnyed mozgás, a végpontok feszegetésének kerülésével segíthet az ízület anyagcseréjében. Kerülő mozgások közé tartoznak a keresztzett mozdulatok, a megtámasztások és a hirtelen elengedő és fékező mozdulatok, mint például a labda eldobása és fogadása.

a vállcsúcs-kulcscsonti (AC) ÍZÜLET sérülései



ÍRTA: SZÉCSI DÁVID

Mesteredző
Gyógymasszőr
Rehabilitációs szakember

Amennyiben nem elegendő a kíméletes kezelés, akkor ultrahangos géppel követett, vezérelt módon szteroidos injekciót adnak az ízületbe. Ez általában gyors javulást eredményez. Optimális esetben a következő kezelés már hyaluronsavas injektálás lesz. A hyaluronsav a szervezetben megtalálható nagy molekulájú szénhidrát, mely rendkívül sok vizet képes megkötni. A gyulladt és kopott ízület sinoviális belhártyájának a sinovia termelése elégtelen, így a súrlódás felerősödik a felületek között. Ezt a súrlódást tudja akadályozni a hyaluronsav, ami a gyulladás csökkenését is eredményezi. Abban az esetben, ha műtetre kerül a sor, különböző eljárásokat találhatunk. Jelenleg a legfejlettebb technológiák három apró bemetszésen keresztül artroszkópos, tükrözéses eljárással történnek. Az AC ízület eltávolításával a súrlódás és fájdalom megszűnik, ami egy aktív sportoló esetében 85-90 százalékos felépülést eredményezhet. Műtétet követően általában 3 hétig a kart test előtt rögzítik. Ez nem gipszélést jelent, csak tehermentesítik a műtött területet. Az első három hónapban fontos, hogy a kar szélsőséges mozgásait kerüljük. Az erőteljes megtámasztások, a kar fej fölé emelése és test előtt való keresztezése különös odafigyelést igényel és kerülendő is a végpontok helyzete. A sportba való visszatéréshez legalább fél évre van szükség, de az éjszakai fájdalommentesség jóval előbb elérhető.

A gyógyulási folyamatnak a torna szerves részét képezi. A kendő levétele után meg lehet kezdeni a vezetett passzív és aktív tornát, de a kar egy jó darabig még nem kaphat 5 kg-nál nagyobb húzó és emelő terhelést. Fontos ennek a két információnak a betartása. Csak mozgás útján tud a keringés friss oxigént és tápanyagot juttatni a műtött részhez viszont a kar súlyánál jelentősebb szöveteket húzó terhelést nem kaphat. Nagyobb súlyok használata negyedévtől válik indokolttá.

Hogy miért pont az AC-izület került most terítékre?

Az emberek általában a vállízületre és az azt körbevevő szalagokra és izmokra fókuszálnak. A rotátorköpeny fontossága és bemelegítése szinte legendássá vált. Rengetget, hallhatunk rotátor sérülésről, ütközéses szindrómákról, szokványos vállficamról vagy éppen a bicepsz eredésének a gyulladásos eredetű problémájáról, amely vállízületi mozgásbeszűkülést okoz. De ezek mind a vállízület korlátozását okozzák elsősorban. Az AC ízület csak közvetett úton hat a vállízületre, ugyanakkor a teljes vállöv mozgását gátolja. Az alapvető különbség a kettő között, hogy a lapockában történik-e elmozdulás. Ha a lapockának van mozgásszabadsága, akkor könnyedén hajtunk végre nagymozgásokat, amelyek közé a magasra nyúlás, a lefelé nyújtózkodás, ill. a kar elől vagy hátul történő keresztezése.

Mi a megoldás?

A megoldás mindig a prevencióban rejlik. Legfontosabb mindig az alapos bemelegítés. A bemelegítés mindig tartalmazza a vállöv gyakorlatokat. Ne ragadjunk le a rotátor köpeny bemelegítésénél. Az AC ízület is legalább ennyire érzékeny és kifinomult terület. Így itt a hangsúlyos és nagy karlendítések, a fejfőle történő nyújtózkodások valamint minden olyan nagymozgás, amely a lapocka minden irányú mozgását létrehozza elengedhetetlenül szükséges. Ez a kis befektetés két-három perc csak az edzésből, de éveket ad ajándékba, hogy egészségesen és fájdalommentesen tudjunk edzeni.



FITNESS
TÁBOR



FITWEEKEND

2022.06.03-2022.06.05

3 NAP / 10 EDZŐ / 11 MOZGÁSFORMA / 25 ÓRA SPORTOLÁSI LEHETŐSÉG

 FITNESS TÁBOR | [FITNESSTABOR.HU](https://www.fitnessstabor.hu) | [INFO@FITNESSTABOR.HU](mailto:info@fitnessstabor.hu)



KOLLAGÉN+HIALURON

AZ ÍZÜLETEK REGENERÁLÁSÁÉRT ÉS A BŐR EGÉSZSÉGÉÉRT!

A TERMÉK 10 000MG KOLLAGÉNT, HIALURONSAVAT ILLETVE ANTIOXIDÁNSOKAT ÉS BIOFLAVONOIDOKAT IS TARTALMAZ A MAXIMÁLIS ÍZÜLETVEDELEM ÉRDEKÉBEN.

A DrVit komplex terméke kiváló ízhatásának és gyors oldatóságának köszönhetően, egy mindennapos fogyasztás esetén sem okoz problémát, vásárlóink örömmel és megelégedéssel fogyasztják. Csökkentheti mind a gyulladást, mind pedig csillapíthatja a fájdalmat. Segíti a kollagén termelődését és javítja a hialuronsav szintet is. Mérsékli, illetve gátolja az ízületi kopást. Más étrend-kiegészítővel együtt is kombinálható.

JOINT SUPPORT

GLUKOZAMIN - KONDOITIN - MSM

ÍZÜLETEID EGÉSZSÉGÉNEK VÉDELMEBEN!
AZ EGYIK LEGMAGASABB HATÓANYAG TARTALMÚ ÉS LEGJOBB HÁRMAS KOMBINÁCIÓJA AZ ÍZÜLETVÉDŐK CSALÁDJÁNAK.

A DrVit Joint Support készítménye segíti az ízületi problémák megelőzését, illetve a már kialakult ízületi gyulladások esetében csökkentheti mind a gyulladást, mind pedig csillapítja a fájdalmat. Gyorsítja a kollagén termelődését és emeli a hialuronsav szintet is. Mérsékli, illetve gátolja az ízületi kopást.

OMEGA 3

A GYULLADÁSOK CSÖKKENTÉSÉÉRT, A SZÍV, A KERINGÉSI RENDSZER ÉS AZ IDEGRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT.

Az omega-3 esszenciális zsírsavak rendkívül fontosak a szervezetünknek, elsősorban a normális anyagcsere fenntartásához, és a betegségmegelőző hatásaik sem elhanyagolhatóak. Az Omega 3 rendszeres fogyasztása segítség lehet egészségünk megőrzéséhez, kimagasló szerepe van a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek megelőzésében is, sőt még a csontritkulás, a látásromlás, egyes pszichés zavarok, bőrbetegségek, bizonyos autoimmun problémák és allergiák megelőzésében vagy enyhítésében is.



www.drvit.shop.hu



Photo: by damir, Spanic, from www.shutterstock.com

ELDÖNTÖTTED, HOGY ÉLSPORTOLÓ LESZEL?

Szükséged lesz magas hatóanyag tartalmú és tisztaságú étrend-kiegészítőkre!

HA A CÉLOD A TESZTOSZTERONSZINT FOKOZÁSA ÉS A KATABOLIZMUS GÁTLÁSA, VAN EGY KIVÁLÓ AJÁNLATUNK A SZÁMODRA!

A NAGYOBB ÁLLÓKÉPESSÉGÉRT, A CSÚCSTELJESÍTMÉNYEK GYORSABB ELÉRÉSÉÉRT...

BETA ECDYSTERONE + HMB

EGYEDÜLLŐ ÖSSZETÉTELŰ BETA ECDYSTERONE + HMB TERMÉKÜNK A SPENÓTBÓL NYERT MAXIMÁLIS HATÓANYAGÚ ÉS TISZTASÁGÚ ECDYSTERONE, MELYET HMB AMINOSAVVAL KOMBINÁLTUNK, EZÁLTAL MEGSOKSZOROZVA A HATÉKONYSÁGÁT ÉS A BEÉPÜLÉSÉT AZ IZMOKBA.

Férfiaknál fokozza a tesztoszteron szintet (nők esetében javítja a hormonális egyensúlyt).

Az ecdysterone növényi kivonat pozitívan hat a zsírégetésre, az immunrendszeredre és az általános egészségi állapotodra is. A HMB segít a száraz, minőségi izomtömeg növelésében, a katabolizmus gátlásában és a zsírégetésben egyidejűleg.



AZ ENDURANCE VO2 MAX EGY EGYEDÜLLŐ KÉSZÍTMÉNY, MELYET IGEN NAGY HATÉKONYSÁGGAL LEHET ALKALMAZNI AZ EDZÉS MINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSÁRA ÉS A TELJESÍTMÉNY FOKOZÁSÁRA.

Mindössze két kapszulával az edzés előtt egy folyamatos energiát tudunk biztosítani, kitolva a fájdalom és a fáradtság küszöböt. Testépítők is előszeretettel alkalmazzák az intenzív edzések időszakában, mivel a termék javítja az izmok oxigén-ellátottságát, csökkenti az izmok savasodását, fokozza az ereztettséget, természetes módon emeli a férfiak tesztoszteron szintjét és erősen élénkít.

Kapszulázási eljárásának köszönhetően a hatóanyagok felszívódása folyamatos és a szervezetünk emésztőrendszerének savas kémhatása kevésbé tudja lerontani a hatóanyagok mennyiségét.



www.drvit.shop.hu

Egy **ideális** nap a **gyermek** csontjainak **egészségéért**



Photo by Robert Collins from Unsplash.com

Ausztrál kutatók meghatározták, egy gyermek **ideális napját**, hogy csontjai egészségesen fejlődjenek

A Dél-ausztráliai Egyetem kutatói 804 gyereket vizsgáltak meg, mindannyian 11-13 évesek voltak.

A témában a világon elsőként készített tanulmány megállapította, hogy a gyerekeknek több közepes-erős intenzitású testmozgásra, több alvásra és kevesebb üldögélésre van szükségük, hogy a csontjaik egészségesek maradjanak – olvasható az egyetem közleményében.

A gyerek 24 órájából az ideális, ha másfél órát közepes-intenzív testmozgással (sport vagy szaladgálás), kb. három és fél órát könnyű mozgással (séta, házi munkák), nyolc órát egy helyben ülésel (iskola, tanulás, olvasás) és közel tizenegy órát alvással tölt.

„A gyerekek napi tevékenysége komolyan befolyásolja a csontok egészségét, de eddig nem tudtuk, milyenek a tökéletes arányok. A több testmozgásról tudni lehetett, hogy jótékony hatású, de arányát nem növelhetjük más tevékenységek rovására” – mondta el Dot Dumuid, a kutatás vezetője.

A maximális csonttömeg akár 90 százalékát is eléri az ember 18-20 éves korára, ezért különösen nagy hangsúlyt kap a gyerek- és serdülőkori mozgás- és alvásmennyiség.

A gyerekek csontjainak egészsége adja a fő védelmet a csontritkulás ellen, amely a felnőttkori csonttörések vezető oka, valamint jelentős közegészségügyi probléma, és nagy gazdasági és társadalmi terhet képvisel – magyarázta Dumuid.

A gyerekek mozgását szenzorral mérték, amelyet nyolc napon át napi 24 órában viseltek. Ezt kiegészítették a gyerekek saját feljegyzéseivel az alvással és ébren töltött időről. A csonttömeget a boka és a sípcsont CT-felvételeivel vizsgálták.

1,5 óra

közepes-intenzív testmozgással (sport vagy szaladgálás)

3,5 óra

könnyű mozgással (séta, házi munkák)

8 óra

egy helyben ülésel (iskola, tanulás, olvasás)

11 óra

alvás

padel



Bravos



A Padel Club Hungary jelenleg két helyszínen, Szentendrén valamint Budapesten, Kelenföldön összesen 6 pályán várja a padelezni vágyókat.

Padel Club Bravos

Pályák száma: 5

📍 Szentendre, Kalászi út 3.

Padel Club Bikás park

Pályák száma: 1

📍 Budapest, XI. ker. Bártfai u. 52.

Akik kedvelik a teniszt és a squasht, itt az ideje most megismerni a padelt is, az egyik legszórakoztatóbb és legmozgalmasabb ütőslabdajátékot.

Pályát a PadelClub Hungary alkalmazással lehet a legkönnyebben foglalni androidos vagy iOS okostelefon segítségével. Az applikáció letöltése és testreszabása pár percet vesz igénybe, mellyel a későbbiekben villámgyorsan lehet kiválasztani a szabad pályákat és akár játékosársakra is lehet találni.

Keress a Google Play-en vagy az AppStore-ban!



@padelclubhungary



@padelclubhungary



Photo by Valeriya Aleksakova - Freepik.com

Nem csak a cukorból,

Aki egy kicsit is jártas az egészséges életmód és táplálkozás alapvető téziseiben, az már hosszú évek óta tudja, hogy a túl sok cukorfogyasztás milyen veszélyeket rejt, milyen káros hatással bír szervezetünkre.

A WHO ajánlása szerint a napi ajánlott cukorfogyasztásnak nem szabadna meghaladnia a 6 teáskanálnyi (25 gramm) mennyiséget. Bár sokan még ezt is túl soknak gondoljuk, de a statisztika szerint a legtöbb fejlett országban eléri a 17 teáskanálnyt is. A túl sok cukorfogyasztás nemcsak fizikai egészségünket és bélfőránk összetételét befolyásolja, hanem mentális állapotunkat is. A legújabb kutatások szerint a romló emlékezet és a logikus gondolkodás romlásának hátterében is sok esetben a túlzott cukorfogyasztás állhat.

Az ajánlott mennyiséget rendszeresen meghaladó cukorbevitel egyaránt növeli a cukorbetegség, a szívinfarktus, a vérrögképződés (trombózis) és az elhízás kialakulásának veszélyét. Károsíthatja az idegsejteket, nyomelem- és vitaminhiány jöhet létre, valamint számolhatunk a belső elválasztású mirigyrendszer zavaraiival is. A cukorfogyasztás növeli a vér húgysavtartalmát, ami elősegíti a köszvény kialakulását is.

A finomított cukor károsítja az anyagcserét és a hormonrendszer normális működését. Ha túl sokat fogyasztunk belőle, azt az inzulinszintünk is megsínyli, ami akár a libidónkra is negatív hatással lehet. Megterheli a hasnyálmirigyet, valamint azt sem árt tudni, hogy a májmegnagyobbodás nemcsak a nagymértékű alkohol, hanem a túlzott cukorfogyasztókra is jellemző betegség, akár már gyermekkorban is. A finomított cukor fokozott idegességet, hiperaktivitást és agresszivitást okozhat.

A cukor ingerli a nyelöcsövet és a garatot, károsíthatja a beleket, és jócskán megnövelheti a gyomorsav mennyiségét, ami fekélyre hajlamossá teszi, valamint gyakran okoz székrekedést, epehólyag-, gyomor- és bélgyulladás is, illetve szerepet játszhat egyes rosszindulatú daganatok megjelenésében. Nagy mennyiségű cukor fogyasztása kalciumhiányt is előidézhet, ami hosszú távon csonttritkulást és fogromlást okozhat. Elmondható, hogy az emésztési zavarok hatvan-hetven százalékáig megszűnik, amikor az étrendből kivonjuk a cukrot.

de a sóból is megárt a sok! Óvatosan a sózással!

Photo by 8Photo - Freepik.com

Nem árt tudni, hogy hazánk (számos más nemzettel együtt) nemcsak a cukorból, de a sóból is túl sokat fogyaszt. A grammra pontos nátrium só fogyasztása szervezetünként változhat (függ a fizikai aktivitásunktól és az elfogyasztott folyadék mennyiségétől is, stb), de ezt jócskán túllépjük.

A WHO által meghatározott és ajánlott napi elfogyasztható sóadag 5 grammot tesz ki. Nálunk ezt a határértéket igencsak túllépjük, ugyanis a magyar nők átlagosan 12 grammnyi sót, míg a férfiak akár 17 grammot is elfogyasztanak naponta.

A nagy mennyiségű sófogyasztás magas vérnyomást, duzzanatokat, anyagcsere zavart idézhet elő. Érdemes számolnunk az élelmiszerek rejtett sótartalmával is, ugyanis a nátrium só nem csak a fűszerezés által kerül szervezetünkbe, hanem olyan élelmiszerek fogyasztásakor is, amikor ezzel esetleg nem kalkulálunk (tartósított élelmiszerek, konzervek, pékáruk, füstölt húsok, sajtok, kész mártások, zacskós levesek, sör, stb.)

A só - vagyis a nátrium-klorid - az emberi szervezet számára létfontosságú tápanyag, hiszen nagy szerepe van a szervezet folyadék háztartásának szabályozásában, valamint az ideg és izomműködésben is. Látható tehát, hogy igen fontos szerepe van a szervezet megfelelő működésében, ám túl nagy mennyiségű bevétele komoly problémákat okozhat!

Ajánlások szerint napi 3-5 g sót célszerű fogyasztanunk, máskülönben komoly pusztításokat végeztünk. A sóban lévő nátrium ugyanis megköti a vizet, így ödémát okoz szerte a testben, valamint az erekben lévő vér térfogata is megnő, ami vérnyomás emelkedéshez vezet. Ez pedig extra megterhelést jelent az artériákra, és hogy megbirkózzanak ezzel, a faluk erősebbé válik, megvastagszik, és belső felszínükön sérülések és vérrögök keletkeznek. Ez sajnos a test bármely pontján bekövetkezhet, így ugyanúgy kialakulhat stroke, mint szívinfarktus.

Ráadásul a sok só fogyasztása a vesék működését is károsítja, hiszen ott ugyanúgy érzékszületet okoz, a vizelet kiválasztás zavart szenved, ez pedig egy ördögi kört indít be a hipertónia és a vesebetegség között.

Úgy gondolom, hogy sokkal inkább megfelelő oktatással, az egészséges életmódra való neveléssel, inkább elkerülhető lenne számos betegség, melyeket a túl sok só és cukorfogyasztás számlájára írhatunk, - mintha csupán a „chips”- adóval próbáljuk befolyásolni az emberek vásárlási szokásait.



ÍRTA: DUNAVÖLGYI ZSOLT
Fotós

Az örök
dilemma:

HOL FOTÓZZUNK: FOTÓ STÚDIÓ, KONDITEREM VAGY KÜLTÉR?

Gyakran tapasztalom,
főleg kezdő modelleknél,
hogy bizonytalanok,
merre induljanak.

Mik az előnyei a kültéri
fotózásnak a fotó stúdióval
szemben? Mitől lesz igazán jó
egy koditermes anyag?

Alább igyekszem segíteni
néhány hasznos és gondolat
ébresztő tanáccsal.

Fotó Stúdió

Előnye:

Kontrollált fények, nagyobb tér. Tervezhető hátterek és atmoszféra. Egyedibb hangulat, mint a konditeremben, mégis ugyan annyira meg lehet mutatni a formát profi világításban. Egy-egy beállított fény set-up-pal sokkal könnyebb a sorozatgyártás (pl. ruha kollekciókat nem véletlenül fotózunk a legtöbbször műteremben).

Hátránya:

Hozzáértő tervezést igényel a fix időbeli foglalások miatt. A legköltségesebb, óránként akár 10-15,000 Ft is lehet a bérleti díj. Nincsenek kéznél súlyok, eszközök, tükör, tehát mindent vinni kell magaddal. A szokatlan környezetben nehezebb ellazulni, ami a pózokon, vagy az arcodon is nyomot hagyhat.

Pro Tipp:

Vágd ki a címkéket a ruhákból. Mosd le a cipőd talpát, mert nem elegáns és nehéz retusálni.



Konditerem

Előnye:

A fotózás teljes időtartama alatt be vagy durranva. Otthonosan mozogsz a környezetben. A cool faktorod megnő a közegben. A fotókról is átjön a hely energiája és az autentikus háttér. Kéznel vannak a hasznos kiegészítők: súlyzók, zsámolyok, láncok, stb.

Hátránya:

Csak napközben - vagy nyitás előtt/zárás után érdemes ott fotózni, mert a csúcs időszakokban több végtagod lesz a képeken, mint Ganéshta-nak. A feed-ed már így is tele van konditermes mobilos fotókkal, csak az egyedi minőségű konditermes fotók emelkednek ki igazán ebből.

Pro Tipp:

Csak olyan fotóssal dolgozz, aki ismeri a konditermi etikettet, ért az anatómiához és a gyakorlatok helyes kivitelezéséhez is. Ez is egy szakma, ahogyan az esküvőt sem egy ételfotóssal csináltatod meg .



Kültér

Előnye:

Természetes közeg. Kezdők könnyebben lelazulnak, főleg, ha nem egy forgalmas helyen alkottok. Csak utazási költség van, helyszín bérleti díj nagyon ritkán. A legváltozatosabb anyagot lehet fotózni a megfelelő terepen.

Hátránya:

Esőnap, túl hideg / meleg van, zavaró a háttér (oszlop, kuka, kerítés), kiszámíthatlan fények. Nincs öltöző, mosdó. Egyszerre kell fotózni, és vigyázni a cuccaidra. Ilyen körülmények között csak pro fotósok tudnak egy homogén sorozatot fotózni kültéren. Helyszíntől függően a turisták is akarnak veled fotózkodni (ez előny is lehet).

Pro Tipp:

Vannak alkalmazások, amelyek GPS koordináta alapján megmutatják, mely irányból süt a nap a helyszínre egy bizonyos időpontban. Mindenhol így van, de itt a leginkább igaz: jó, ha viszel magaddal még valakit, aki segíthet öltözni, lekenni, kezedbe adni dolgokat, ruhát-hajat igazítani, fényeket hordani stb.



SPORTOLJUNK

az egészségért és a hosszú, boldogabb életért!



ÍRTA: BÖRÖNDE GYÖNGYI
Személyi edző,
Rehabilitációs tréner

A sport pozitív hatásait nem lehet elégszer hangsúlyozni. Ezt bár lelke mélyén szinte mindenki tudja, mégis igen sokan, különböző okokra hivatkozva próbálják kerülni a fizikai aktivitást.

Rövid írásunkban összefoglaltuk, miért is fontos szerveztünk számára a mozgás.

A sport és az egészség kölcsönharása vitathatatlan!

Sajnos ebben a rohanó világban egyre kevésbé tud az ember odafigyelni a rendszeres testmozgásra. (Most itt nem azokról van szó, akik a versenysportra tették fel az életüket). Egy átlagember, aki reggel elmegy dolgozni, 8-12 óra munka után már nincs ereje megmozdulni sem, pedig nagyon fontos lenne, hogy mindennapi életük része legyen a mozgás. A sport és az egészség szoros kapcsolatban van, és nem utolsó sorban javítja a mentális állapotot is.

A sport pozitív hatásai

A sport pozitív hatással van egészségünkre, szervezetünkre, de szinte a leglényegesebb az, hogy milyen hatással van a keringési rendszerünkre. Sajnos a szív- és érrendszeri problémák egyre gyakrabban fordulnak elő már nemcsak az idősödő, de a fiatalabb 30-40 éves korosztálynál is. Ha időben felismerjük a problémákat, a rendszeres testmozgással lényegesen javíthatunk az életminőségen és meghosszabbíthatjuk az életünket.

A rendszeres testmozgás már fizikailag is képes rendkívüli változtatásokat hozni szervezetünkben, mivel csökkenti a gyulladáshoz és véralvadáshoz vezető biomarkereket, javítja a szívizom működését, struktúráját, illetve az érfalak működését, mert nem csak tágítja az ereket, hanem növeli a szív méretét, és erősebbé teszi. Megváltoztatja, alkalmazkodóbbá teszi a szív frekvenciáját, azáltal, hogy jobban bírja a nagyobb terhelést. Ez az egyik legfontosabb ahhoz, hogy elkerüljük a szívinfarktus kialakulását.

Ezen felül befolyásolja a szív verő és perctérfogatot, ami a vérnyomásra is jelentős hatással van. Azok, akik magas vérnyomástól szenvednek, valamilyen szinten el vannak tiltva az intenzív sporttól, viszont a rendszeres testmozgással, illetve a plusz kilók leadásával, akár egy életre megszabadulhatnak (gyógyszerek nélkül) a problémától, valamint annak következményeitől, mint például a gyakori fejfájás, vagy szívinfarktus kockázata.

A nem gyógyszeres kezelések, egyik leghatékonyabb módja a rendszeres fizikai aktivitás, amely az elhízás, magas vérckorszint, testszír és vérnyomás csökkentésére van jótékony hatással. A mozgás javítja a vérellátást, a légzőszervek, az emésztőszervek, a vérellátó szervek és vázizomzat működését. A rendszeres testmozgás nemcsak a kezelések területén hatásos, hanem a prevencióban is nagy jelentősége van.

Az elhízás túlzott elterjedésében több életmódtényező is szerepet játszik, mint pl. a fizikai aktivitás hiánya és az egészségtelen táplálkozás. A túlsúly prevenciójához, illetve a testsúly csökkentéséhez hozzátartozik az aktív életmód. Azok a súlyfelesleggel bíró emberek, akik aktív mozgásban gazdag életmódot folytatnak, határozottan jobbak az életkilátásaik, mint azoké, akik inaktív életet élnek. Összegezve kijelenthetjük, hogy a rendszeres fizikai aktivitás összetett módon fejti ki jótékony hatását, ezért elengedhetetlen része az emberi életnek.

Az inaktív életmód több betegség kockázatát vonhatja maga után. A sportolás csökkenti a koleszterin szintet, amely jótékony hatással van a cukorbetegségre, a keringési betegségekre, a csontritkulásra, és a koszorúér egészségesebb állapotára, illetve fontos szerepe van túlsúly prevenciójában. A rendszeres sportolás kialakíthat egy egészség tudatosabb életvitelt, táplálkozást, nem utolsó sorban javítja a közérzetet, csökkenti a vérnyomást, javítja az érfunkciót és ezt az állapotot szinten is tartja.

A rendszeres sportolás során növekszik az izomerő, az izomtömeg, tehát nem csak az egészségre van jótékony hatással, hanem javítja a test látványát is.

A sportnak rekreációs funkciója is van, amely a munkahelyi, iskolai stressz következtében kialakuló fizikai, mentális problémákra is hat. Egy egészségesebb, fittebb szervezetnek nagyobb a teherbírási képessége, mely megbízhatóbb stabilabb munkabírást von maga után. Ebből következik, hogy mennyire pozitívan hat a sport a szellemi és mentális állapotra is.

OLJUNK

Fizikai aktivitás alatt különböző biológiai folyamatok indulnak meg a szervezetben, amelyek segítik a szellemi frissességet, ezáltal jótékony hatással van különböző szellemi munkák elvégzésére, illetve a tanulásra. Ezen kívül önbizalom növelő hatása lehet, illetve célkitűzésre ösztönözhet. Ahogy növekszik a teljesítmény, úgy újabb és újabb célokat tűzünk ki magunk elé, ezáltal ez rutinná válhat az életünkben. Az újabb célok kitűzése megvédhetnek a depressziótól, illetve csökkentik a stresszt és szorongást. Ezáltal a sportolás segíthet a mentális betegségek megelőzésében, kezelésében, növeli a testi-lelki jóllétet.

Nem elhanyagolható tényező:
a sportszocializáció

A szocializáció egy életen át történő tanulási folyamat. A sportolás során készségeket, képességeket, szabályokat tanulhatunk, melyeket az életünk más területein is tudunk alkalmazni. Megtanulhatjuk a sportolás jelentőségét, mozgásokat, magatartási és viselkedési normákat. Ha a sport fontos részét képezi az életnek ezt a család és a gyermekek felé is közvetíteni tudja.

A sport világában a szocializációs folyamatok elsajátítása a sportszerűség, a versenyzés, a céltudatosság értékelése. A sportszocializáció hozzájárul a személyiség kialakulásához, alkalmazkodáshoz, együttműködéshez és szolidaritáshoz. A sportolás egyik fő feladata, hogy más területen kialakult szocializációs hiányosságokat, illetve negatív jelenségeket kijavítsa, vagy megszüntesse, mint például, önbizalom hiány, túlzott agresszió, mozgáskészség.

A sportolás meghatározó szerepet tölt be az emberek közötti kapcsolatok kialakításában, ezáltal közösségteremtő hatással bír. A közös edzések, a közös munka, az eredményre való törekedés kollektív magatartást igényel. A szabályok betartása, a versenyeken való közös részvétel, egymás támogatása, a csoportba való beilleszkedés, a kölcsönös bizalom, a közös célok, és ezek megvalósításában létfontosságúak az egyéni teljesítmények maximumának nyújtása, a kollektíva becsületének megvédése, minden egyes tag együttes erőfeszítésének eredménye.

Tehát mint láthatjuk, ha sportolunk, nemcsak az egészségünkért tesszük, hanem, hogy az életünk minden területén a lehető legtöbbet tudjunk kihozni magunkból, mind szellemileg, mind fizikailag.



**Sportoljunk, hogy
egészségesek
legyünk
és maradjunk!**

Photo by silvarita from pixabay.com



LAGOON

MOST BÜNTETLENÜL ELCSÁBULHATSZ!

A LAGOON KIVÁLÓ ÍZŰ DIÉTÁS ÉTKEZÉSHELYETTE-SÍTŐ TURMIXTALLAL BÁTRAN KIVÁLTHATOD AKÁR A VACSORÁDAT IS.

A magas fehérjetartalmú ital erősen csökkenti az étvágyérzetet, mivel a szervezetünkben telítettség érzetet kelt. E mellett rendkívül alacsony szénhidrát és zsírtartalmú készítmény.

- Magas fehérjetartalom (88%)
- Inulin (természetes rost tartalom), mely táplálja, támogatja a bélfórárt.
- Természetes emésztő enzim tartalom.
- Glucomannan hatóanyag, amivel segíti a jóllakottság érzését.
- Kollagén tartalom, mely az ízületek és a bőr egészségét támogathatják.
- Zsírégetést segítő hatóanyagok (L-carnitin, Chrom).
- MCT tartalom

CSOKOLÁDÉS KÓKUSZ

ÉS

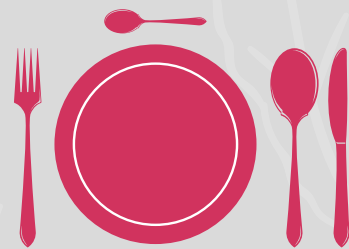
BANÁN SPLIT ÍZBEN



Photo by Diana.grytsku - Freepik.com

ÉN EZT A MINŐSÉGET AJÁNLOM!
PRÓBÁLD KI TE IS!

DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



MESSE ZSUZSANNA

IFBB - Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség
Nemzetközi profi bírója

Nemzeti és nemzetközi táncbíró

Gasztronómus és dietetikus

Corpus SE elnöke - gyerek és felnőtt szakosztály

2009 az év személyi edzője

2019 az év bírója

F5 by Fitness Five Örs személyi edző

Tel: +36 (70) 336 6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



74.
oldal

**CSŐBEN SÜLT
CANNELONI**



75.
oldal

**GLUTÉNMENTES
VENDÉGVÁRÓ GOLYÓCSKÁK**



76.
oldal

**ZÖLDBABOS MARHARAGÚ
ÉDESBURGONYA ÉS BULGUR KÖRETTTEL**



77.
oldal

VEGETÁRIÁNUS RÉTES

CSÖBEN SÜLT CANNELONI

HOZZÁVALÓK

40 dkg durumlisztből készült canneloni

1 kg darált sertés combhús

1 liter passzírozott paradicsom

2 fej vöröshagyma

6 gerezd fokhagyma

bazsalikom, oregánó babérlevél

só, őrölt fekete bors, citrom

3 evőkanál sütésre használható olívaolaj

A besamel mártáshoz:

20 dkg rizsliszt

2 tojás

1 liter rizstej

1 mokkáskanányi őrölt szerecsendió

só, őrölt fekete bors

Tálaláshoz: reszelt parmezán sajt

Sütéshez: tapadásmentes tepsi



ELKÉSZÍTÉSE:

- 1 A vöröshagymát megtisztítjuk és apró kockára daraboljuk. A fokhagymát megtisztítjuk és fokhagymanyomó segítségével összezúzzuk.
2. A 3 evőkanál olívaolajon lepirítjuk az előkészített hagymát és a fokhagymát. Erre rátesszük a darált húst és lepirítjuk.
3. A lepirított húsrá ráöntjük a passzírozott paradicsomot, és kis lángon főzzük. Főzés közben ízesítjük be az ételt, beletesszünk 1 evőkanál bazsalikomot, 1 evőkanál oregánót, egy fél citromot (héjastól), 4 nagyobb babérlevelet, sót és őrölt fekete borsot ízlés szerint. Lassú tűzön hagyjuk főni.
4. Elkészítjük a besamelt: a rizstejet felforraljuk, majd habverővel belekeverjük nagyon gyorsan a rizslisztet. Ízesítjük sóval, borsal és a szerecsendióval. Levesszük a tűzről és óvatosan belekeverjük a 2 egész tojást.
5. A tepsi aljába öntünk kevés besamelt, majd erre rátesszük a paradicsomos ragúval töltött cannelonit. Szépen sorba egymás mellé tesszük, majd ráöntjük a maradék besamelt, de lehet a maradék paradicsomos ragut is.
- 6 Sütőben 200 fokon készre sütjük.
7. Reszelt parmezán sajttal tálaljuk.

Jó étvágyat!



GLUTÉNMENTES VENDÉGVÁRÓ GOLYÓCSKÁK

HOZZÁVALÓK

30 dkg darált gluténmentes,
diabetikus keksz

15 dkg mazsola

40 dkg őszibarack konzerv
(light szirupban)

2 evőkanál süteményekhez
használható rum

2 evőkanál barnacukor

20 dkg kókuszreszelék

20 dkg sótlan földimogyoró

3 dl kókusztej



ELKÉSZÍTÉSE:

1. A mazsolát meleg vízbe tesszük, hogy megduzzadjanak a szemek.
2. Az őszibarackot lecsepegtetjük és nagyon apró kockára daraboljuk.
3. A földimogyorót egy mixerben apróra daráljuk.
4. Egy keverőtálba összekeverjük: a darált kekszet, a mazsola szemeket, az apróra darabolt őszibarackot, a kókusztejet, 10 dkg kókuszreszeléket és 5 dkg darált mogyorót. Ízesítjük barnacukorral és a rummal.
5. Alaposan, kézzel összedolgozzuk és egy órára a hűtőbe tesszük.
6. 1 óra múlva, vizes kézzel golyókat formázunk és a maradék kókuszreszelékbe és darált mogyoróba hempergetjük.

Isteni finom és gyors! Jó étvágyat!



ZÖLDBABOS MARHARAGÚ ÉDESBURGONYA ÉS BULGUR KÖRETTTEL

HOZZÁVALÓK

- 1 kg marhalapocka
- 1 kg édesburgonya
- 0,5 kg zöldhüvelyű zöldbab
- 0,5 kg hagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 25 dkg bulgur
- só, őrölt fekete bors
- 1 mokkáskanálnyi kurkuma
- 2 evőkanál sütéshez használható olívaolaj



ELKÉSZÍTÉSE:

1. A vöröshagymákat megtisztítjuk, apró kockára daraboljuk. A fokhagyma gerezdeket megtisztítjuk és fokhagymanyomó segítségével összezúzzuk.
2. Egy főzőedénybe felhevítjük az olívaolajat és megpirítjuk az előkészített vörös- és a fokhagymát.
3. A marhahúst kockára vágjuk és hozzáadjuk a pirított hagymához. Lepirítjuk míg nem lesz nyers a hús kérge, majd egy kis vizet öntünk alá és fedővel lefedve kis lángon puhára pároljuk.
4. Az édesburgonyát meghámozzuk, hosszú cikkekre vágjuk és enyhén sós vízben megfőzzük.
5. A puha húsalaphoz hozzátesszük a zöldbabot és 10 percig összefőzzük. Itt fűszerezük ízlés szerint sóval és az őrölt fekete borssal.
6. A Bulgurt egy lábasba tesszük és ráöntünk 4 dl vizet, egy csipet sót, egy mokkáskanálnyi kurkumát. Feltesszük főni, ahogy felforrt levesszük kis lángra a tűzhelyet, ráteszünk egy fedőt és 10 percig puhára pároljuk. Ne keveressük!
7. Ha minden elkészült, tálalhatjuk ízlésesen, mindenből keveset a tányérra.

Jó étvágyat kívánok!



VEGETÁRIÁNUS RÉTES

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

kész réteslap

4 db tojás

25 dkg konzerv gomba

25 dkg konzerv csicseriborsó

25 dkg kuskusz

2 kis fej főtt cékla

só, őrölt bors

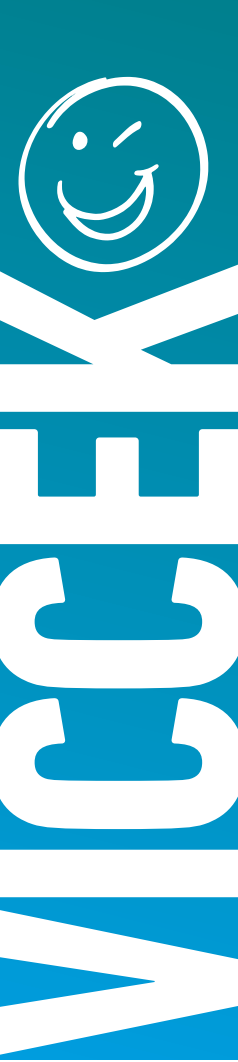


ELKÉSZÍTÉSE:

1. A kuskuszt 4 dl vízbe feltesszük főni, két csipet sóval ízesítjük. Az első forrás után levesszük takarékra a tűzhelyet és fedő alatt 10 perc alatt puhára pároljuk.
2. A megfőtt kuskuszt kiteszük egy nagy keverőtálba, majd hozzátesszük a levétől lecsepegtetett gombát, csicseriborsót és 2 egész tojást. Ízlés szerint ízesítjük sóval és őrölt fekete borssal.
3. Kibélelünk sütőpapírral egy tepsit, és ráterítjük a réteslapokat.
4. A maradék 2 tojást feltörjük és egy villával felverjük. Egy kenőecset segítségével, megkenjük a lapokat jó alaposan.
5. Bekapcsoljuk a sütőt 180 fokra.
6. A megkent réteslap egyik oldalára egy csíkban rátesszük a zöldséges kuskusz masszát.
7. Egy csíkban ráhalmozzuk a céklát kockára vágva.
8. Óvatosan a réteslap segítségével feltekerjük. A felvert tojással szépen mindenhol megkenjük.
9. 15 perc alatt készre sütjük.
10. Ha kihűlt, csak akkor szeleteljük, recés pengéjű késsel.

Jó étvágyat !





PÉLDAMUTATÁS

Azt mondja a férj a feleségének:

- Meghívtam egy barátomat vacsorára.
- Megőrültél? Nincs semmi kaja itthon, tiszta kosz minden, a hajam szörnyű! Miért hívtad meg a szerencsétlent?
- Segíteni akartam neki. Szerencsétlen nem tudja eldönteni, megnősüljön-e vagy sem...

SZÉKELY BÁCSI ÉS A VIAGRA

Az öreg székelly bemegy a kocsmába, és kér egy felest. Egy pár fiatal ott vidámkodik, majd összesúgnak, hogy hogyan tolnak ki az öreggel. Szépen kivárják, és egy alkalmas pillanatban bedobnak egy Viagrát a pálinkájába. Az öreg komótosan felhajtja. Kis idő múltával kimegy a WC-re. Ahogy jön vissza, látják, hogy összevissza van vizezve a nadrágja. Kérdezik tőle:

- Mi történt magával bátyám?
- Kimentem, elővettem, hát láttam, hogy nem az enyém, és visszatettem.

CSALÁDI TITOK

A baromfiudvarban fél kilós tojást tojt az egyik tyúk. Megmondaná, hogy sikerült? - kérdik tőle a többiek.

- Családi titok.
- Terveid a jövőre?
- Legközelebb egy kilós tojást fogok tojni.
- Sajnálják, hogy nem tudták meg a titkot, így megkérdezik a kakast is, hogy hogy hozták össze ezt a hatalmas tojást?
- Családi titok. - mondja a kakas is.
- És mik a terveid a jövőre?
- Szétverem a strucc pofáját!

CIKI

A kisfiú épp a „Miért???-ek”- korában van és az apját faggatja:

- Apu miért pont anyut vetted feleségül?
- Hallod szívem, már a gyerek is ezt kérdezi!

BIBLIA

Az Egyház embereket bíz meg, hogy minél több Bibliát adjanak el. Két hét múlva a gyűlésen beszámolót tartanak. Valaki eladott ötöt, valaki tízet, de a legnagyobb eredményt a dadogós érte el, aki több, mint húsz Bibliát adott el. Kérdezik tőle, hogy csinálta?

- A-A-A-Azt mo-mo-mo-mondtam, ha nem ve-ve-ve-veszik meg, fe-fe-fe-felolvasom.

BEJELENTKEZIK A RENDŐR:

- Halló, a helyszínen vagyok. Egy idős nő agyonütötte a férjét, mert rálépett a frissen mosott padlóra.
- Letartóztatta a hölgyet?
- Még nem, várom, hogy a padló felszáradjon...

PROGRAM:

Egy házaspár talál az utcán egy pingvint, de nem tudják, mit csináljanak vele, ezért odamennek egy rendőrhöz:

- Elnézést biztos úr! Találtunk egy pingvint. Mit csináljunk vele?
- Hát... vigyék el az állatkertbe!
- Másnap a rendőr ugyanott találkozik a házaspárral, akik kézen fogva vezetik a pingvint.
- Miért nem vitték el az állatkertbe?
- Elvittük, sőt moziban is voltunk, ma pedig vidámparkba megyünk!

HÍRDETÉS



Nyomdai előkészítés és gyártás
Nagyformátumú nyomtatás
Reklámtárgy emblémázás
Grafikai tervezés



WingMix ■ FesztNet Kft.

Iroda: 2151 Fót, Móricz Zsigmond út 35.

Tel.: +36 (70) 779-0027

E-mail: iroda@wingmix.com

web: www.wingmix.hu

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: **190.000.- Ft**
½ oldal: **110.000.- Ft**

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

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, a táplálkozással, az étrend-kiegészítéssel, a szépségiparral, és mindezt kedvezményes áron szeretnéd reklámozni, mindenképpen vedd fel velünk a kapcsolatot!

TERJESZTÉS

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10.000 példányát a felmérések alapján kb. 25.000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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



PRÉMIUM ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ TERMÉKCSALÁD

VÁLASSZ **CÉLT!**

ALAKFORMÁLÁS
SZÁLKÁSÍTÁS
ENERGIA ÉS TELJESÍTMÉNY
IZOMTÖMEG NÖVELES
IMMUNERŐSÍTÉS ÉS EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

VÁLASSZ HOZZÁ
TERMÉKET!



KERESS
MINKET!



www.drvit.shop.hu

Weider Professional Fitness Trainer

www.facebook.com/drvitnutrition

www.instagram.com/dr.vitnutrition

www.drvit.shop.hu

