

2017/2

**10-20%  
KEDVEZMÉNY**

KERESD A KUPONOKAT  
A MAGAZINBANI!

TESTRE SZABOTT  
TÁPLÁLKOZÁS

**KATHI BÉLA  
ÚJRA BIZONYÍTOTT!**

A LEGEREDMÉNYESEBB  
MAGYAR FITNESS MODELL

**SALAMON DIA**

A CSÚCSOS  
BICEPSZEK TITKAI

**SPORTOLSZ, VAGY  
CSAK „BADIZOL”?**

A CSÚCSON KELL  
ABBAHAGYNI!

Ára: 895.- Ft



9 771589 100009

**KIADÓ:**

Proform Fitness Kft.  
Pécs 7636 Polgárszőlő u 15.  
e-mail: domzsolt69@gmail.com  
ISSN SZÁM: 1589-1003

**FŐSZERKESZTŐ:**

Domonkos Zsolt  
Lapigazgató, főszerkesztő  
domzsolt69@gmail.com

**REKLAMÁCIÓ:**

+36-70/948-0458 telefonszámon.

**SZAKÉRTŐK:**

Haris Éva  
Domonkos Zsolt  
domzsolt69@gmail.com  
Szécsi Dávid

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT  
FELELŐS, ARCULAT:**

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

**SZERKESZTŐSÉG,  
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

**TERJESZTÉS:**

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

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

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

**CÍMLAPON:**

Salamon Dia  
Fotó: Kiss Roland

# TARTALOM

- 4 HÍREK A TESTÉPÍTÉS ÉS A FITNESS VILÁGÁBÓL**
- 6 FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOK**
- 8 ÁTTÖRÉS LEHET A RÁKGYÓGYÍTÁSBAN**
- 10 IGYÁL TÖBBET!**
- 11 TESTRE SZABOTT TÁPLÁLKOZÁS**
- 16 A SZÉPSÉG AZ ARÁNYOKBAN REJLIK**
- 17 MILYEN MELLEKET RÉSZESÍTENEK ELŐNYBEN A FÉRFIAK?**
- 18 KATHI BÉLA ÚJRA BIZONYÍTOTT!**
- 22 FOGAK REGENERÁLÁSA ALZHEIMER-GYÓGYSZERREL?**
- 23 GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK, NÖVÉNYI HATÓANYAGOK**
- 24 ISZOL VAGY SPORTOLSZ?**
- 27 MEGOLDÁS AZ ÓPIÁT FÜGGŐSÉGRE**
- 28 A TÚLZOTT SÖRFOGYASZTÁS NAGYON VESZÉLYES LEHET**
- 29 ÚJ REMÉNY A FÉRFIAKNAK**
- 31 SZÁMOKKAL LEHET BIZONYÍTANI...**
- 32 INTERJÚ SALAMON DIÁVAL**
- 43 HIALURONSAVVAL A SZERVEZET LASSABB ÖREGEDÉSÉÉRT**
- 45 KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 52 GYAKORI VÁLLSÉRÜLÉS SPORTOLÓKNÁL**
- 55 ÁLLÓKÉPESSÉGÜNK JAVÍTÁSA IZOMTÖMEG VESZTÉSE NÉLKÜL?**
- 60 A CSÚCSOS BICEPSZEK TITKAI**
- 62 SPORTOLSZ, VAGY CSAK „BADIZOL”?**
- 64 SPORTOLHAT-E EGY EPILEPSZIÁS?**
- 69 A CSÚCSON KELL ABBAHAGYNI!**
- 73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL**

## HIRDESSZEN NÁLUNK!

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

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

Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

# AJÁNLÓ

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

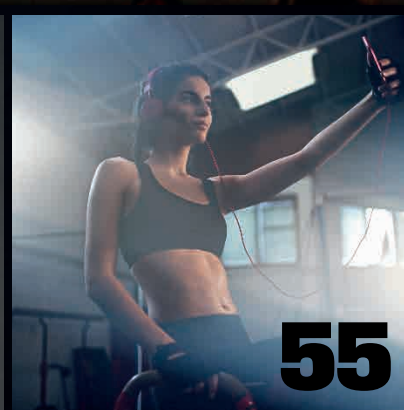
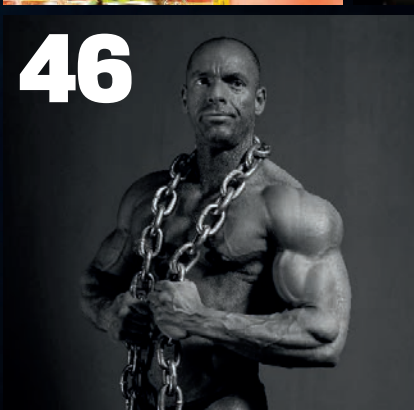
## Kedves olvasóink, sportolók, sportolni vágyók!

Szeretettel köszöntelek benneteket a 2017 évi magazinunk második számával. Szokásunkhoz híven kortól, nemtől függetlenül szeretnénk nektek tanácsot adni az egészséges életmódhoz, a táplálkozáshoz és a sporthoz, - illetve egyre több friss hírrel szolgálunk az egészség és a tudomány legkorszerűbb vívmányairól.

Sok sikert, erőt és nagyon jó egészséget kívánok nektek!

Tisztelettel,  
Domonkos Zsolt

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



## AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000Ft+ Áfa.  
½ oldal: 80 000Ft+Áfa

## ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

Domonkos Zsolt  
Lapigazgató, főszerkesztő  
[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

# ELHUNYT FEKETE FERENC

## GYÁSZOL A MAGYAR TESTÉPÍTŐ SPORTÁG!

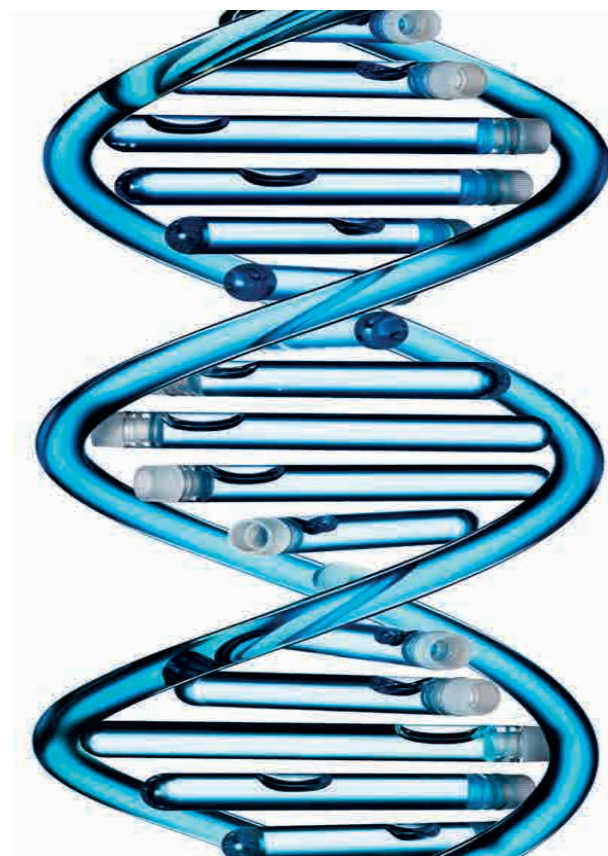
**Életének 83. évében elhunyt a magyar testépítés meghonosítója.** Nevéhez fűződik az első magyar testépítő klub létrehozása, 1971-ben a Spartacus Black edzőterem. Feri bácsi már akkor számtalan élvonalbeli versenyzőt nevelt ki egyesületében, akik sorra nyerték a hazai és a nemzetközi versenyeket.

Évtizedekig volt a magyar erőemelés és testépítés élharcosa és szövetségi elnöke. Megírta az Erő műhelyében című, akkor hiánypótló szakmai testépítő könyvet, melyet a későbbiek folyamán még több sikeres mű követett.

**Nyugodjon békében.**



## EGY ÚJ SZER BECSAPHATJA AZ IZMAINKAT



Új csodagyógyszer törhet be a piacra a közeljövőben: ez a tablettá (a tervek szerint) elhitheti az izmokkal, hogy edzésen estek át, és így tényleges testmozgás nélkül is jobb formába lendülhet a szervezet.

Az amerikai kutatók által fejlesztésre kerülő gyógyszer azokat a receptorokat veszi célba, amelyek az izom anyagcseréért felelősek. A két receptor neve a következő: REV-ERB és ERR. Dr. Thomas Burris és Dr. John Walker, a missouri központú Saint Louis University munkatársai több mint 4 millió dolláros támogatást kaptak ahhoz, hogy a kísérletet véghezvigyék.

A cél az, hogy a testmozgásra valamiért képtelen betegek – különösen a diabétesz és szív- és érrendszeri betegséggel küzdők – jobb formába kerüljenek, s így elkerülhető legyen az extrém túlsúly és az ebből fakadó további komplikációk.

„Mi nem csak vizsgáljuk az új gyógyszereket, hanem mi is tervezzük meg őket. Ez igazából az izgalmas rész: így lehetőségünk nyílik új terápiák megtervezésére is. A diabétesz világszintű probléma, márpedig sokan nem képesek rendszeresen edzeni. A testmozgás ugyanakkor az inzulinérzékenységet fejleszti a súly kordában tartása mellett, ezért egy ilyen gyógyszer életet menthet” – fogalmaz Dr. Burris.

# TUDTAD?

## A DAGANATOK FELÉNEK A DOHÁNYZÁS AZ OKA.

A húgyhólyagrák a férfiak esetében az ötödik, nőknél pedig a tizenharmadik leggyakrabban előforduló daganatos betegség. A húgyhólyagban kialakuló daganatok 90%-a rosszindulatú. A betegség elsősorban a 60-70 éves korcsoportot érinti, de ritkábban fiatalabb korban is jelentkezhet. Nemrég kiderült, hogy a dohányosok szervezetében ez a típusú rák kialakulása négyszer valószínűbb azokkal szemben, akik életük során nem, vagy csak ritkán dohányoztak. Szakértők szerint a húgyhólyagrák kialakulását leginkább a dohányzás során keletkező karcinogén anyagok (füst, kátrány), egyes festékanyagok, fenacetin tartalmú fájdalomcsillapítók hosszabb távú használata, illetve a húgyhólyag krónikus gyulladása befolyásolja.



## AZ OXIGÉN MENNYISÉGÉNEK VÁLTOZÁSA SEGÍTHET A JETLAG ESETÉN IS.

Az utasok hamarosan megkönnyebbülhetnek.

A gyors időzóna-átlépés, vagyis a jetlag az utasok ezreinél jelentkezik, elsősorban akkor, ha rövid idő alatt több időzónán át utazunk. A tünetei közé az alvászavarok, fejfájás, fáradtság, ingerlékenység tartoznak. Általában keleti irányba történő utazásnál erősebbek a tünetek és több napig is eltarthatnak, míg végre megszűnnek. Egyes kutatók szerint a jetlag megoldása az oxigén koncentrációjának csökkentése lehetne a repülés során. Ennek köszönhetően az emberi test könnyebben hozza szokna az időváltáshoz. Az egereken végzett kísérletekből kiderült, hogy azok az egerek, amelyek harmadával, illetve negyedével kevesebb oxigént lélegeztek be, sokkal hamarabb rendbe jöttek egy hatórás időváltás során, mint azok, amelyek normális levegőt lélegeztek. Hamarosan a kísérleteket embereken is kipróbálják...

# FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOK SZÁLKÁSÍTÁSRA, KARDIÓKÉNT HASZNÁLVA

## A NÉPSZERŰTLEN KARDIÓ

Abban egyöntetűen megállapodhatunk, hogy a kardiózás nem a szívünk csücske, amolyan kötelező rossz, akár hobbi szinten mozgunk, akár testépítéssel foglalkozunk. Én edzőként például még sosem talákoztam senkivel, aki rajongana a kardió gépekért, és repkedve, fülig érő szájjal libbenne fel rájuk. Biztos vannak kivételek, csak én nem talákoztam még velük.

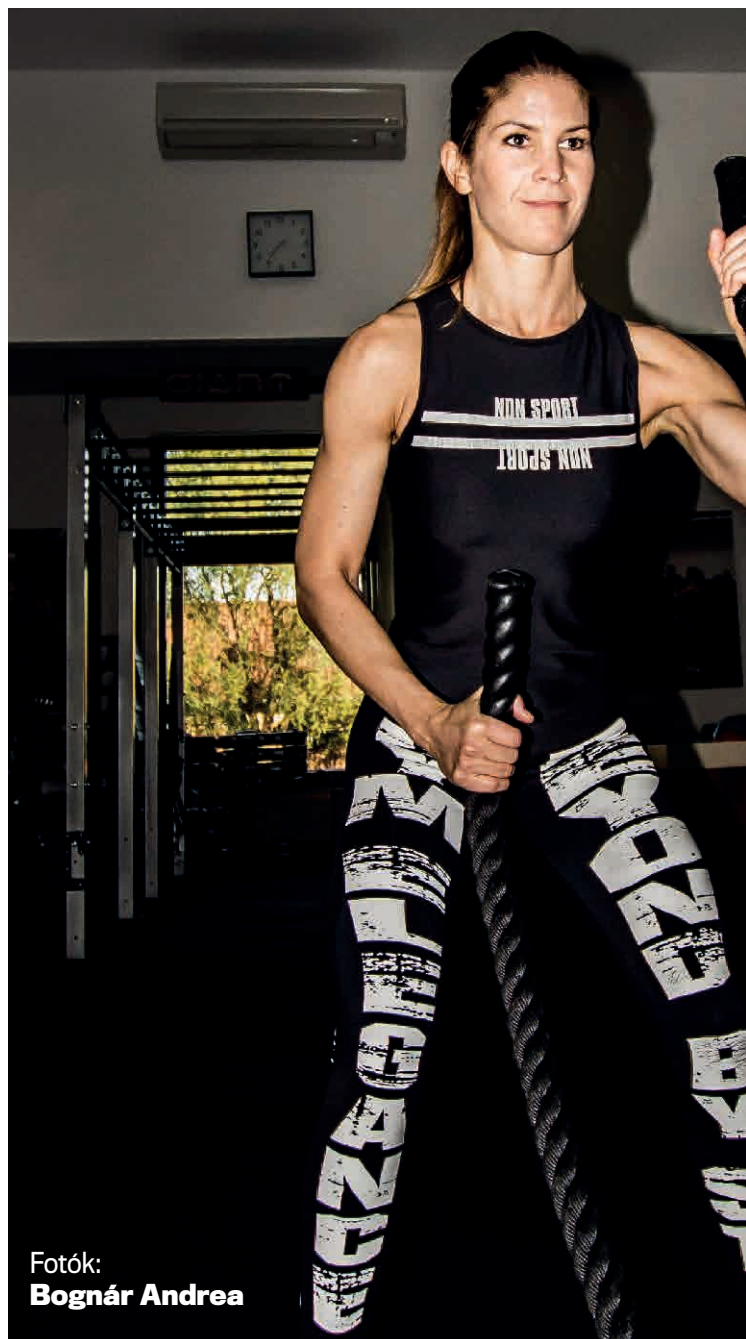
Miért nem szeretjük a kardiózást? Egyrészt meglehetősen monoton tevékenység, másrészt rengeteg időt elvesz az életünkből. Helyette annyi, de annyi hasznos dolgot csinálhatnánk. Ha versenyző vagy, akkor halmozottan érintett vagy a kérdésben, mert az embert próbáló súlyzós edzések mellett ott vannak még pluszban az átlagosan 1 órán keresztül zajló unalmas kardió edzések is, brrrrr.

Ha nem túl nagy a monotonia-tűrő képességed, vagy csak szeretnéd megszínesíteni a kardió edzéseidet, időnként szállj le a kardió gépekről és nézz más eszközök, mozgásformák után! Van, aki egy pörgős spinning edzést választ inkább, dübörgő zenei aláfestéssel. És mi van akkor, ha funkcionális eszközöket, gyakorlatokat is használsz kardió gyanánt? Na, az garantáltan nem lesz unalmas!

A kardiózás hasznos dolog, és szükség is van rá, de nem mindegy, milyen intenzitással, mennyi ideig és milyen gyakorisággal végzed. Ezt kell tudatosan hozzáigazítani a céljaidhoz és az alkotodhoz a siker érdekében.

## KARDIÓ ÉS TÖMEGNÖVELÉS

A testépítésben – és főleg a tömegnövelés szakaszában – kényes kérdés, hogy úgy tudd csökkenteni a testsír-százalékodat, hogy közben nem veszítesz izomtömeget. Testépítő berkekben a legelterjedtebb kardió mozgás az alacsony intenzitású, hosszú ideig végzett séta, kocogás, biciklizés, stb., - mert így egész jó eséllyel maradnak meg a súlyzók segítségével elért formák. Mindenesetre, ha az izomnövelés a célod, figyelj rá, hogy ne vidd túlzásba a kardiózást!



Fotók:  
**Bognár Andrea**



Írta: **Pálinkás Éva**  
**Funkcionális Tréner**  
**Weider Trainer Team**

## KARDIÓ ÉS SZÁLKÁSÍTÁS

Ha viszont a fókusz kifejezetten a szálkásításon van, létezik egy másik módszer is, amit érdemes kipróbálnod kardió gyanánt. Olyan intervall típusú edzésről van szó, mely több, rövidebb ideig tartó, de magas intenzitású munkát rejt magában. Ha tehát az edzéseiden a hagyományos testépítő elemek közé belecsempészel kifejezetten nagy intenzitású „kardió” blokkokat funkcionális gyakorlatok formájában, brutális módon megnő a szervezeted anyagcsere sebessége, és a jó hír, hogy ez a zsírégető üzemmód az edzésed után még hosszú órákon keresztül kitart majd. A módszer titka abban rejlik, hogy a magas intenzitású munka nem tart sokáig – naná, hiszen nem is bírnád szuflával sokáig –, így a gyors összehúzódnású izomrostok, rövid távon kapnak fokozott terhelést, ami alatt jelentős kalóriamennyiséget használ fel a szervezet, de mégsem kell tartanod az izombontástól.

## MAGAS INTENZITÁSÚ FUNKCIONÁLIS GYAKORLATOK

A magas intenzitású, pörgős funkcionális gyakorlatok, ha igazán odateszed magad és teljes erőbedobással végzed, általában 20 mp és 60 mp közötti intervallumig bírhatók (gyakorlattól függően). Ezeket a gyilkos, intenzív blokkokat kell ügyesen „belerejteni” a súlyzós edzésekbe, mely egyrészt javítja az állóképességedet, másrészt az izmaidat is kemény munkára fogja, így hozzásegíthet egy definiáltabb, szálkásabb izomzathoz.

Ide tartoznak a saját testsúlyos funkcionális gyakorlatok, mint például boxra felugrás, ugráló kitörés lábcserével, helyben futás, ugráló-kötelezés, stb. Ezek a gyakorlatok gyönyörűen megfűszereznek mondjuk egy lábedzést.

Ha extrém terhelésre vágysz és azt szeretnéd, hogy fel kelljen mosni utánad a padlót, a rope (hajókötel) lesz a kedvenced. Használata egyszerű, a körülbelül 10 méter hosszú, nagyjából 5 cm átmérőjű kötel végeit megfogva hullámokat kell kelteni a karok gyors iramú mozgatásával. Ízületkímélő, de rendkívül alattomos, kegyetlen eszökről van szó, mely mély nyomot (és izomlázatot) szokott hagyni az első használatkor. A rope használata olyan, mint egy combos kis sprintfutás: meglepően hamar kifulladásztja használóját. Rövid, brutálisan intenzív kardió feladatként tökéletes választás, 30-40 mp megerőltető munka vele már igazi kihívás. A bicepszed egész biztosan be fog durranni tőle, úgy hogy mondjuk, egy felsőtest edzés méltó kiegészítése lehet.

A másik csendes gyilkos a kettlebellel végzett swing (lendítés) gyakorlat, mely igazi zsírégető bomba. A kettlebellel egy füllel rendelkező, gömb alakú vassúlyzó, melyet folyamatosan lendítve kőkemény munkára fogjuk az egész testünket. A gyakorlat villámgyorsan fel tudja vinni a pulzust és az izmok folyamatos, ritmusos megfeszítése és ellazítása biztosítja a nagyon komoly izommunkát és ezzel a fejlődést is.

Mindent egybevetve érdemes a kardiózást kicsit madártávlatból szemlélned és szélesíteni az eddig használt, megszokott palettádat. Ha a jól ismert, rutinná vált edzésedbe „belenyúlsz”, akár egy más típusú kardió edzéssel, az izmaidat máris fejlődésre bírod, ami a testépítésben nem elhanyagolandó szempont.



Teljes gyógyuláshoz vezettek az eddigi kísérletek, egy év múlva már a klinikákon tesztelhetik az új gyógyszert.

# ÁTTÖRÉS LEHET A RÁKGYÓGYÍTÁSBAN

Nagyon komoly előrelépést jelenthet a világ egyik legrettegettebb betegségének, a ráknak a gyógyításában a 2017. március 3-án, Moszkvában publikált kutatás. A hatalmas orvosi áttörést orosz tudósok érték el a Nemzetközi Űrállomáson. Egy új fehérjét kísérleteztek ki, amely a rák minden válfajára ellenszer lehet, akár a betegség végstádiumában is. Az újdonság mindössze egy éven belül eljuthat a klinikai tesztelésig.

A reményteli felfedezésről Andrej Szimbircev professzor, az orosz Szövetségi Orvosbiológiai Ügynökség különleges tisztaságú készítmények előállításával foglalkozó kutatóintézetének igazgatóhelyettese számolt be, az Izvesztyija című napilap számára adott interjújában.

A professzor elmondta, hogy a melanomás és szarkómás egereken és patkányokon elvégzett kísérletek többsége teljes gyógyuláshoz vezetett, gyakran még a kései stádi-

umban is. A kutatók ebből vonták le azt a következtetést, hogy a fehérje rendelkezik a rák gyógyításához szükséges biológiai aktivitással.

A szer fő aktív összetevőjéről a hősokkfehérje munkanevet kapta. Szimbircev professzor szerint a fehérje nemcsak megvédi a sejteket a károsodástól, hanem az immunválasz erősítésében is szerepet játszik. A proteín minimális mennyiségben az emberi szervezetben is létezik, az orosz tudósok azonban azonosították az előállítását szabályzó gént, mely alapján létrehoztak egy baktériumsejtet, amely a fehérjét képes termelni. Mivel a baktériumsejtek jól osztódnak, máris sok fehérjét tudnak nyerni a tudósok.

Előreláthatóan még egy év kell ahhoz, hogy a szer biztonsági tesztjei befejeződjenek, amit jövőre már a klinikai tesztelés követhet.



**WEIDER**  
**Professional**  
Fitness Trainer



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

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

ITT TÉNYLEG MEGTANULHATOD A HIVATÁSOD!

OKJ-S KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ, MELLYEL A FITNESS SPORT BÁRMELY TERÜLETÉN MEGÁLLOD A HELYED!

ITT PROFI SZAKEMBEREKTŐL TANULHATOD MEG A LEGAPRÓBB FORTÉLYOKAT IS!

NINCSENEK TITKOK, TABUK, HAZUGSÁGOK!

MEGISMERHETED A VERSENYZŐK FELKÉSZÜLÉSÉT, FELKÉSZÍTÉSÉT!

RENDSZERESEN PROFI SPORTOLÓK TARTANAK SEMINÁRIUMOKAT!



**Domonkos Zsolt**

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója, edzéselmélet oktató, életmód és táplálkozási tanácsadó képzés oktatója, sporttáplálkozás és teljesítményfokozás képzés oktatója.



**Arnold Gergely**

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



**Haris Éva**

Sportélettan oktató, anatómia oktató, dietetikus.



**Szécsi Dávid**

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



Ma már szinte mindenki tudja, hogy a szervezetünk folyadékellátottsága mennyire fontos. Fontos az életfolyamatainkhoz, befolyásolja az anyagcserénket, javítja közérzetünket, sőt, sportolóknál nagymértékben befolyásolja a jobb teljesítményt.

# IGYÁL TÖBBET!

## TEDD MAGAD ELLENÁLLÓBBÁ A VÍRUSOKKAL SZEMBEN!

A megfelelő folyadékpótlásra mindig szükségünk van, időjárástól függetlenül. Nyáron ezt sokkal inkább érezzük (a hőmérséklet és a folyadékvesztés miatt többet is iszunk). De télen is igen nagy szükségünk van a megfelelő hidratáltság fenntartására. Ha ez nem történik meg, szervezetünk dehidratálttá válik, és ezzel együtt romlik az immunitásunk is.

Egy, a közelmúltban nyilvánosságra hozott tanulmány szerint, már napi nyolc pohár víz elfogyasztása is mérsékli az influenzás betegek tüneteit. A tanulmány vezetője elmondta, hogy a víz a betegek számára legalább olyan nélkülözhetetlen, mint egészséges emberek számára. Sőt! A rendszeres ivásnak köszönhetően a nyálkahártyák folyamatosan nedvesek maradnak. Az orr nyálkahártyájának különösen fontos szerepe van az immunrendszer működésében, ugyanis ez alkotja az első gátat a külvilágból származó kórokozók és az emberi szervezet között. Amennyiben a nyálkahártyák szárazak, hatékonyságuk 50%-al csökkenhet, aminek következtében a vírusok könnyebben a tüdőbe, majd onnan az egész szervezetbe jutnak. Bizonyított, hogy aki mindössze napi három pohár vizet fogyasztott, annál sokkal gyakrabban

jelentkezett a nátha és a torokfájás. Ezeknél a személyeknél négyszer valószínűbb az influenza kialakulásának az esélye.

Köhögés esetén is segítség a nagyobb folyadékbevitel, mert segíti a hurut feloldását és a felköhögését, nedvesíti a tüdőt és a légcsövet, – így a torok kevésbé lesz irritált.

### **AZ ALKOHOL NEM AJÁNLOTT!**

Bár ezt a népi hagyományok gyakran másként említik és sajnos sok esetben ez marad meg a köztudatban.

A tiltás leginkább arra vonatkozik, hogy az alkohol (és a sok kávé) a vízhajtó hatása miatt dehidratáltságot idéz elő. E mellett gátolja a méreganyagok közömbösítését, leköti az immunrendszerünket. Fontos, hogy folyamatosan igyunk kisebb adagokat, mert így a felesleges folyadék nem távozik gyorsan a szervezetből vizelet útján.

Influenza és megfázás esetén ajánlott még a magas C-vitamin, a cink és a kalcium bevitel, illetve a fokhagyma és az echinacea fogyasztása.

# TESTRE SZABOTT TÁPLÁLKOZÁS

**Én mást eszek, te mást eszel, ő mást eszik,  
mégis mind egészségesek vagyunk...  
vagy nem?**

Én hiszek az egyéniségben és nem vagyok divatkedvelő. Azt szoktam mondani, van olyan, hogy divatba jövök - bár koromból adódóan egyre kevesebbszer. Így a táplálkozás esetén sem hiszek az egyszínűségben, a divatban meg pláne nem. Mindenkinek van egy egyéni táplálkozási típusa, ami szerint étkeznie kell - vagyis kellene - azért, hogy ne legyen túlsúlyos, és egészséges maradjon.



## HOL ROMLIK EL?

Gyermek éveinkben – multifaktoriális hatásra – elkezdünk bizonyos ételeket szeretni, vagy nem szeretni, bizonyos ízekhez ragaszkodni, némelyeket meg elutasítani. Évek hosszú során át terheljük az emésztésünket, a hormonrendszerünket, az anyagcserénket a megszokott, egytípusú tápanyaggal. Nézzük ezt meg egy nagyon egyszerű példán keresztül.

Az anyatej édes, így adott, hogy szeretni fogjuk ezt az ízt, pláne ha anyukánk etet bennünket, ha szomorúak vagyunk, ha fáj a hasunk, ha éppen unatkozásból „oázunk”. Az édes íz egyfajta drog lesz az agyunk számára, ami mindenféle csávából kihúzza bennünket. Később, felnőttként pedig az lesz ebből, hogy bedobunk egy pitét reggelire, hogy jól induljon a nap, eszünk egy fánkot, ha esik az eső, és emiatt rossz napunk van... Sütizünk a barátainkkal és mesélünk életünk nagy szerelméről, vagy könnyek között tömünk a szánkba egy vödör jégkrémet és szidjuk az éppen aktuális lelépőt.



Mi történik közben a szervezetünkben? A szénhidrátbontáshoz szükséges enzimek elfogynak, a zsírraktáraink egyre csak telnek a rengeteg felesleges kalóriától, és hosszútávon felborul a hormonegyensúlyunk is, hiszen a szervezetünk – ahogy erről már írtam korábban – egy igen érzékeny precíziós szerkezet. Ez nem egyik napról a másikra történik és megy végbe, hanem sunyi, jelzések nélküli módon. A szervezetünk ugyan lázad, csak mi nem figyelünk rá, mert rabjává váltunk az ízeknek.

Az első jel lesz a fáradékonyság, a folyamatos kimerültség. Ezt ráfogjuk a stresszre a megterhelő munkára, a magánéleti nehézségekre vagy éppen a gazdasági helyzetünkre.

A következő jel lesz a hízás, de erre is van magyarázatunk: újból itt a stressz, a munkahely, a család, a pénz... és még számtalan érv, hogy ne kelljen változtatni. Persze

vannak fellángolások és örületes fogyókúrák, éhezések, és pár hónapig tartó edzések, de az eredmény elhanyagolható.

Egyre drasztikusabb jelzéseket küld a szervezetünk tiltakozásképpen, jönnek az intoleranciák, a táplálkozási allergiák, az ismeretlen eredetű folyamatosan fennálló vagy visszatérő panaszok.

Aztán végső soron kialakulnak a betegségek. Sokszor örülünk is egy diagnózisnak: Metabolikus Szindróma, Diabetes Mellitus, Hypothyreozis, Ösztrogén Dominancia... inentől ők lesznek az okok – a megoldás pedig a gyógyszerek.

Nehogy azt gondoljuk, hogy csak a sütemények, édességek ejthetnek foglyul bennünket. Van, aki betegesen szereti a tejet, és szinte minden étkezéshez fogyaszt is valamilyen tejterméket, ez éppen úgy kimeríti a szervezetet, mint az édességek. A tejcukor (laktóz) emésztése mellett romlik a zsírok emésztése is, mert lecsökken a lipáz mennyisége (mondhatni elfogy), emellett még probléma fog fellépni a rostok emésztésével is, mert nem lesz megfelelő mennyiségű és minőségű cellulóz.

Hosszú távon a túlzott fehérjebevitel is okozhat problémát, abban az esetben, ha te jó szénhidrát tűrő toleranciával vagy például megáldva. Ha kicsi gyermekkorod óta folyamatosan eszel húsokat, azt a proteáz nevű fehérje bontó enzimet sínyli meg. A rosszul emésztett fehérje gázképződéshez, puffadáshoz hasi diszkomfort érzéshez vezet.

## BELSŐ ELVÁLASZTÁSÚ MIRIGY DOMINANCIA

Bizonyos ételek stimulálják a hormonháztartásunkért felelős belső elválasztású mirigyeket. Amíg fiatalok vagyunk, és az anyagcserénk dübörög, a feltuningolt belső elválasztású mirigy ellátja a feladatát és szinte minden üzemanyagra tökéletesen reagál. Aztán telnek az évek, lassul az anyagcsere, kopnak a szerveink, fogynak az enzimek és megjelennek a tünetek. Ha észbe kapunk és váltunk, még a zsírlerakódás előtt megállíthatjuk a folyamatot, ha elodázzuk a dolgot egyre több és több probléma megoldása után várhatunk csak javulást...

## NÉZZÜK ÁT RÉSZLETESEN

A legnagyobb gonoszunk kikiáltott mirigyünk a pajzsmirigy. Nem véletlen, hogy ő vezeti az elhízás járványban az ellenségek listáját, mert őt a szénhidrátok tüzelik fel. Akiknél a pajzsmirigy a domináns hormontermelő, azok rengeteg gabonafélét, keményítőt, gyümölcs-cukrot, tészta-t esznek, és pont ez vezet a pajzsmirigy kimerüléséhez. Ennek, a gége két oldalán elhelyezkedő 20-40 grammnyi csöppnyi szervnek hatalmas szerepe van a köztápanyagcsere folyamatokban, azaz minden tápanyag hasznosulásában. Amikor lelassul a hormontermelése, szinte minden tápanyag-emésztés, felhasználás sérül, és ennek okán gyorsan tapadnak a zsírok a hasra, derékra, míg a karok és lábak vékonyak maradnak.

A gonosz lista második fokán a petefészkek áll, mint a női nemi hormon – az ösztrogén – első számú termelője.

A petefészek típusúak az igazi hagyományos magyar konyha kedvelői: zsírok, fűszerek vegyítve a szénhidrátokkal. Nem vetik meg az olasz konyhát sem, és a carbonara spagetti is a kedvenceik közé tartozik, de egy francia hagymakarikáért is ölni tudnának. A desszert szerves része az étkezéseiknek. Ez a tápanyag kombó a popsíra, csípőre, combra tapasztja a zsírokat. Sokan legyinthetnek, hogy én aztán sosem szerettem az előbb említett ételeket, mégis körte alkattal áldott meg az élet. Az ösztrogénekkal az a baj, hogy kívülről is bekerülnek a szervezetünkbe az úgynevezett fito-ösztrogének vagy xeno-ösztrogének formájában (korábbi lapszámunkban olvashattál ezekről is), így simán átveszik az irányítást még akkor is, ha a petefészeket közvetve nem stimuláljuk. A hormonális fogamzásgátlók, a „junk food”, a szója, a félkész ételek, a transz-zsírok mind-mind ösztrogén hatással bírnak. Tovább fokozza a problémát, hogy a pajzsmirigy hormontermelését az ösztrogén túlsúly is rontja, így egyáltalán nem mindegy, hogy a pajzsmirigy az ösztrogéntől lassult-e be, vagy ő maga a betegség oka.

A gonosz lista bronzermesei megosztva az agyalapi mirigy és a mellékvese. Tapasztalatot azt mutatja, ezzel a két típussal a legnehezebb a megfelelő étkezést megvalósítani - de ritkább is a megjelenésük, mint az előző kettőé.

Az agyalapi mirigy típusúak a tejfüggők, de imádják a keményítő tartalmú ételeket és az édességeket is. A krumplipüré az egyik nagy kedvencük. Hamar kiderül, a tejet rosszul eméssztik, de a függőség „nagy úr” és nem számít egy kis „pukizás” vagy „bőfizés”. Még a duplájára nőtt pocak sem riasztja vissza őket az élvezetektől. Az alkattuk gyermeteg, mindenhol puffiká válnak, egyenletesen rakódik rájuk a puha zsírréteg.

A mellékvese típusúak a húsevők. Alakjuk robosztus, ha lányok, akkor is a széles vállak, keskenyebb csípővel formát képviselik, ami nem is lenne optikailag rossz, csak amikor eltűnik a melltartó pántja két nagy hurka zsír között, már kevésbé szexi a látvány. Ők olyan szerencsések, hogy híznak mellre is, de hasra és derékra is. Imádják a nehéz húsokat, mint a marha, a sült oldalas. Hónapokig ellennének lunch húsokon, zsíros sajton és kolbászféléseken. Mindent sóznak, és minden ételhez isznak.



## EREDMÉNY

A domináns „mirigy-etetés” eredményeképp kialakul a hormon egyensúlytalanság. Ezek a hormonok pedig egyáltalán nem barátságosak, kell nekik egy nagyon szigorú szabályozás, hogy jól tegyék a dolgukat, ha valami oknál fogva megerősödnek, elkezdnek a szervezetben garázdálkodni. A nagy randalírozásban kimerülnek, a feladatukat már ellátni képtelenek lesznek, de mindent megtesznek, hogy erősítsék magukat, ezért etetik velünk a számukra megfelelő üzemanyagot akkor is, ha a szervezetünkben már a betegség jelei mutatkoznak. Mennyivel egyszerűbb lenne az élet, ha a cukorbeteg nem kívánná a csokit, a köszvényes a purin tartalmú fehérjéket - de ez nem így van. Amit tehetünk, hogy megerősítjük a háttérbe szorított hormontermelőket, hogy helyreálljon a rend, s ez által az egyensúly.

## MEGOLDÁS

Jöhetnék itt reklámszöveggel, hogy én mindenre tudom a választ, és minden egyensúlytalanság pikk-pakk orvosolható egy jó táplálkozással, de ez nincs így. Az út nincs rózsákkal tűzdelve, de járható. Az eredményre sokszor hónapokat kell várni, de mindenkinek elérhető. Szükség lehet gyógyszerekre, de minél előbb lefegyverezzük a zsarnok hormonokat, annál egyszerűbb lesz az út. A szervezetünkben zajló hormon háborúban ki kell egyenlíteni az erőviszonyokat.

Szóval, ha a pajzsmirigy gonoszodik, akkor kezdjük a napot egy kiadós reggelivel, mely tartalmaz zsírokat és fehérjét is, a szénhidrátokat zöldségekből fedezzük. Ilyen például egy tojásrántotta vékonyra szelt pár deka szalonnával és savanyú káposztával vagy idény zöldségekkel. Legyen az ebéd is kiadós tápanyagban gazdag, mennyiségben kevés. Egy húspanban gazdag csontleves kiváló választás (tészta nélkül), de egy rakott karfiol, sajttal is megteszi. Vacsorára szintén zsír kell a pajzsmirigy lefegyverzéséhez – minimális szénhidráttal – tonhal konzerv olajos lében zöldségekkel, túró olajos magvakkal. Ezek az ételek a mellékvesét és az agyalapi mirigyét stimulálják.



Abban az esetben, ha a petefészkek garázdálkodnak, a reggeli tökéletes választás a cottage, a szemcsés light sajtok, de a tojás is megfelelő, de egy jól összeállított vegán reggeli is felébreszti a szervezetet. Délben válasszunk könnyű ételeket. Ez lehet egy egészségesen elkészített főzelék, száraz hússal, de lehet szénhidrát csökkentett tészta is hússal, akár egészséges panírban sült hús is, köret nélkül. A lényeg, hogy magas szénhidrát magas zsírtartalommal sosem mehet együtt. Tehát tilos a sült krumpli, a pörkölt nokedlivel, a hagyományos panírban készült húsok, de a tejszínes tészták sem ajánlottak. A vacsora legyen kiadós és lehet picit zsírosabb, jó választás a tojás zöldsalátával, de a túró vagy a light sajtok is szóba jöhetnek. Szintén a mellékvesét és az agyalapi mirigyét stimuláljuk a petefészkek helyett.

Mellékvese dominancia esetén kiváló választás a vegán reggeli, egy jó kis köles kása, de én abszolút ajánlok hozzá egy tojásfehérjét, egy kis száraz jó minőségű sonkát. Az ebéd tartalmazhat rizst, hajdinát, quinoát, édesburgonyát. Könnyen emészthető fehér húsokat. Köretnek a glutén mentes gabonából fél adag, vagy a szénhidrát csökkentett tészták a megfelelőek. Fő étkezés legyen a vacsora. Válassz kicsit zsírosabb fehérhúsokat (csirkecomb vagy a lazac) és ezt edd salátával, savanyúsággal esetleg túróval. Jó választás este a kazeinben dús szemcsés sajt – ami kevésbé sós – vagy a cottage is. Szénhidrátot is vihetsz be este, de csak zöldségekből. Az agyalapi mirigyét és a pajzsmirigyét tudjuk erősíteni ezekkel az ételekkel.

Amikor az agyalapi mirigy a legerősebb, akkor a reggeli legyen kiadós, hússal és zsírral, ami erősíti a mellékvesét, és nem mellelesleg csökkenti a nassolás utáni vágyat. Tökéletes választás a tojásrántotta, akár pár deka kolbászzal feldúsítva. Sajttal vagy sült szalonna kovászos uborkával. Az ebédnél csontleves, sok hússal, tészta nélkül lesz a jó választás, de mehetnek a csökkentett szénhidráttartalmú tészták szárazabb hússal, vagy akár az egészséges panírban sült húsok zöldségekkel. Este legyen tápanyagokban szegény vacsora, sokszor elég lehet egy fehérje turmix vagy tojásfehérje zöldséggel.

## VÉGKIFEJLET

Az étkezés testre szabott kell, hogy legyen! Kicsit se egyszerű személyre szabni, és pláne nem egyszerű megváltoztatni az évtizedes szokásokat. Azonban fontos, hogy ne fogadd el, hogy fáradt vagy, ne fogadd el, hogy nem tudsz fogyni. Keresd az okokat! Figyeld a szervezeted reakcióit! A megoldás a te szervezeted jelzéseiben van. Mi, akik táplálkozásban segítünk neked, csak arra tudunk hagyatkozni, amikre te felfigyelsz. Ebből szabjuk meg számodra tökéletesre az étrendet. A fent leírtak csak morzsák, melyek elősegíthetik a változást. A legfontosabb, hogy te állj bele a feladatba és változtasd meg az életed. Tudom, most nem hiszed, hogy az általad annyira kedvelt ételek pár hónap múlva már nem is fognak jól esni – bár még kívánni fogod őket – de számtalan esetben láttam és átéltem ezt a meglepetést a klienseimnél. A döntés a te kezében van!

Írta: **Haris Éva**  
**Táplálkozási Szakértő**  
**Egészségügyi szaktanár**





# ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

A következő képzés időpontja:  
**2017. Június 24-25.**  
**és Július 1-2.**

A képzés akciós ára:

**43 000.-**

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

Nálunk megtanulhatod a táplálkozás, a 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.

További információk

Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**

E-mail: **info@profedzok.hu**

Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**

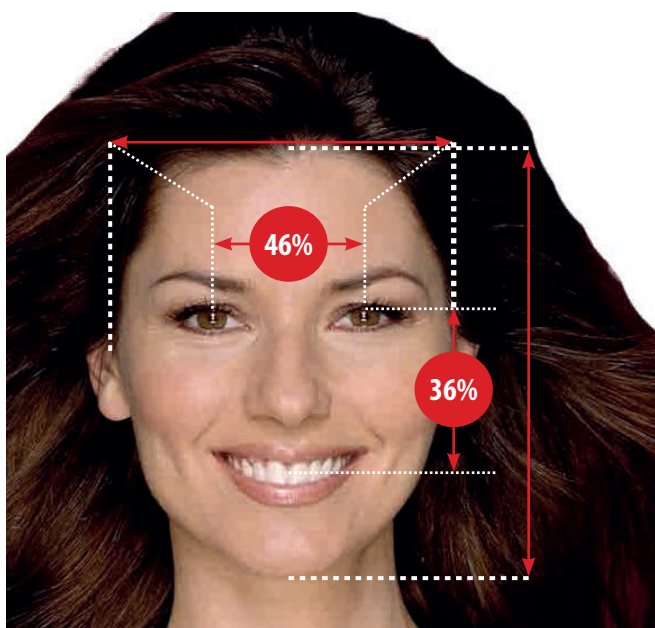
Web: **www.profedzok.hu**



# A SZÉPSÉG AZ ARÁNYOKBAN REJLIK

Ezt a fitness és testépítő sportban már régóta vallják, de most a kutatók a női nem szépségével kapcsolatban is hasonló megállapításra jutottak.

A női arc szépsége az arányokban rejlik, pontosabban az arc méretében, illetve a szemek és a száj közti távolság, valamint a szemek és a fülek közti távolság arányaiban. Ezt állapították meg kanadai és amerikai tudósok. A kísérletek során diákoknak olyan női arcokról készült fényképeket mutattak, amelyeken számítógépek segítségével megváltoztatták a szemek, a száj és az orr közti távolságokat, majd a diákoknak el kellett dönteniük, melyik arcokat találják a legvonzóbbnak. Kiderült, hogy a szemek és a száj közti távolságnak az arc hosszának 36%-ával kell megegyeznie, illetve hogy a szemek közti távolságnak a fülek közti távolság 46%-ával kell egyeznie. A kutatók szerint ez magyarázattal szolgálhat például arra is, miért látjuk néha szebbnek a nőket az után, ha levágatják a hajukat, - ezzel ugyanis az arányok látszólagosan megváltoznak. Miután ezeket a megszerzett ismereteket a kutatók híres személyiségek arcán próbálták szemlélni, kiderült, hogy az ideálhoz legközelebbi arcszerkezettel például Shania Twain énekesnő rendelkezik.



**A NŐI ARC IDEÁLIS SZÉPSÉGARÁNYAI**

# MILYEN MELLEKET RÉSZESÍTENEK ELŐNYBEN A FÉRFIAK?

Egy nemzetközi kutatócsoport már ezzel a problémával is foglalkozott. Mégpedig, hogy vajon a férfiaknak milyen típusú női keblek tetszenek jobban, melyeket tartják vonzóknak. Ebben a tanulmányban 267, a világ különféle részén élő férfi vett részt. Feladatuk az volt, hogy két kép alapján hasonlítsák össze a képen látott hölgyek melleinek méretét és feszségét. Ebből az is kiderült, hogy az adott népcsoportban, mely mell-típusok voltak népszerűbbek. A közepes méretű melleket például a brazil, cseh és namíbiai férfiak részesítették előnyben. Kamerunban azonban a nagyobb méretű mellek voltak népszerűbbek. A mellek feszsége azonban általános igénynek számított. Korábbi elméletek szerint a női mellek szexuális kiválasztódás eredményeként jöhetnek létre. Erre utal az is, hogy a nagyobb mellekkel rendelkező nők ösztrogén szintje szintén magasabb. A mellek mérete tehát sok esetben a nők termékenységre is utalhat, ám mivel a mellek mérete, alakjuk és feszségük az életkorral is változik, arra is utalhatnak, hogy a nőknek mennyi idejük van még hátra termékenysükből.



# KATHI BÉLA ÚJRA BIZONYÍTOTT!

Ausztrál Arnold Classic élménybeszámoló és interjú

A Márciusban megrendezett Ausztrál Arnold Classic-on Kathi Béla második helyezést ért el a nehéz súlyú kategóriában. Ilyen eredmény eddig Magyar sportolótól ebben a kategóriában Arnold Classic-on még nem született.

Bélát - mondhatni ország-világ ismeri. Van, aki a múltból, mint élsportolót, - van, aki mint sikeres üzletembert, edzőterem hálózat tulajdonost.

Még akik nincsenek is túl közel a „vasak világához”, őket is motiválja ez az „örökmozgó” sikeres sportoló, aki (ha követjük a közösségi hálón) naponta akár több különböző városból jelentkezik be. Hol egy-egy közös edzéssel, más élsportolókkal, hol egy edzőterem megnyitójáról...



**FW: GRATULÁLUNK EHHEZ A NEM MINDENNAPI EREDMÉNYHEZ! EZ ÓRIÁSI SIKER. MI TÖRTÉNT A VERSENY ÓTA? ELÉGEDETT VAGY A HELYEZÉSEDDDEL? HOGY ÉRZED, REÁLISAN PONTOZTAK A BÍRÓK?**

**Kathi Béla:** Verseny óta próbálok magam utolérni, sok lemaradásom van az üzleti dolgaimban illetve az emberi kapcsolataim ápolása terén is. Továbbá szemináriumokat tartok. Előfordul, hogy kettő is jut egy napra, de meg szoktam oldani. Két hét telt el a verseny óta, úgy érzem, haladok és látom már a fényt, - minden alakul szépen. Egy hét múlva végre jön a pihenés is: párommal, Diussal és édesanyámmal elutazok melegebb éghajlatra 10 napra. Ott is fogok kicsit dolgozni, de igyekszem, hogy ebből ne érzékeljenek semmit. Most anyumon lesz a főszerep, szeretném, ha jól érezné magát. Az Arnold Classic-on a bírók reálisan pontoztak. Bodyban mindig reálisnak látom az eredményeket, jobban meghatározható kategória, mint a többi. Megérdemelten győzött Nathan. Az az igazság, hogy nyerhettem volna, de ez nem a bírókön múlt, hanem rajtam, csakis rajtam. Feltettem magamnak és a hozzám közelállóknak a kérdést, hogy mindent megtettem-e a sikerért.

Eddig úgy éreztem igen, de leültem Bohos Kornél barátommal, hosszan elmesélte nekem, hogy milyen volt a régi Kathi Béla. Hatott rám a beszélgetés és tudatosult bennem, hogy nem tettem meg mindent, amit megtehettem volna. Elvitt a kényelem, a siker, a luxus, a pesti élet, amiben élek. Ha kizártam volna mindent, mint régen, akkor most elsőre overall győztes vagyok. Mert ez a plusz kellett volna azon kicsi hajszál áthidalásához, amin múlt a győzelmem. Amikor ezt Kornél - aki látott 2012-ben is és ott volt velem a melbourne-i versenyen is - őszintén megmondta, akkor láttam a szemében, hogy bántja, hogy nem nyertem. És bántja az is, hogy nem szólt és mondta el nekem a meglátásait 6-7 hónappal ezelőtt. Nathan nem győzött, hanem Kathi Béla vesztett.



” Bohos Kornél barátommal. ...elmesélte nekem, hogy milyen volt a régi Kathi Béla... ”

**FW: BORZALMASAN NEHÉZ LEHETETT ÚGY FELKÉSZÜLNI, HOGY KÖZBEN, MINT ÜZLETEMBERNEK HELYT KELLETT ÁLLNOD. HOGY ÉLTED MEG EZT AZ IDŐSZAKOT? HÁNY HÓNAP VOLT MOST A FELKÉSZÜLÉSED?**

**Kathi Béla:** A stresszt kell tudni jól kezelni: egy vállalkozó életében elég rendszerek az akkora stressz-hatások amit mondjuk 20 évesen nem tudtam volna elviselni. Ez egy fejlődési folyamat, tudni kell úgy háborúban lenni, hogy békének éled meg. Összesen 9 hónapot készültem a versenyre, ennyi idő alatt elméletileg ki tudnám hozni a maximumot azért is, mert nem engedtem el magam előtte se. Sokat hibáztam most, de Hong Kong-ra igyekszem a régi lenni. Motivációm most nagyobb, mint Melbourne előtt.

**FW: MENNYI IDEJE NEM ÁLLTÁL VERSENYZŐKÉNT A SZÍNPADON? HOGY REAGÁLT A TESTED ERRE AZ ÓRIÁSI MEGTERHELÉSRE?**

**Kathi Béla:** 5 éve álltam utoljára színpadon. Óvatosabbnak kell lennem minden téren, kicsit öregedtem, de szerencsére belül viszont fiatalodtam. Én most, a mostani időszakomban élek végre igazán. Ezt kell tudni elnyomni magamban, mert minden más dolog elvonja a testépítéstől a figyelmed. A színpadon viszont nincs kifogás, ott senkit sem érdekel, hogy Kathi Béla közben üzleti dologgal van elfoglalva. Amit ott mutatsz, az a te agyad és a munkád, hozzáállásod kivételével.



” Nathan nem győzött, hanem Kathi Béla vesztett. ”

” Én azonban annak is örülök, hogy második lettem, haladjunk tovább! Ez a múlt, amiből épülünk és amiből konzekvenciát vonhatunk le kik is vagyunk, kivé váltunk és hová akarunk tartani. ”



**FW: HOGY ÉRZED, - ELÉG VOLT A FELKÉSZÜLÉSRE SZÁNT IDŐ? HÁNY KILÓVAL ÁLLTÁL SZÍNPADRA? SZERINTE MI DÖNTÖTT INKÁBB A PONTOZÁS-NÁL, HOGY AZ AUSZTRÁL VERSENYZŐT HOZTÁK KI GYŐZTESKÉNT?**

**Kathi Béla:** 109 kg-ra mérlegettem, amit hirtelen ijesztően kevésnek éreztem a 2012-es masszámhoz képest. Mi döntött? Jobb volt, ennyi. A barátaim, akik ott voltak, azt mondták simán nyerhettem volna, sőt döntő előtt mondták, ha minden jól megy, nyerek, mert jobb vagyok. Én azonban annak is örülök, hogy második lettem, haladjunk tovább! Ez a múlt, amiből épülünk és amiből konzekvenciát vonhatunk le kik is vagyunk, kivé váltunk és hová akarunk tartani. Hová kell tartani - nem ahova jó lenne, hanem ahová muszáj, különben elveszted önmagad. Ez lelki dolog is. Tudsz-e harcolni bármi áron? Mert ha nem, joggal teheted fel a kérdést, hogy minek kezdted el akkor újra? Sikerért, figyelemért vagy azért, hogy újra lásd a harcost a tükörben?

**FW: SZERINTEM OLVASÓK EZREI VÁRJÁK AZ ÚJ ÉLMÉNYEIDET, KÉRLEK TARTS NEKÜNK EGY „KIS” ÉLMÉNYBESZÁMOLÓT!**

**Kathi Béla:** Melbourne-ről nem sokat tudok mondani. Örülök, hogy a színpadra fel tudtam állni és kibirtam amit ki kellett. Maga az élmény nagyon jó volt, ott állni és megmutatni mit érsz és ki vagy. Itt nincs illúzió és kommunikáció, itt te vagy és a fizikumod. Sosem volt jó genetikám, régebben pénzem se volt. Hajtottam, nyomtam és most elmondhatom, hogy megérte 20 évig a szart is kihajtani magamból minden téren. Végre tudok élni, élvezni amim van, ez mindennél többet ér. Szeretem az életem.

**NAGYON KÖSZÖNJÜK AZ INTERJÚT ÉS AZ ÉLMÉNYBESZÁMOLÓT! TOVÁBBI SOK SIKERT KÍVÁNUNK A KÖVETKEZŐ VERSENYHEZ!**





# FOGAK REGENERÁLÁSA ALZHEIMER- GYÓGYSZERREL?

Igen! Úgy tűnik, hogy egy már ismert Alzheimer-gyógyszer segítségével aktiválhatók a fogakban található őssejtek, így akár nagyobb sérülések és lyukak is természetes úton gyógyulhatnak be.

Brit kutatók ezt már egérkísérletekkel igazolták is. Az egek fogába fűrt Tideglusib nevű, eredetileg az Alzheimer-kór kezelésére kifejlesztett gyógyszerrel átitatott biológiailag lebomló szövetet tömtek. A gyógyszer aktiválta a fogbélben található őssejteket, amire azok a szokásosnál sokkal hatékonyabban állították helyre a sérüléseket. Természetes úton csak a dentin nagyon kicsi hibái képesek begyógyulni, a kísérletben azonban nagyobb sérülések és egyes esetekben egészen a gyökérig érő lyukak is regenerálódtak. A kísérlet következő állomása, hogy nagyobb fogakkal rendelkező állatokon is kipróbálják a módszert és ha itt is sikerrel járnak, jöhetnek az ember-kísérletek. A kísérletet gyorsítja, hogy nem egy új, hanem egy már tesztelt gyógyszerrel dolgoznak, melyről már tudni, hogy nincs ismert káros hatása.

## MEGÚJULTUNK!

Ha kíváncsi vagy az átalakulásunkra, nézd a **SzalonSkicc** adásait!

## TREND ZONA

MEGÚJULÓ

**SZOLÁRIUMUNK  
ÁLLÓ ÉS FEKVŐ  
GÉPEKkel VÁR!**

  
**Schwarzkopf**  
PROFESSIONAL

Bejelentkezés nélküli \*

**FODRÁSZAT**

Csak hajvágás

**1690 Ft**



**Kozmetika**

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>

SZOMBAT: 8<sup>30</sup>-21<sup>30</sup>

VASÁRNAP: 8<sup>30</sup>-19<sup>00</sup>

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

**06 70 395 55 85**

facebook.com/trendzonakoki

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

# GYÓGYÍTÓ NÖVÉNYEK, NÖVÉNYI HATÓANYAGOK

## A ligetszépe olaj

A ligetszépe olajat a parlagi ligetszépe növény magjából nyerik ki és ezt az olajat számos egészségügyi probléma kezelésére, gyógyítására használhatjuk.

A növényt már a dél-amerikai indiánok is előszeretettel használták a kisebb sebek, vágások, horzsolások gyógyítására, valamint a bőrbetegségek kezelésére is alkalmazták. A növényből készült főzetet el is fogyasztották, az asztmát és a megfázást ezzel az itallal előzték meg és tüneteiket is a ligetszépével enyhítették.

A növény gyógyhatását a benne található két fontos telítetlen zsírsavnak köszönheti. Magja linolsavban és gamma-linolénsavban gazdag. A ligetszépéből kivont olajnak mintegy 72%-a linolsav és közel 95%-a gamma-linolénsav. A linolsav erős védelmet biztosít a szervezetnek a szívbetegségek, agyvérzés, magas vérnyomás, az elhízás megelőzése érdekében. A gamma-linolénsav pedig a szervezet számára nagyon fontos prosztaglandinok forrásaként szolgál, melyek csökkentik a vérnyomást, mérséklék a vérrögök képződésének esélyét, javítják az agyfunkciókat és megerősítik az immunrendszert. A növény olaja a biológiailag aktív esszenciális zsírsavak egyik leggazdagabb természetes forrása.

A ligetszépe olaj a nők számára is igen hasznos, hiszen a borágóhoz hasonlóan fogyasztásával csökkenthetőek a PMS tünetei is. Ezen kívül szabályozza az anyagcserét, kitágítja a véredényeket és felhasználható a koleszterinszint csökkentésére. Májkárosodásnál, elvonási tüneteknél, valamint ideges és hiperaktív gyermekeknél is igen hatékony kiegészítő. A hatás fokozására gyakran keverik borágóolajjal és E-vitaminnal.

Az olaj segítheti az alkohorról való leszokást is, mivel ellensúlyozza az alkohol által gátolt gamma-linolénsav előállítását, így csökkenti az elvonással járó depressziót. Mivel a telítetlen zsírsavak fokozottan érzékenyek a szabadgyökök károsító hatásaira, e folyamatban maguk is károsá válhatnak, ezért aki jelentősebb mennyiségben fogyaszt ligetszépe olajat, annak ajánlott az egyéb antioxidáns táplálék kiegészítés.



# ISZOL VAGY SPORTOLSZ?



Korunk egyik nagy problémája az alkoholhoz való viszonyunk. Számos oka lehet annak, hogy miért fogyasztjuk. Ünnepek, társas együttlétek alkalmával, bánatból, vagy éppen mert a haverokkal „kötelező” inni. Szeretünk teátrális kijelentéseket tenni ebben a témában. Mindenki meg tudja mondani a tutit és rengetegen gyártanak le ezzel kapcsolatos elméleteket. Egy absztinens ember teljesen érthetetlennek tartja, hogy attól, hogy hajléktalan valaki vagy sportoló, miért kell inni. Egy sportoló meg sok esetben azt mondja: „Egész életemben egészségesen élek, félévente egyszer én is érezhetem jól magamat.” A hajléktalant meg soha semmi nem fogja arra motiválni, hogy ne igyon. Hiszen ez az álomvilág az egyetlen, ami maradt neki. Ráadásul, ha fázik, úgy érzi, mintha felmelegítené. Főlöszleges tüzzel-vassal ordibálnunk a nézeteinket. Inkább nézzünk mögé és értékeljük. Ha megértéssel közelítünk az indíték felé, racionálisan elemezzük a tartalmait, akkor talán az egész helyzetet könnyebb lesz a helyén kezelni.

Mindenekelőtt érdemes letisztázni, hogy hová is sorolható ez a „fantasztikus italcsalád”, amely teljes kultúrákat virágoztatott fel és diadalmasan végig vonult világunkon, hogy elfoglalja az őt megillető helyet! Ott van életünk legfontosabb eseményein és mámoros ölelésével, támogatásával terel minket a biztos halál felé. Ha azt mondanánk, hogy „legális drog”? Sajnos ez nagyon is megállja a helyét. A drog definiálása igen tág fogalom, mégis elmondható, hogy kívülről a szervezetre jutott anyag, amely a központi idegrendszerre hatva megváltoztatja annak működését, funkcióját. A „szer” fajtája és használatának gyakorisága a szervezetre hiányállapotot és függőséget alakít ki. Az eddig leírtak teljes mértékben átfedést mutatnak a drogok és az alkohol hatásmechanizmusa között. Mivel a központi idegrendszerre hat, innentől kezdve a tudatmódosítók népes családjának gyermeke.

Az alkohol jellegzetesen azokat az érzéseket és gondolatokat erősíti, nagyítja fel, amelyek a leginkább foglalkoztatnak fogyasztása előtt. Ha valaki bulizás céljából iszik, az nagy valószínűséggel oldottabb, fesztelenebb lesz, ellentétben azzal, aki depresszió miatt teszi ugyan ezt. Ők nagy valószínűséggel befelé fordulnak és problémáikat ivás elején maguk mögé dobják, majd pár órán belül még jobban magukba zuhannak.

## HOGYAN HAT AZ AGYUNKRA AZ ALKOHOL?

Az agy különböző területei egy meghatározott sorrendben kezdenek bekapcsolódni az alkoholfogyasztás megkezdésétől. A homloklebeny habitusunk, érzelmi megnyilvánulásaink kontrollközpontja. A fokozottabb, magabiztosabb állapot elérése innen indul el. Szinte percekben belül a kisagyi érintettség tünetei már jelentkeznek is. A kisagy felelős az izmok egyenletes összehúzódásáért és összehangolja az antagonisták izmok működését. Felelős a testtartásért és a kisagyféltekék azonos oldali test izmainak összehangolásáért. Az agykérgen és agytörzsön keresztül hat a motoros neuronokra. Ennek tükrében a mozgáskoordinációs zavarok már itt jelentkeznek. Az ittas személy meg van győződve arról, hogy ő még nem ivott sokat és mozgásán nem látszik semmi, hiszen szépen, egyenesen tud járni. A dolog szépséghibája, hogy a fiziológiás járás tempója megbomlik, mivel nem ösztönös, hanem szerkesztett. Hozzávetőlegesen 1 ezrelék szintnél a falcsonti lebeny is érintett lesz, és a nagymértékben romlik a beszédprodukción, amit jelentős finommotorikai zavar kísér. Mire az alkoholszinted nyakszirti lebeny tüneteket mutat, 1,5 ezreléknél tartasz és érzékszerveid által fogadott információk a minimálisra csökkennek. A koordinációs képességeid közül, szinte egyiknek sem vagy már a birtokában. A térérzékelés és helyzeted megítélése annyira beszűkül, hogy képtelen vagy észlelni szociális környezetet.

2 ezrelék körül teljesen összeomlik a rendszer. Az emberek különböző szinten tolerálják az alkoholszintet. Itt már csak a szervezeten legerősebbek maradnak talpon. 2,5 ezreléknél a köztiagy és középagy érintett. Jelentős fáradtság és öntudatlan állapot jellemzi az embert. Nincs kontroll birtokában. Könnyen el is ájulhat. Még van reflexműködés, de testhelyzetfelvétellel sokszor képtelen. Így egy esetleges hányás, fulladáshoz vezethet. Ha ebben az állapotban sokáig ébren marad, akkor erős rosszullét és fóbiás halálfélelem lesz úrrá rajta. 3-4 ezrelék elérésénél agytörzsi érintettség van, mely végzetes kimenetelű lehet.

### **EGYÉB PROBLÉMÁK SEM MELLÉKESEK.**

A jelentős agyi érintettség az agy maradandó károsodásához vezet. Ennek már csak másodlagos kivetülése a feledékenység és a szellemi leépülés. Az alkohol gyakorlatilag az összes szervre kihat és gyulladásokat idéz elő az ízületekben és a szervekben. A folyamatos gyulladás egész láncreakciót indít el. A máj és a vese erőteljes túlterhelésig áldozata lesz. A máj először megnő, majd zsugorodni kezd. Sajnos ekkorra már nem rehabilitálható teljesen, néha semennyire. A hasnyálmirigy szintén erőteljes gyulladással járó folyamatok áldozata lesz és nem ritka, hogy kialakul a cukorbetegség. A szív szintén érintett és a magas vérnyomás sem mellékes, ami szintén elég hamar kialakul. Sorolhatnánk több száz dolgot, ami károsodik, nem beszélve a társas, szociális kapcsolatokról.

### **SPORTOLSZ VAGY ISZOL?**

Az alkohol rontja a fehérjeszintézist és beépülést egyaránt. Bizonyított tény, hogy kihat az endokrin rendszerre és jelentősen csökkenti többek között a tesztoszteron és inzulin termelődését, ami elengedhetetlen az izmok fejlődéséhez. Többszöri alkoholfogyasztásnál az izmok fájdalma felerősödik edzést követően. Rengeteg mikro sérülés keletkezik a szövetben, de ez nem egyenlő azzal, amikor egészséges test szenved el, amely maradéktalanul rehabilitálja magát és még szuperkompenzálja is. Egyértelműen kimutatható, hogy egy közepes intenzitású edzés után is a kreatin-kináz szint toronymagásra felugrik. Rendszeres alkoholfogyasztásnál a testfelület elzsirosodik, és jelentős százalékban emelkednek a zsi-

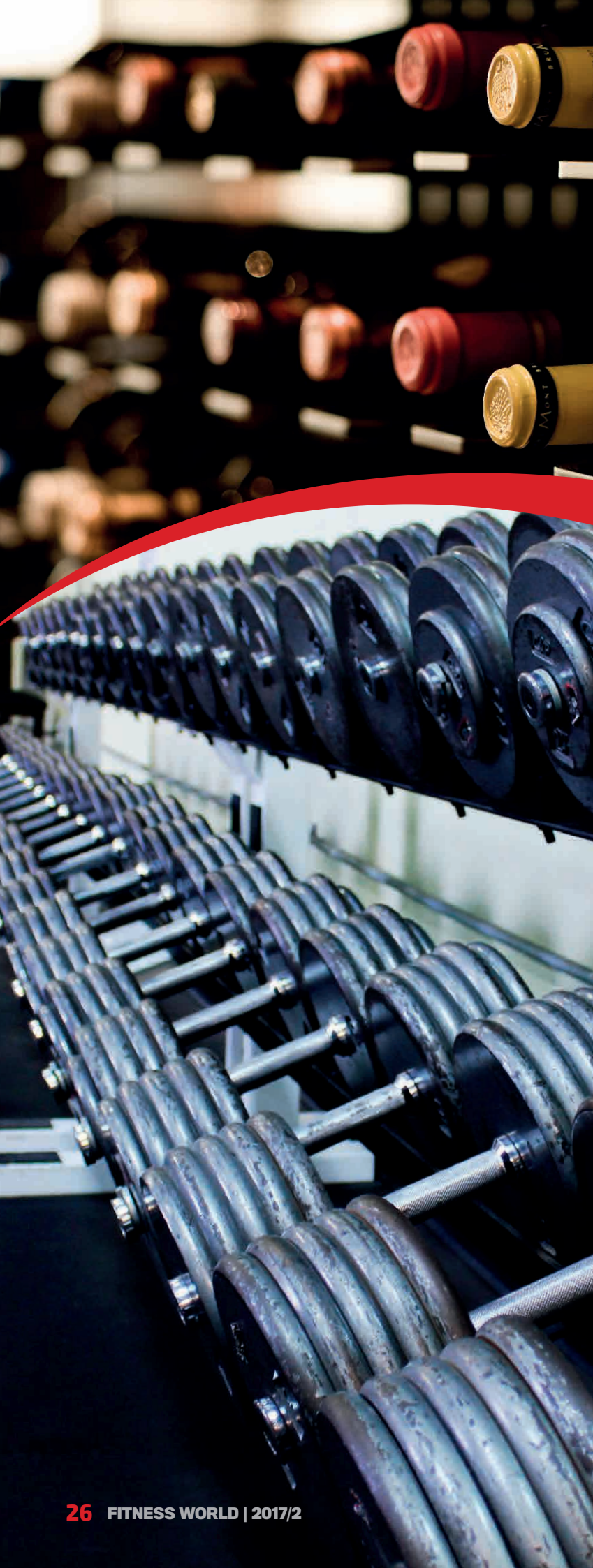
geri zsírok méretei. Mivel az izomzat funkciózavarban szenved, nem tudja ellátni feladatát, mert sejtjeinek ionaránya megbomlott. Valamint az endokrin támogatás is hiányzik. Így, ezen zsírok lebontása sokkal több időt vesz igénybe. Ha csupán abból indulunk ki, hogy milyen mérhetetlen sok mindenre hat az alkohol, akkor rájövünk, hogy oly mértékben rontja fejlődésünket, hogy értelmetlenné teszi a befektetett kemény munkát.

Gondoljuk végig, hogy végül is mi történik alkoholfogyasztáskor és ennek milyen hatása lehet másnapi edzésünkre. Azt már látjuk, hogy agyunk szinte minden része érintett volt és egy igen meggyötört állapotban indulunk majd edzeni. Az is világos, hogy a májunk, amelynek kiemelt feladata a fehérjék, szénhidrátok előállítására, szinte egész éjjel a mérgező anyagok elszállításával volt elfoglalva. Az is ismeretes, hogy egy hosszabb éjszakai buli ivászata, akkora munkát ad a májnak, hogy nem képes egyszerre befogadni és meglehetősen sokáig a vérben tárolja az alkoholt, amely jelentős szövetkárosodásokat okoz. A tisztításban nagy szerepe van a vesének is, így kiemelten sok folyadékfogyasztást igénylünk.

### **ENNEK ISMERETÉBEN MI IS TÖRTÉNIK?**

A kiadós hétfői bulizásból hétfőn némi lelkiismeret furdalással átitatva beesünk a konditerembe. Fáradtan, talán enyhe fejfájás kíséretében bemelegítünk. Ne felejtsük el, hogy ivás közben előző nap rengeteget izzadtunk és az alkohol vízhajtó hatása is jelentősen érvényesült. Mérhetetlenül sok ásványi anyagot veszített szervezetünk. Jelen pillanatban az ionháztartásunk teljesen fel van borulva. Ha ráállunk a mérlegre, akkor azt is láthatjuk, hogy kevesebbet mutat. Ez nem a letáncolt zsírból vagy az elvesztett izomból fakad. Ez bizony vízhiány! Az izmok ahhoz, hogy jól működjenek nyomelemeket, ásványi anyagokat és sok vizet igényelnek. Edzés közben ezek hiánya kisebb-nagyobb görcsöket okozhat. Terhelés alatti görcs az izom részleges vagy teljes leszakadását eredményezheti. Amennyiben úgy ítéljük meg, hogy edzésünket balesetmentesen túléljük, akkor jól becsaptuk magunkat. Vagy selejt volt az edzésünk intenzitása, vagy teli vagyunk olyan mikro-sérülésekkel, amelyek meghaladják azt a szintet, amelyből bármiféle szuperkompenzáció is létrejöhet.





A másik nagy probléma: az alkohol minden esetben okoz valamilyen szintű gyulladást. Sokszor beszélünk ízületi érintettségről. Ilyenkor az ízületek és a körülöttük lévő szalagok sokkal feszesebbek, amelyeknek elegendő egyetlen egy nagyobb megterhelés és már beindul egy jó hosszantartó gyulladás. Kiválóan beindítható egy inhomogén gyulladás esetleg egy golf vagy teniszkorong kórkép.

Felmerül a kérdés, ha el akarok menni, kiengedni a gőzt akkor már ne is menjek tovább edzeni? Nem erről van szó. De vállald a következményeket! Minél erőteljesebbre sikerült az este, annál fokozatosabban és körültekintőbben kell visszatérni az edzés intenzitással. A szervezetnek szüksége lesz egy könnyed átmozgató, elsősorban csupán vérkeringést fokozó edzésre. Fogyassz rengeteg vitamint és ásványi sókat és igyál sok vizet!

Tipikus hiba, hogy megpróbáljuk az edzésünket feljavítani egy kis energizálóval. Sőt, nem egyszer dupla dózisa emeljük az adagot. Ennél rosszabbat nem is tehetnénk. A szívünket már eleve túlpörgetjük előző este. Ez önmagában elegendő indok lenne, hogy elhagyjuk az aznapi extra energizálót. A baj abban rejlik, hogy az energizálók jelentős része több anyagot hajt ki, mint juttat be. A korábban leírtak ismeretében még jobban leamortizáljuk magunkat.

Bizonyos sportágakban időről időre megjelenik az alkoholfogyasztás. Gondoljunk csak korábban a sportlövészetre. Ahol a remegés ellen egy kis mennyiségű alkohol már célravezető volt. Természetesen mostanra tiltva van. Igazi inycenségnek tekinthető, hogy a testépítőknél is látunk olyat versenyeken, hogy röviditalokat fogyasztanak. Egy időben szinte divathullám volt, hogy a színpadra lépés előtt egy kis pálinkázgatás jelentősen segíti az erek kitágulását és ettől jobban bedurrannak. Az az igazság, hogy ez kétélű fegyver lett. Ha versenyzők csak egyszer állnának színpadra egy napon belül, még működhetne is, de többszöri fordulóknál ez inkább káros lehet. Mivel a szervezet azonnal elkezd küzdeni a káros anyagok ellen a méregtelenítő hatás kerül előtérbe – az izmok egy óra múlva pont, hogy rosszabb formát fognak mutatni. És valljuk be, nem egy veszélytelen dolog egy olyan embernél akiből már eleve ki van hajtva minden víz.

Sajnos vagy nem, de ezek tények. Akárhonnan is közelítjük meg a dolgot pozitív oldala nincs nagyon a dolognak. És főleg olyan falak mögött bujkálni, miszerint napi egy-két pohár vörösbornak jótékony hatása is lehet.

Iszol vagy edzel?

Írta: **Szécsi Dávid**  
**Weider edzőképzés**  
**elméleti és gyakorlati szakoktatója**

# MEGOLDÁS AZ ÓPIÁT FÜGGŐSÉGRE

A The Scripp Research Institute szakértői egy, a túlada-  
golás elleni oltóanyagot fejlesztettek ki. Ez az oltóanyag  
az immunrendszer idegen anyagokkal és kórokozókkal  
szembeni tulajdonságait használja ki. Az oltóanyag a szer-  
vezeten belül rákapcsolódik a kábítószer molekuláira, ami

ezt követően immunreakciót vált ki és a „szennyeződések”  
kilökődnek a szervezetből. Eddig ezt a hatóanyagot ege-  
reken tesztelték, a szervezetükben a kábítószer hatását si-  
keresen csökkentette. A közeljövőben valószínűleg meg-  
kezdődik a szer klinikai vizsgálata is.



**Világszerte  
sikeres és kedvelt  
sporttevékenység  
magyarországi  
bevezetéséhez  
partnereket  
keresünk!**



Padel-Club Hungary Kft  
[www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)

+36 70 39-58-691  
[info@padelclubhungary.com](mailto:info@padelclubhungary.com)



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

TÁMOGATÓ PARTNEREINK



# A TÚLZOTT SÖRFOGYASZTÁS NAGYON VESZÉLYES LEHET

Jelenleg vizsgálják a hasnyálmirigy és a veserák kockázatát a „nagy sörivőknél”.

A cseheknek, na és persze mindenkinek, aki sok alkoholt fogyaszt, óvatosabbnak kell lennie. Ez igaz a sörfogyasztásra is. A brünni Masaryk egyetem kutatói 42 ország lakóinak étkezési és italfogyasztási szokásait, valamint a leggyakrabban előforduló megbetegedéseket hasonlították össze. Kiderítették például, hogy a csehekre és

egyéb nagy sörivő nemzetekre a túlzott sörfogyasztás igencsak káros hatással van. A csehek ugyanis Európában első helyen állnak a hasnyálmirigy- és a veserák előfordulási listán. Az alkohol hatását ebben az esetben nem lehet kizárni. A cseheknél emellett epehólyag, vastagbél és végbélrák is gyakran alakul ki, ami szintén összefüggésbe hozható a túlzott sör és alkoholfogyasztással. További problémát jelenthet még ennél a nemzetnél a túlságosan zsíros ételek fogyasztása is...

**WEIDER**<sup>®</sup>  
80 YEARS OF EXCELLENCE

=====  
**KIROBBANÓ  
ENERGIA**  
=====

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



# ÚJ REMÉNY A FÉRFIAKNAK MEREVEDÉSI ZAVAROK KEZELÉSE EGY KICSIT MÁSKÉPP

A különböző merevedési zavarok a 21. század civilizációs panaszának tekinthetők és életük során szinte minden férfinál előfordulnak. Szó sincs egyedi problémáról, a merevedési zavarok ugyanis világszerte több mint 100 millió férfit érintenek. Ugyan a panaszok az esetek 90%-ában hatékonyan kezelhetők, az érintettek mindössze 10%-a keres fel orvosi segítséget. A merevedési zavarok vegyszerek és fájdalom nélkül egy olyan berendezés segítségével is kiküszöbölhetőek, amely „lökéshullámok” segítségével ingerli a nemi szervet. A kezelés során a péniszre és a herezacskó alatti részre egy ultrahang kibocsátáshoz hasonló berendezést erősítenek, ez pedig un. piezo-hullámok segítségével regenerálja az ereket, amelyek ezt követően segítik a nemi szerv vérellátását.



# MIÉRT A PEAK GYM? A NAPI JEGY ÁRA CSAK 1.390 FT TERMÉINK PRÉMIUM KATEGÓRIÁSAK

NON-STOP PARKOLÓVAL  
RENDELKEZÜNK  
( A PARKOLÁS DÍJTALAN )

PEAK TERMÉKEK ÁRÁBÓL  
**-10% KEDVEZMÉNYT**  
BIZTOSÍTUNK

**INGYENES SZAUNA HASZNÁLAT**

**\* DECEMBER 31-IG ÉRVÉNYES  
KORLÁTLAN BÉRLET VÁSÁRLÁS  
MOST 99.900 FT!**

AZ AYCM KÁRTYÁKAT MÁR " M " -ES TÍPUSTÓL ELFOGADJUK,  
AKÁR CSOPORTOS ÓRÁRA IS

\* A RÚDTÁNC ÓRÁT MÁR AYCM KÁRTYÁVAL IS IGÉNYBE VEHETED

**\* HATÓSÁGI KORLÁTLAN HAVI BÉRLETÜNK  
12.000 FT**

**\* NON-STOP NYITVA TARTÁS**

**\* ÉJSZAKAI BÉRLET 9990 FT**

\*-al jelölt felsorolásunk csak a Peak Gym Arena termünkre értendő!



**ARENA**


www.peakgym.hu/arena  
1087 Budapest, Kerepesi út 9. II. emelet  
Tel.: 06/30-826-5968  
peakgymarena@gmail.com



**GOLD**

www.peakgym.hu/gold  
1182 Budapest, Üllői út 765.  
Tel.: 06/30-826-5970  
peakgymfitness@gmail.com



A woman with dark hair is shown from the chest up. She is smoking a cigarette in her right hand, with smoke rising from it. Her left arm is flexed, showing her bicep. She has a tattoo on her left forearm. The background is a warm, orange-toned wall.

# Talán számokkal lehet bizonyítani, hogy a marihuána legalizálása előnyökkel jár

A kutatók a száraz tények, azaz a kórházi teljesítések alapján jutottak erre a következtetésre.

A receptre felírt fájdalomcsillapítók túlzott használata valószínűleg népbetegség az Egyesült Államokban. Az opiát fogyasztás és a túladagolások miatt pedig drámaian megnőtt a kórházban kezelt drogosok száma az elmúlt években, ami komoly egészségügyi problémát jelent Amerikában.

Egy, a kábítószer- és alkoholfüggőséggel foglalkozó portálon publikált új tanulmány szerint azonban a kannabisz legalizálása visszaszoríthatja az opiát használatot és a túladagolások számát is. A Drug and Alcohol Dependence-ben megjelent kutatás ugyanis hozzáfért 27 szövetségi állam 1997 és 2014 közötti kórházi adataihoz, és száraz tényekre hagyatkozó eredményt közölt.

Azokban az államokban, ahol az egészségügyi marihuánát legalizálták, azt látták, hogy a függőséggel és az opiát fogyasztással kapcsolatos esetek, 1000 betegre számolva, 23 százalékkal csökkentek. A túladagolás miatt kezelt betegekénél ugyanez az arány 11 százalékos csökkenést mutatott.

Ezek az adatok párhuzamba állíthatók több másik tanulmánnyal is, amelyekben a halálesetek és a gyógyszerreceptek kiadásának csökkenéséről számoltak be a legalizálást követően. Ez közvetetten arra is utalhat, hogy sokan az erős fájdalomcsillapítók helyett inkább a legálisan hozzáférhető füvet részesítik előnyben. A kutatók hangsúlyozzák: nem lehetünk biztosak abban, hogy az opiáthasználók számának csökkenése közvetlenül összefügg a kannabisz legalizálásával, de az eredmény meggyőző – közvetetten már erős bizonyítéknak számít.

A nemrég hivatalba lépett Trump-kormányzat egyébként elkezdte vitatni a legalizálás jótékony hatásait. Jeff Sessions főügyész például gyakorlatilag egy lap alá vette az opiátokat és a kannabiszt, figyelmen kívül hagyva a tudományos érveket. Szerinte az életeket tönkretévő heroinfüggőséget nem lehet a – csak kicsivel rosszabb – marihuánával kezelni.



## A LEGEREDMÉNYESEBB MAGYAR FITNESS MODELL

# SALAMON DIA

### PROFI SPORTOLÓ

**NÉV:** Salamon Dia

**FOGLAKOZÁS / VÉGZETTSÉG:**

közgazdász, személyi edző

**LEGKIEMLEKEDŐBB SPORTEREDMÉNYEK:**

IFBB Világbajnok, ezüstérmes Európa bajnok, többszörös magyar bajnok, abszolút bikini Olympia győztes (Liverpool), bronzérmes Miami Pro

**SZPONZOR:** Scitec nutrition

**ÉLETKOR:** 24 év

**TESTMAGASSÁG:** 166cm

**HOBBI:** utazás, zenehallgatás, mozi

**KEDVENC KÖNYV, FILM:**

Könyv: Jane Austen: Büszkeség és balítélet.

Film: Női szervek, Interjú a vámpírral, Taken I.-II. és még nagyon sok.

Fotók:  
**Kiss Roland**



SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION

Bornova





Fotó: Rico

**FW: Mindenekelőtt gratulálunk az eddigi eredményeidhez és természetesen a profi státuszodhoz.**

**Dia:** Köszönöm szépen.

**FW: Egészen pontosan melyik versenyed után kaptad meg a profi kártyát? Ezt a versenyt után automatikusan megkaptad, vagy igényelned kellett az IFBB szövetségtől?**

**Dia:** 2015 novemberében megnyertem az amatőr bikini Olympián a kategóriámat, majd az abszolút kategóriát is, amely automatikusan profi kártyát jelent, ha a versenyző él a lehetőséggel. Természetesen nagy álmom volt a profi kártya megszerzése, de világbajnok is akartam lenni. Ezért, az abszolút győzelmem után nem akartam egyből kiváltani a profi kártyát. Nagy örömömre 2015 decemberében pedig a fővárosunkban megrendezett világbajnokságon sikerült a világbajnoki címet is megszereznem és csak egy hajszállal maradtam le az abszolút világbajnoki címtől, ugyanis a pontok szerint engem ítéltek a győztesek közül a második legjobbnak. A világbajnokság után úgy éreztem igényt tartok a profi kártyára és azóta a profik táborát erősítem.

**FW: Kérlek, áruld el az olvasóknak, - mit pontoz a zsűri, hogy eltudja dönteni a sok szép lány közül, hogy mégis ki a legjobb?**

**Dia:** A bírónak igazán nehéz dolguk van, hiszen a bikini modell kategória az utóbbi időben nagyon népszerű lett, így gyakran 30-35 lányból kell eldönteni, hogy ki a legjobb 15, aztán a legjobb 6 és végül ki az a 3, aki a képzeletbeli dobogó valamelyik fokára állhat. Rendkívül komplex ez a kategória, ugyanis az egész csomag mérvadó. Hiába van valakinek kimagasló fizikuma, ha nem jó a kisugárzása, a haja, a sminkje, a bikini választás vagy színpadi mozgás, akkor helyezések változhatnak. Fontos a teljes összhang, ezzel tudjuk a bírót megnyerni magunknak. A félreértések elkerülése végett, még mindig a sportos, kidolgozott, esztétikus test az elsődleges, de más tényezőket is figyelembe kell venni a pontozásnál.



Fotó:  
**Kiss Roland**



Fotó:  
**Lung  
András**

**FW: Mennyiben más most az életed, mint amatőrként? Miben változott a felkészülésed és mi az, ami véleményed szerint megkülönböztet egy profit egy élvonalbeli amatőr sportolótól?**

**Dia:** Profiként a színpadra állni rendkívül jó érzés, hiszen itt már mindenki letett valamit az asztalra. Hihetetlen dolog, olyanokkal egy színpadon állni, akik régebben példaképeim voltak. A profi versenyek meghívásosak, pénzdíjasak, és komolyabb bánásmódban részesíti az atlétákat. A versenyen vendégként kezelnek minket. Profiban nagyobb hangsúlyt kell fektetni a színpadi produkcióra, itt már nagyobb show-t várnak tőlünk. A versenyzők sokkal felkészültebbek, érettebb, szárazabb izomzattal rendelkeznek. Véleményem szerint, azonban nincs nagyobb izomtömegük, mint az amatőr bikiniseknek.

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

**Dia:** Természetesen nagy embernek adok a szavára. Rengeteget köszönhetek Berkes Lászlónak, akitől nagyon sokat tanultam és a tanultakat a versenyzőim is kamatoztatom. Párom, Kathi Béla számomra a

legnagyobb motiváció, véletlenül sem hagyja, hogy letérjek az utamról, és maximálisan támogat mindenben. Hétköznapokon pedig a győri Cutlerben zajlik a felkészülésem, ahol Dudás Antallal együtt edzem és kihozzuk minden egyes alkalommal a lehető legtöbbet az edzőmunkából.

**FW: Hány hétre/hónapra van szükséged a csúcsforma eléréséhez?**

**Dia:** Nekem a 10-12 hét a legideálisabb.

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

**Dia:** Heti hat súlyzós edzésem van: hétfő váll, kedd hát és hajlító, szerda fesztítő, csütörtök hát-váll, péntek kar, szombat nincs súlyzós edzés, vasárnap popszi. Heti 6 kardió, 30-40 perc intervallum edzés és a végén kitérés.

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

**Dia:** Az én esetemben rendkívül nagy: a versenydiéta megkezdésével a kardió edzéseket is megkezdem, nehogy belassuljon az anyagcserém.



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

**Dia:** Szerintem kifejezetten jól, nem vagyok az a hisztis típus. Talán az első két hét és a véghajrá, ami jobban megérint mentálisan is.

**FW: Mely étrend kiegészítőket alkalmazod, ami számodra jól bevált?**

**Dia:** Kizárólag Scitec termékeket szedek. A vitaminok nagy szerepet játszanak minden felkészülésem alatt és azon kívül is: C-vitamin, D-vitamin, halolaj, magnézium, kalcium. BCAA és glutamin edzés előtt és edzés után. Gyors felszívódású hidrolizált fehérje edzés után, glutamin lefekvés előtt. A nehéz napokon edzés előttit is iszom, általában Super Hero-t. A versenyfelkészülés alatt 8 hétig zsírétetőt is szedek, még pedig Revexet.

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

**Dia:** Elég hosszú lesz a szezon most is. Ennek az az oka, hogy eddig 7 pontot sikerült gyűjtenem az Olympiára az elmúlt évek szerint 11 ponttól már tudtak a bikinisek kvalifikálni. Ami azt jelenti, szeptemberig gyűjthetem a pontokat. Nekem is nagy álmom, hogy legalább egyszer a „nagy” Olympia színpadán állhassak a legjobb profik között.

Az első versenyem Floridában lesz, május 7-én. Azután terveim között szerepel New York, Miami, Puerto Rico, és Las Vegas, ahol szeretném hazánkat képviselni.

**FW: Köszönjük az interjút!**

Fotó:  
**Lung András**



# SALAMON DIA VÁLL ÉS HAS EDZÉSTERVE

A vállat hetente kétszer edzem. Hétfőn és csütörtökön a háttal együtt. Véleményem szerint a bikini modell kategóriában is nagyon fontos, hogy szép kerek vállunk legyen. Nekem a testem a nagyobb súlyokra reagál, így az alapos bemelegítés után mindig akkora súlyt választok, amivel már az utolsó 4-5 nagyon nehezen megy, de még szabályos a kivitelezés.



Fotók:  
**Kiss  
Roland**

## Gyakorlat

## Szett

## Ismétlésszám

oldalemelés kézi súllyal

ejtő sorozat:  
10-7-5 kg (10  
ismétlés mind-  
egyikkel)

3\*amennyi megy

vállból nyomás gépen, oldalemelés gépen

4

12-15

állhoz húzás rúddal szélesen, előre emelés rúddal

4

15

hátsó váll gép

4

15

ülve kézi súllyal hátsó váll

4

15

A hasamat minden másnap megedzem, a súlyzós edzéseim végén. Arra törekszem, hogy a lehető legintenzívebb 15 perc legyen kevés pihenővel.

- has-prés a lábak a magasban a lábfejünk megérintésére törekszünk - 15 ismétlés
- has-prés a lábak a magasban, eltoljuk a képzeletbeli falat - 15 ismétlés
- lábemelés, csípőtőlással - 15 ismétlés
- has-prés ferde hasizomra - 15-15 ismétlés

Ezt a gyakorlatsort pihenő nélkül 4-5 körben hajtjuk végre.





**Salamon Dia**



# **FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK**

(KÖVETKEZŐ OLDALON)

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

**FITNESS WORLD  
MAGAZIN**

# FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK



**Weider Professional Fitness Trainer Iskola**  
Telefon: +36 70/948 0458  
[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

**Az OKJ-s képzések árából  
10 000.- Forint  
kedvezmény**

Érvényes: 2017-es évben



**Trend Zona - Köki Terminál**  
Telefon: +36 70/395 5585

**Szoli bérletekre 30%  
kedvezmény**

Érvényes: 2017. 08. 15.



**5% kedvezmény**

(más akciókkal nem összevonható)  
Érvényes: 2017. augusztus 15-ig.

**WEIDER®**  
MAGYARORSZÁG  
SPORT- & SPECIÁLIS TÁPLÁLKOZÁS

[www.weider.hu](http://www.weider.hu)  
[info@weider.hu](mailto:info@weider.hu)  
+36 30 915 0372

**20% kedvezmény\***  
Kuponkód: FW20172b

Érvényes: 2017. 08. 31.

\* 5% webshop + 15% kupon kedvezmény,  
más kedvezménnyel nem vonható össze

**WIA WINGMIX  
NYOMDA**

**30%**

kedvezmény bármilyen nyomdai  
gyártásra

A kupon pénzre nem beváltható, a kuponból pénz nem jár vissza,  
egy kupon csak egyszer használható fel, más kedvezménnyel nem  
összevonható.

További részletekről és az akció feltételeiről, érdeklődjön munkatársainknál.  
Telefonszám: +36 1/249 2748; E-mail: [iroda@wingmix.com](mailto:iroda@wingmix.com)


A kupon beváltható: 2017. augusztus 31-ig.  
A változás jogát fenntartjuk.



**Weider Professional Fitness Trainer Iskola**  
Telefon: +36 70/948 0458  
[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)

**Az Okleveles képzések árából  
5 000.- Forint  
kedvezmény**

Érvényes: 2017-es évben



TANULJ A  
LEGJOBBAKTÓL,  
HOGY A LEGJOBB  
LEHESS!

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer



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

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

# VAN-E ÖSSZEFÜGGÉS A SZÍVINFARKTUS ÉS AZ EMBEREK MŰVELETLENSÉGE KÖZÖTT?

Úgy néz ki, hogy van!

Azokat a személyeket, akik nem fejezték be a középiskolai tanulmányaikat kétszer inkább veszélyezteti a szívinfarktus kialakulásának esélye, mint a főiskolát végzett személyeket. Legalábbis ausztrál kutatók vizsgálataiból ez derült ki. A vizsgálatok során több mint 300 000, 45 év feletti férfit és nőt vizsgáltak öt éven át. A kutatómunka vezetője elmondta, hogy a probléma legfőbb oka, hogy a képzetlenebb személyek sok esetben nincsenek tisztában a betegség és a tünetek kialakulásának okával és nem tudják, hogy melyek azok a rizikófaktorok, amelyeket kerülniük kellene.

# HIALURONSAVVAL A SZERVEZET LASSABB ÖREGEDÉSÉÉRT

Az emberi test folyamatosan és sajnos megállíthatatlanul öregszik. Egy idő után nem csak a ráncok sűrűsödnek és válnak mélyebbé, de szervezetünk egyéb szervei, szövetei is egyre inkább leterhelődnek, elöregednek. Van azonban néhány hatóanyag, mely segíthet ezeket a folyamatokat némiképpen lassítani, illetve a tüneteket kezelni.

Az emberi szervezetben a hialuronsav természetesen is megtalálható. Többek között a sejtek közti tér kitöltésére szolgál. Legfontosabb feladata azonban a hidratálás és a kollagénnel és elasztinnal együtt a bőr és az ízületek rugalmasságáért felel. A szervezetünkben található hialuronsav 50%-a bőrben található, de magas koncentrációban fordul elő a köldökzsinórban, az ízületek folyadékában, a szemben, néhány belső szervünkben (a tüdőben, az agyban és a vesékben). Ezekon kívül az izminkban és a nyálkahártyánkban is megtalálható.

Sajnálatos módon a szervezeten belül a hialuronsav mennyisége fokozatosan csökken, ennek következtében a bőr veszít rugalmasságából és ráncok jelennek meg. A hialuronsav hiánya az ízületekben is megnyilvánul. A porcok fokozatosan gyengülnek, az ízületek fájni kezdenek, a mozgás egyre nehezebbé válik. A hialuronsavra

úgy kell tekintenünk, mint egy motor esetében a motorolajra. Azért felel, hogy a csontok ne súrlódjanak, biztosítja a folyadék viszkozitását és sűrűségét.

Öregedés során az ízületi folyadék egyre fogy, a porcok „kiszáradnak” és ennek következtében gyakran deformálódnak is. Az orvosok szerint 60 éves kor felett szinte mindenkinél előfordulnak ízületi problémák. Ma már több lehetőség is adott az ízületek természetes regenerálására, akár hialuronsavval is. Élünk vele!



## AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

### TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

#### DOMONKOS ZSOLT TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...

KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



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

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

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

**AKCIÓS ÁR: 3500 Ft**

### GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

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



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek vs  
A fitness versenyzők diétája

**AKCIÓS ÁR: 1500 Ft**

### HORMONHÁBORÚ

**AKCIÓS ÁR: 1500 Ft**



Domonkos Zsolt

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



# ELTÉRŐ DNS-SZAKASZOK A KÍNAI ÉS AZ EURÓPAI EMBEREK BÉLFLÓRÁJÁBAN

Erre az eredményre jutottak magyar kutató orvosok.

A különbségek leírásával lehetőség nyílt a bélflórát osztályozó egyszerű diagnosztikai eszközök kifejlesztésére. Az eredményeket bemutató tanulmány a BBA General Subjects folyóiratban jelent meg. Néhány évtizeddel ezelőtt a kutatók úgy gondolták, hogy az ember génállománya önmagában határozza meg az ember egyedfejlődését és betegségeit. Később kiderült, hogy az emberi agy kapcsolatai, vagy az immunrendszer fejlődése sok véletlen lépést tartalmaz. Ezek a véletlen lépések okozzák, hogy az egypetűjű ikrek egyike 1. típusú cukorbeteg lesz, a másikuk pedig nem. Hasonlóan, az emberi bélflóra is inkább környezeti hatásoktól és csak kevésbé az emberi genomtól függ. Néhány évvel ezelőtt egy nemzetközi kutatócsoport az emberi bélbaktériumokat tanulmányozva néhány emberi „enterotípust” határozott meg. Ezek olyan különböző baktériumközösségek, amelyek megléte embercsoportokra, illetve ugyanazon földrajzi területen élő emberekre (például Japán) jellemzőek.

Az enterotípusok leírása, illetve vizsgálata azért is érdekes, mert ha lényegesen különböző bélflórával rendelkező két betegnek ugyanazt a tablettát adjuk, akkor az egyik beteg bélflórája a gyógyszer hatóanyagait máshogy bonthatja le, mint a másik beteg bélflórája, és így ugyanaz a gyógyszer két különböző hatást fejthet ki, akár nagyon közeli vagy akár azonos humán génállománnyal rendelkező két beteg esetében is.

Az ELTE PIT Bio informatikai csoportjának kutatói olyan rövid DNS szekvenciákat találtak, amelyek gyakorisága jelentős eltérést mutat európai és kínai minták között. Így például az ATAATGGC sorozat sokkal gyakrabban fordul elő kínai, mint európai mintákban (az „A” az adenin, a „T” a timin, a „G” a guanin és a „C” a citozin nukleotidot jelöli). A rövid DNS szakaszok statisztikailag szignifikáns különbségeinek leírásával lehetőség nyílt olyan egyszerű diagnosztikai eszközök kifejlesztésére, amelyek meg tudják határozni az emberi enterotípusokat.

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

# SCITEC GOLD

**2017-BEN IS  
A TE TERMED**

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

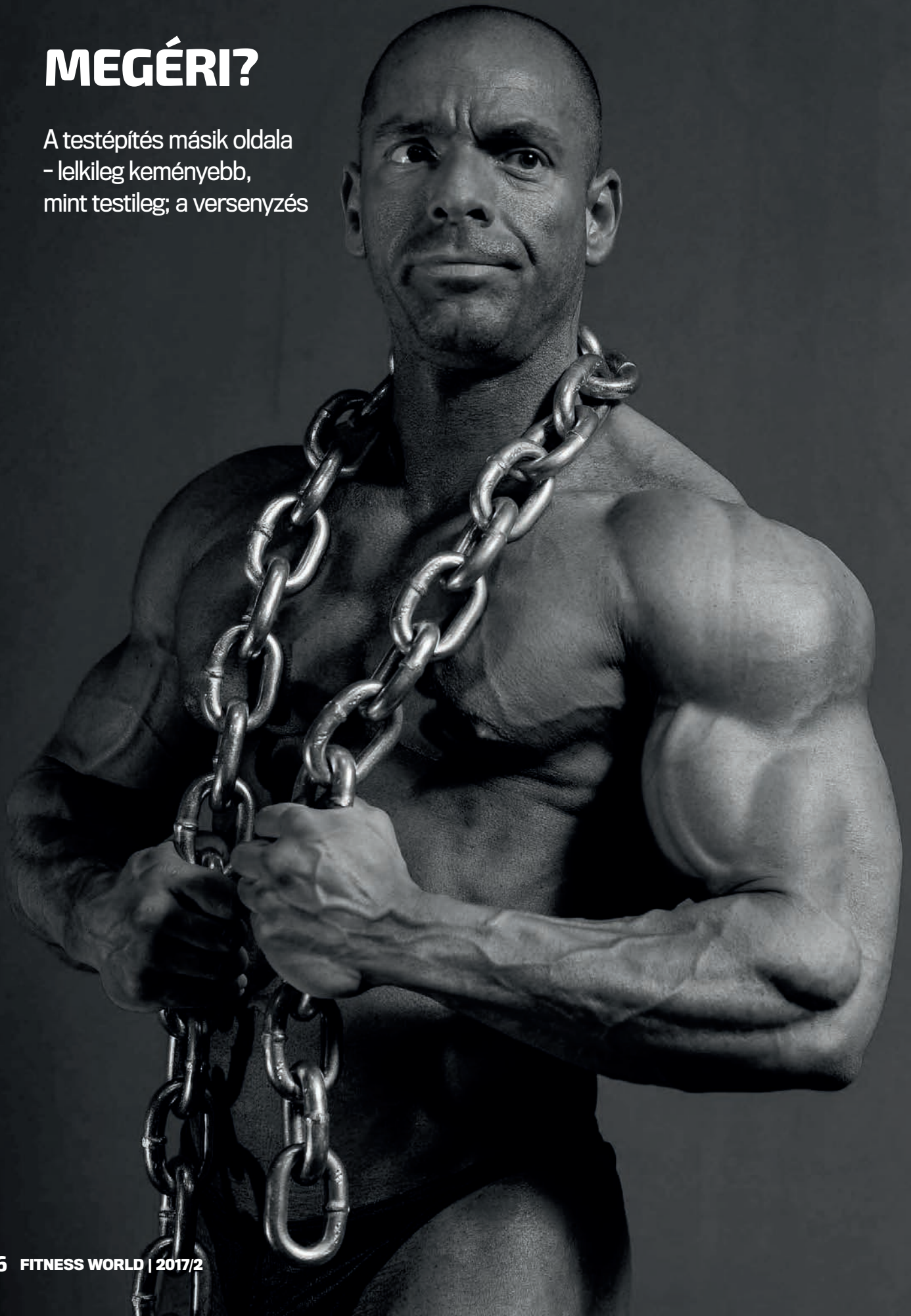
LURDY HÁZ, FÖLDSZINT  
[WWW.CUTLERGOLD.HU](http://WWW.CUTLERGOLD.HU)



# «KÜLÖNVÉLEMÉNY

## MEGÉRI?

A testépítés másik oldala  
- lelkeleg keményebb,  
mint testileg; a versenyzés



Azt leszögezném mindjárt az elején, hogy főképp saját tapasztalataimra és megfigyeléseimre fogom alapozni ezt az írásomat! Minden más egyezőség a véletlen műve!

Először is kezdjük, azzal, hogy optimális esetben a versenydiéta 12 hetet tesz ki. 12 hét alatt kell egy testépítő versenyzőnek eljutni a kategóriájában az adott szárazsáig, adott testzsír-százalékig, amivel már meg lehet nyerni egy versenyt.

Ez alatt az időszak alatt fokozatos terhelésnek van kitéve a szervezet. A testünk is a verseny közeledtével, de leginkább a lelkünk.

„Minden fejben dől el” – szokták mondani! Ez most ennél a sportnál hatványozottan igaz. Minden nap egy küzdelem a vágyainkkal szemben. A szigor, a monotonitás, a rengeteg lemondás, a kőkemény edzések és még keményebb fegyelem egyetlen célért, a tökéletes forma eléréseért egy adott pillanatra időzítve!

Ahogy közeledik a verseny, úgy szigorodik a diéta, az edzések úgy sűrűsödnek, a folyamatos éhség és vágyakozás lesz úrrá az agyunkon a tiltott „dolgok” iránt, ami a hétköznapokban annyira kézzelfogható és elérhető, most csak egy küzdelmet jelent. Igazi lemondás! Semmit nem csinálhatsz, nincs kikapcsolódás, csak kemény munka és szenvedés heteken keresztül! Ami zombit csinál az emberből a végén már olyan vagy, mint egy gép. Semmi nem számít csak az a pár perc a színpadon, mindent előtérbe kell helyezned, hogy te legyél a legjobb. Szó szerint mindent, amire rá fog menni az életed, a kapcsolataid és a munkád is, hogy ha nem vigyázol! Bajnok akarsz lenni? Le kell győznöd önmagad!

### MEGÉRI?

Ahogy közeledik az utolsó 2 hét és szigorodnak az edzések, főképp a táplálkozás és a lemondások sora, úgy leszünk egyre jobban depressziósak, antiszociálisak, ingerültek. Sokszor elpattan a húr, de ezt meg kell tanulnunk kezelni! Amennyiben nem megy, úgy jobb, ha elfelejtjük ezt az egészet, különben rámehet az életünkből minden, ami addig fontos volt számunkra; emberi kapcsolatok, barátságok, család, párkapcsolat, munkahely s az idegeinkről és egészségünkről nem is beszélve.

Ha valaki nem bírja, időben észre kell ezt venni és ki kell szállni, különben később bánni fogja az egészet és azon fog gondolkodni mekkora hülye volt! Mindig mérlegelni kell, mert van fontosabb dolog, mint az a pár perc a színpadon! Sokkal fontosabb!

Ezt tapasztalatból mondom! Ez valóban keserű tapasztalat. Aztán utána próbálsz visszaépíteni mindent és rájössz, hogy sokkal többet ér a másik oldal! Tehát próbálj így hozzáállni a dologhoz!

Ne kockáztasd ez miatt egy egész élet felépített „munkáját”! Mindenki toleráns egy darabig, de neked is annak kell lenni és belátónak.

Bajnok akarsz lenni?  
Le kell győznöd önmagad!



Napi 2 edzés kardió és súlyzós edzés, szigorú időpontokban betartott étkezések, mindig ugyanaz, a mennyiség változó, a ch csökken, az éhség folyamatos, már nincsenek ízek, még az is rossz ízű, amit meg kell enned, amihez vagy hozzá szoksz, vagy kínszenvedés lesz az egész. A végén a vízajtás miatt fizikálisan is feszedted a határaidat, nem csak lelkileg!

Annyira antiszociálissá válsz, hogy már kerül mindenki és Te is kerülöd az embereket, csak ne kelljen senkivel beszélni. Elvagy a kis világodban! A vágyaiddal küzdesz, de közben olyan vagy, mint egy gép, mert egy kib...szott gépnek kell lenned, hogy elérd, amit akarsz! S ha ez még nem lenne elég, jön az önképzavar, már nem látod magad semmilyennek, sőt, egyfolytában a rosszat látod, mondhatnám ez a „szar vagyok” szindróma, pedig nem így van - de te nem látod bel!

Aki nem bírja, az kőkemény depresszióba is eshet, idegösszeomlás is lehet a következménye. De ha jobban belegondolsz, a lélek bajai megmutatkoznak testi betegségekben, ami nem biztos, hogy az edzéstől meg a diétától jön ki, hanem inkább attól, hogy a folytonos depresszív viselkedésed lecsapódik és megbetegíti a tested!

Rettenetesen kemény időszak ez, s mondhatnám, aki jobban bírja a szenvedést és a küzdelmet, képes legyőzni saját magát nap, mint nap s képes még ember módjára viselkedni, na, azokból válnak az igazi bajnokok!

A verseny végeztével megkönnyebbülsz, hatalmas kő esik le a szívedről, megcsináltad! A vágyaid teljesülnek, ehetsz végre egy jót is! A boldogság az ételek formájában új erőt ad, a dopamin szinted az egekben, már nem emlékszel a rosszra. Minden szuper. SZERINTED!

De nézz körül, s vedd számításba kiket bántottál meg, kiktől kell bocsánatot kérned, kik azok, akik végig elviseltek és melletted álltak. Na, ők az igazi barátok, a családod és a párod! Ne veszítsd el őket és mérlegelj! Vedd számításba, hogy ez alatt az időszak alatt mennyire változott meg az életed, milyen ember voltál, mennyire változott meg mások véleménye rólad, s próbáld visszaépíteni azt, amit esetlegesen elbuktál ebben a 12 hétben.

Csak szívvel-lélekkel lehet, sehogy máshogy!

## ÍGY IS MEGÉRI?

Az én válaszom erre az, ha csak ki akarsz próbálni magad és bizonyítani akarsz, hogy végig tudod csinálni, számításba veszel mindent, s vissza tudsz vonulni, ha már elvesztenél magad körül mindenkit saját magad miatt, akkor megéri! Sokat tanulhatsz belőle még így is, ha figyelsz, főleg saját magadról! Viszont, tudni kell visszavonulni, nemet mondani, mert 5 percért „szétcseszni” egy életet nem igazán jó.

De arra számítsatok, hogy anyagilag ez mellett a negatívumok mellett a legnagyobb veszteséggel járó sport. Csak belefektetsz és maximum egy fényes csillogó érem, vagy serleg lesz a jutalmad és ideig-óráig tartó elismerés. Ez az esetek 90%-ra érvényes sajnos.

Akinek ez az élete, a munkája, hivatása, mint például nekem, azt mondanám, hogy nem bántam meg ezt az utat, de azt is mondom, hogy néha sok mindent máshogy csináltam volna. De folyamatosan tanulok, mert hibázok még most is. Példát mutatok másoknak, kitartásból, elszántságból, akaraterőből, küzdelemből, amiből erőt tudnak meríteni. Ez egy jó érzés. Kárpótol sok dologért, de sok dologért nem. De ez az én utam, és ha nem szeretném csinálni, akkor hazudnék! Mert ezt csak szívvel-lélekkel lehet, sehogy máshogy! Csináld úgy, hogy légy boldog mellette, ez a legfőbb szabály! Ebben az esetben éri meg igazán, máshogy nem.

S most ti, akik erre az útra szeretnétek lépni, mérlegeljétek, vegyetek mindent számításba és kérdezzétek meg magatoktól;

## MEGÉRI?

*Különvélemény*

Írta: **Arnold Gery**

**Személyi edző, Gyakorlati oktató  
Többszörös nemzetközi bajnok**

# WEIDER®

## HOZD A LEGJOBB FORMÁDAT

|ízleld a különbséget

Fotó: © Rafael de Rivera

A Gold Whey protein nem helyettesíti a kiegészítőt, változatos étrendet és az egészséges életmódot.



# 12

változatos,  
remek  
ízben!

Aki az edzései során mindent ki akar hozni magából, annak a **legjobbat** kell nyújtania a testének!

A Gold Whey kiváló ízekkel kínálja számodra a **színvonalat**. A gondosan kiválasztott alapanyagoknak hála, a Gold Whey egy kimagasló nivójú tejsavófehérjét juttat a szervezetedbe.

A fehérjék nélkülözhetetlenek az izomtömeg növeléséhez és fenntartásához. Ehhez a Gold Whey kiváló **partner** lesz minden edzésfázisban.



AZ ELSŐ NÉV A SPORTTÁPLÁLKOZÁSBAN  
WWW.WEIDER.HU

made in  
germany 



# FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



AZ ÁTLAGEMBERTŐL A PROFESSZIONÁLIS  
SPORTOLÓIG

Mi a Fit Servicenél kizárólag tiszta alapanyagokból készült minőségi ételekből állítjuk össze menüinket a saját igényeidnek megfelelően

- fix kalóriás,
- lowcarb,
- szénhidrát ciklizáló,
- laktóz-, tej- és gluténmentes valamint
- szigorú, versenyzői változatban.

Célok lehet fogyás, testsúly megtartás vagy akár versenyfelkészülés.

Mindehhez ingyenes tanácsadással és folyamatos kontrollal járunk hozzá.

Diétás desszertek valamint táplálékkiegészítők széles választékát is megtalálod weboldalunkon.

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

0670/944-6058

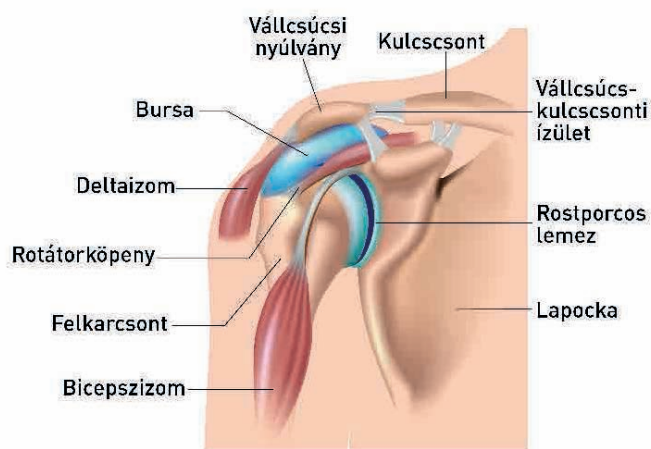
Budapest - Budaörs - Budakeszi - Biatorbágy - Diósd - Törökbálint - Érd - Vecsés - Gyál



**Gyakori vállsérülés  
sportolóknál:**

**Vállcsúcs-  
kulcscsonti  
ízület  
sérülése és  
fájdalmai**

A sportolók által tapasztalt sérülések és fájdalmak igen jelentős része a vállat érinti. Szinte mindenki tapasztalta már, hogy máshogy fáj a válla, amit a legkülönbözőbb okokra próbál visszavezetni. Akárhogy is nézzük, ez egy igen kényes terület, és ha egyszer valamitől belobban vagy elkezd recsegni-ropogni, akkor nagy valószínűséggel így is fog maradni vagy gyakran előfordul, ismétlődik a tünet. A válltáji fájdalomnak az egyik legmeghatározóbb oka, hogy a vállízület egy igen csak nagy mozgástartománnyal, mozgáslehetőséggel rendelkező régió. A nagyfokú mobilizációja köszönhető annak is, hogy a karcson által képzett ízületi fej hatszor nagyobb, mint a lapockán elhelyezkedő ízületi vápa. A sérülések, kopások, gyulladások, rándulások, ficamok, szalag- és tok- és izomsérülések nem lokalizálódnak a váll ízületére. Mivel a vállízület szoros okozati összefüggésben van a vállövvel így deltaizmot érintő és fejlesztő gyakorlatoknál másik ízület is sérülhet.



Hajlamosak vagyunk fizikai fájdalmainkat diagnosztizálni oly módon, hogy azt a gyakorlatot nevezzük bűnösnek, amelyknél először jelentkezett a fájdalom. Tehát, ha a váltott karú előreemelés gyakorlatnál érezzük az első fájdalmat, akkor a deltaizom elülső kötegét okoljuk, amely a vállízület elmozdulásával működött. A keresgélés nem rossz abból a szempontból, hogy diagnosztikai szerepe van a sérülést megelőző mozdulatnak. Ahhoz viszont, hogy tökéletesebb rálátást kapjunk a dologra, rétegeiben és összefüggéseiben kell látni az anatómiai képletet. Nem véletlenül lett kiválasztva az articulatio acromioclavicularis (vállcsúcs-kulcscsonti ízület) fájdalma. Hiszen hihetetlenül sokan szenvednek tőle és mégis vállízület kímélő programot és alternatív kezeléseket alkalmaznak rá.

Első és legfontosabb dolog, hogy tisztába legyünk az adott terület anatómiájával. Ha valaki elé vagy vizsgálati szempontból még jobb, ha mögé állunk és ráhelyezzük a jobb tenyerünket a jobb vállára, akkor a váll lelaterálisabb, csontos felülete az acromion. A lapockán (scapula) található lapockatövis (fossa supraspinata) kiszélesedő vállcsúcsi nyúlványa az acromion. Kezünket kezdjük mediális irányba mozdítani. Először az articulatio acromioclavicularis ízülettel találkozunk. A lefelé ívelő kulcscsonton (clavicula) kitapintható proximálisan és dorzálisan az izmok eredése. Ventrális részén csupán egy vékony platysma réteg található. Lefelé haladva jól kivehető a clavikula konkáv íve, amely konvex ívben folytatódik. A kitapinthatóságot



valamilyen szinten determinálja a sportoló izom és zsírtömege. A csont végén a sternoclavicularis ízület található, amely rostporcos lemezzel (discus articularis) kapcsolódik a szegycsont markolatához (manubrium sterni).

Térjünk vissza a vállcsúcsi részhez. Az articulatio acromioclavicularis kitapintása igen egyszerű. Az acromiontól haladva a kezünket a clavicula felé csúsztatjuk, akkor tapasztalunk egy kis kiemelkedést. Mutató és hüvelykujjal jól közrefogható a felső íve. Az említett ízületben van mozgás, elmozdulás. A vállöv mozgásával együtt ez az ízület is mozog. Mozgása szintén jól érezhető. Amennyiben nehéz megtalálni az ízületet, kérjük meg a sportolót, hogy karját lendítse előre és hátra. Az elmozduló csontvégek egyértelmű támpontot adnak.

Az articulatio acromioclavicularis lehet nyomásérzékeny, fájhat mozgásra, terhelésre ill. krepitálhat. Sok esetben ez a krepitáció, más néven ropogás a legelső figyelemfelkeltő tünet. Hátterében a kulcscsont külső végének idült ízületi gyulladása (osteoarthritis) vagy ficam állhat.

Az ízületi gyulladások, feszültségek vagy elmozdulások sok esetben folyamatos túleröltetéstől jönnek létre. Erős befolyásoló tényező az izmok és szalagok aránytalan tónusa. Minden izom, mely a lapockát vagy a kulcscsontot érinti okozója lehet a fájdalomnak. Továbbra se felejtjük el, hogy nem általánosan a vállfájdalmak okait keressük, hanem kizárólag ennek az egy ízületnek.

### **AZ ACROMIOCLAVICULARIS ÍZÜLET FICAMA**

Felső ficamról beszélhetünk a leggyakrabban. Az acromionot ért közvetlen ütés vagy könyökre esés idézi elő a leggyakrabban. A két ízületi véget erős szalagok fogják össze. Besorolás szinten megkülönböztethetünk három szintet.

- I. Az acromioclavicularis szalagok erős húzódása, egyéb érintettség nincs.
- II. Az acromioclavicularis szalagok szakadnak, de ezzel egy időben a coracoclavicularis struktúrák állapota megfelelő.
- III. Az acromioclavicularis és coracoclavicularis szalagrendszer is elszakad. Ebben az esetben teljes luxatióról beszélünk.

Míg az első két esetben a konzervatív kezelés elegendő, amely elsősorban rögzítést és nyugalomba helyezést jelent, addig a harmadik esetben műtéti beavatkozás szükséges.

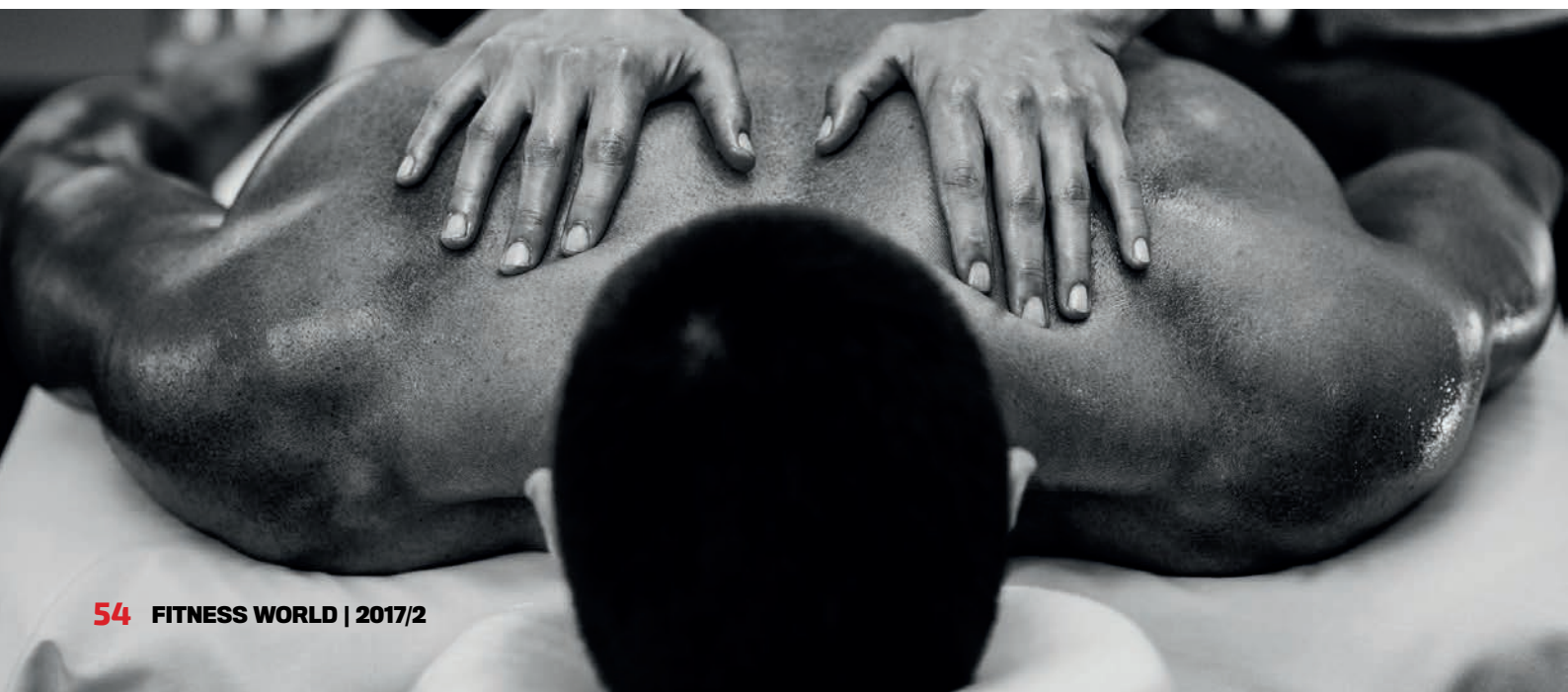
A kulcscsontot az izmok több irányba is húzzák, nem beszélve a kar súlyáról. Egyes izmok amennyiben túl feszültek, nyíró hatást gyakorolhatnak a kulcscsontra, amely az ízületi végeknél feszültséget okoz. Jellemző például, hogy a musculus sternocleidomastoideus felfelé és hátrafelé húzza a claviculát míg az acromiális véget lefelé húzza a kar súlya. Így az ízület eleve feszesebb.

A leggyakoribb tünet a túlterhelésből fakadó lokális gyulladás. Többnyire egy nagy terheléses nyakból nyomás vagy egy túl magasra vitt előreemelés váltja ki. Ha a fájdalom jelentkezésekor a gyakorlatot abbahagyjuk, akkor jó eséllyel a figyelmeztető tünet egy héten belül elmúlik. Sajnos nem így szokott történni. A sportoló tovább próbálgatja, végzi a gyakorlatot, mintha misem történt volna. Ettől hamarosan kialakul egy krónikus gyulladás amely, ha sokszor jelentkezik, az ízület arthrosisához vezet. Innentől kezdve állandó rizikófaktor marad.

Az arthrosis eredetű articulatio acromioclavicularis fájdalmak kezelése létrejöhet nem-gyógyszeresen és gyógyszeresen. A terápia függ az arthrosis előrehaladottságától. Illetve, hogy fennáll-e a gyulladás jelen pillanatban. Szóba jöhet masszázskézelés, gyógytorna, elektroterápia, ultrahang és hőenergiával történő kezelése. Elsősorban ezeket alkalmazzák ennél a korpénél. Gyógyszeres kezelések közé tartoznak a gyulladáscsökkentő gyógyszerek, lokális injekciók és a kenőcsök. A porcvédő készítményeknek itt is óriási szerepük van. Noha testünknek nagyon kis területét érintik az articulatio acromioclavicularis problémái, mégis jelentősen befolyásolja mindennapi tevékenységeinket és sportolási lehetőségünket.

Legyünk óvatosak!

Írta: **Szécsi Dávid**  
**Weider Professional Edzőképző**  
**elméleti és gyakorlati szakoktatója**





# ÁLLÓKÉPESSÉGÜNK JAVÍTÁSA IZOMTÖMEG VESZTÉSE NÉLKÜL?

Igen! Lehetséges!



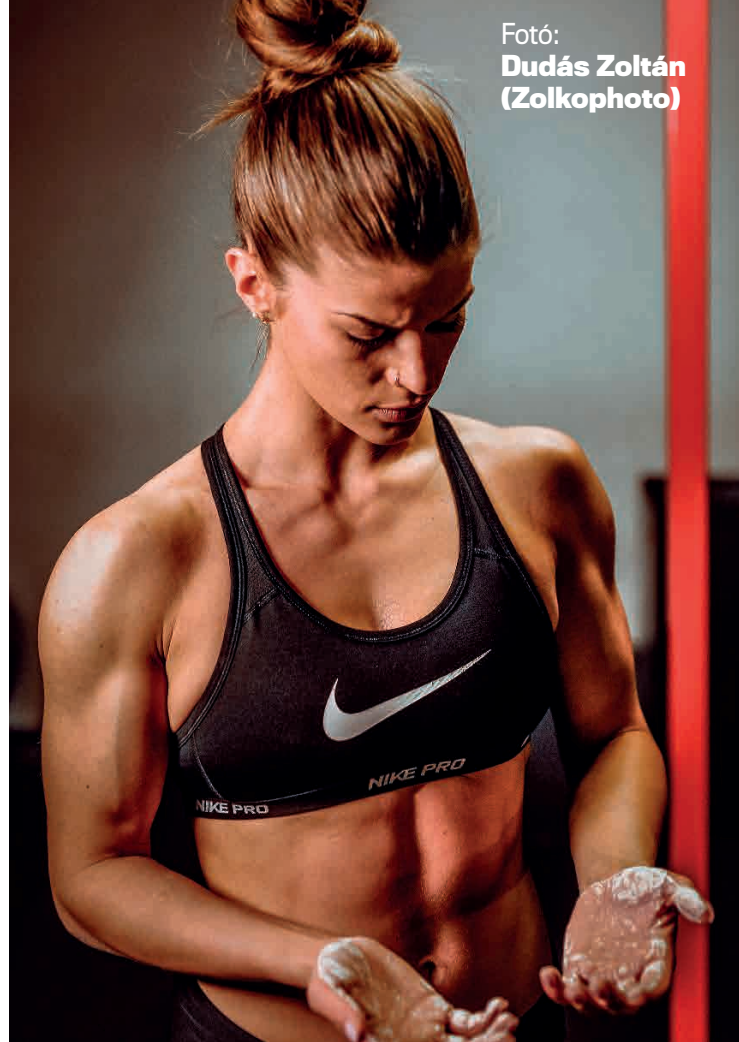
## « ALLÓKÉPESSÉGÜNK JAVÍTÁSA...

A sport - azon belül a testépítés világában is - ha megnezzük a versenyzőket, legtöbbször közülük gyermekkoruk óta sportolnak valamit. Sokan versenyszerűen űzték az általuk választott irányzatot, és nem kis eredményeket tudnak felmutatni. Részben talán ez is motiválta őket a versenyzésre, elvégre sok-sok éven át tartó rendszeres megmértetésből nehéz úgy kiszállni, hogy ez a fajta felkészülés és izgalom egyik pillanatról a másikra kimaradjon az életünkből.

De mi a helyzet akkor, hogy ha a rendszeres mozgás és a vele járó erőpróba egy másik sportágban köszön vissza későbbi életünk során, mely azonban teljesen más az előzőekben választotthoz képest? Ha nincsenek hosszú izzasztó kilométerek, melyeket eddig futva tettünk meg; vagy végelethetatlannak tűnő hosszok a medencében, mely minket mégis örömmel és kihívással töltöttek el... Mi történik akkor a testünkkel, ha a szervezetünket egy teljesen más jellegű megerőltetésnek tesszük ki nap mint nap, és a választott sportág nem pótolja a korábban általunk gyakorolt edzésfajta teljességét?

Akik szakmabeliek – esetleg jártasak a témában – azoknak a válasz e kérdésre, talán már félig meg is fogalmazódott a fejükben. Akiknél azonban sikerült felcsigáznom az érdeklődést és laikusnak számítanak, az edzéspéldák előtt tekintsük át javasolt edzésmetodikám indoklásául szolgáló – sokaknak már ismert – alapfogalmak rövid magyarázatát, kifejtését.

Fotó:  
**Dudás Zoltán**  
(Zolkophoto)



Vannak úgynevezett anabolikus és katabolikus folyamatok a testben, mely (jelen esetben leegyszerűsítve) az izomzatunkra értendően építően vagy lebontóan hatnak. Ilyen esetekben az egyik legmeghatározóbb tényező az idő, mely befolyásolni tudja, hogy melyik folyamat játszódjon le a szervezetben egy edzés alkalmával. Általánosságban azt szoktuk mondani, hogy egy testépítő edzés ideális esetben egy, maximum másfél óráig tartson; hiszen a testünk addig tud építően hozzájárulni izomzatunk növeléséhez. A szélsőségesen hosszú edzések, például három, vagy akár négy órás edzések (pl.: maraton futások) lebontó hatást gyakorolnak majd domboruló izmainkra (lásd a versenyzők vékony testalkatát).

Az idő faktornak állóképességünk fejlesztése során domináns szerepe van, hisz mind az aerob mind pedig az anaerob szakaszban beszélhetünk egyénekenkénti maximális állóképességről. A két fogalom közti különbség, hogy az anaerob, egy oxigén felvétel nélküli energiaszolgáltatást jelent a szervezet számára, amely olyan sportágakban köszön vissza, ahol néhány másodperc alatt kell bizonyítani. Leggyakrabban emlegetett példa a 100 méteres síkfutás.

Ezzel szemben az aerob munkafolyamatnál egyértelműen oxigént vesz fel a szervezet és – bizonyos idő felett szénhidrát és zsír elégetésével – juttat energiát a testünknek. Ez a folyamat kettő perces küszöb után történik, tehát a két folyamat közötti különbségnél nem órákra, hanem pusztán másodpercekre kell gondolnunk.

Az idő – mely leggyakrabban kulcsfontosságú elem – nem egyeduralgó paraméter ebben a kérdésben, hisz a másik fontos tényező az intenzitás. A terhelés intenzitása, szakaszainak folyamatos változtatása determinálja, hogy anaerob vagy aerob állóképességünk fog fejlődni, mely aztán befolyásolni fogja izomzatunk fenntartását, esetleg feláldozását a hosszú távú sportok oltárán.

Leginkább ismert edzésmódszerek e két tényező állandó kölcsönhatásából születtek. Az intervall (mely-

nek elnevezése az intervallum, vagyis szakasz szóból származik) edzésmódszernél az intenzitás szabályozásának van meghatározó szerepe, melyben az alacsony, ill. magas intenzitású munka szakaszai váltogatják egymást meghatározott rendszerben. Ezzel szemben a Fartlek módszer egy jóval szabadabb metódust takar, hisz sem az időtartam, sem pedig az intenzitás nincs előírva. Teljesen az egyén edzettségi szintjére van bízva, hisz ő alakítja szakaszainak idejét, intenzitásai közti különbséget, stb.

## Az edzésfajta – ill. metodika amely az állóképességünk javítását hivatott szolgálni a funkcionális edzés, és a már sokak számára jól ismert köredzés!

Ez a módszer lesz az, amely során számos eszköz kerülhet felhasználásra, és biztosíthatom az olvasót, se unalmas, se pedig könnyű nem lesz! Ez a fajta edzés beiktatható akár hétvégére, ha teljes testünket kívánjuk átmozgatni intenzívebb formában.

Most, hogy már áttekintettük állóképességünk fejlesztésnek fiziológiai alapjait lássuk, miként valósíthatjuk meg ezt a gyakorlatban a nélkül, hogy a hosszú idő alatt felépített izomzatunk látná kárát.

A fentebb leírtak alapján láthatjuk, hogy egy olyan köredzés összeállítása, a felhasználni kívánt eszközök és gyakorlatok helyes megválasztása, és természetesen a megfelelő idő intervallumok beállítása, cseppet sem

könnyű feladat. Épp ezért sajnós majdnem hogy lehetetlen egy mindenki számára megfelelő köredzést összeállítani, hisz ez függ az egyén nemétől, életkorától, állóképességi szintjétől, esetleges sérüléseitől, stb.

Lássuk egy példán keresztül mindazt, amiről fentebb szó esett. Akik rendszeresen sportolnak, és az eddig olvasottak alapján kedvet kaptak ezen edzésmódszer kipróbálásához, azok ne habozzanak, készítsék elő a terepet, ragadjanak stoppert, indítsanak el valamilyen pörgős zenét, és ne fogják vissza magukat, mindent bele!

Írta: **Mádai Emese**  
**Weider Professional Edzőképző**  
**funkcionális szakoktatója**





### FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS FÉRFIAKNAK:

Munkaidő:	20 mp
Állomások közötti pihenőidő:	10 mp
Szériaszám:	4 kör
Körök közötti pihenőidő:	másfél perc

#### Gyakorlatok

1. Húzódkodás szélesen
2. Felhúzás
3. Guggolás
4. Vállból nyomás
5. Szűk - majd széles fekvőtámasz váltakozva
6. Plank (statikus alkartámasz) súllyal a hátközépen
7. Húzódkodás bicepsz fogással



### FUNKCIONÁLIS KÖREDZÉS NŐKNEK:

Munkaidő:	20 mp
Állomások közötti pihenőidő:	10 mp
Szériaszám:	4 kör
Körök közötti pihenőidő:	másfél perc

#### Gyakorlatok

1. Szűken evezés (T rúd, vagy kettlebell, stb.)
2. Felhúzás
3. Karhajlítás bicepszre (bicepsz fogással), majd vállból nyomás
4. Guggolás majd kitörés előre, folyamatosan váltakozva
5. Fekvőtámasz steppadon lévő kézzel
6. Plank (statikus alkartámasz)
7. Medicinlabda fej mögül dobása falnak, majd labda elkapása és visszakísérése tarkóhoz

# Jake vitamincandy®



A Jake Vitamincandy egy innovatív, vitaminokat tartalmazó, cukormentes, zsírtmentes, gluténmentes és a lehetet frissítő termék, minden korosztály számára szerte a világon!

C-vitamin és a B, E-vitaminok kombinációja természetes antioxidánsokkal, melyek együttesen egy ízrobbanással párosulnak a szádban minden egyes cukorkánál, ezért ez egy tökéletes választás minden napra. Ízharmóniáját a teljes elfogyasztásáig megőrzi és gyógyszer tisztaságú összetevőket tartalmaz.

Egyedülálló a csomagolása, higiénikus, nem ragad, nem olvad meg és nem borul ki a termék.

▶ A termékek 8 ízben vannak forgalomban:



málna



mandarin



kókusz



szőlő



alma



őszibarack



mangó



lime

A sportolók, diétázók, fitness tevékenységet végzők is imádják, mert szinte kalóriamentes (2,94 kcal/cukorka), valódi cukor íz hatású és még vitaminokat is tartalmaz.

A termékekre elmondható, hogy átlagosan 7 db cukorka fedezi a napi szükségletet C-, B1-, és B2-vitaminból, E-vitaminból pedig a napi szükséglet 47 %-át.

Világszerte már 34 országban forgalmazzák a termékeket.



## Kiszerezése:

▶ 1 blister, amelyben 15 darab cukorka található, ezt vásárolják a fogyasztók



▶ 1 kereskedelmi gyűjtő dobozban 12 blister található



Minden forgalmazónak  
exkluzív kínálót  
adunk a termékekhez!

## Viszonteladókat keresünk!

Várjuk fitnessztermek, kiskereskedők és nagykereskedők jelentkezését!

Kizárólagos forgalmazója Magyarországon: Optimum Distribution Kft.  
Szármarzási hely, gyártja: Packom International D.O.O. Szerbia  
Licenz: Packom Sweets LCC, 19808 DE; USA [www.vitamincandy.com](http://www.vitamincandy.com)  
Tel.: 06 20 980 7217, 06 70 545 2135





# A CSÚCSOS BICEPSZEK TITKAI

Mivel itt a nyár és a strandszezon, ezért testünk egyik (edzés szempontjából) legnépszerűbb izomcsoportjának, a bicepsznek leghatékonyabb fejlesztését szeretnénk megmutatni. Testépítő versenyzők bár az egész testük szimmetriájára és arányaira kell, hogy törekedjenek, tehát a test minden izomcsoportját azonos mértékben kell, hogy megdolgozzák, mégis számukra is kiemelt helyen szerepel a cél, hogy tökéletesen fejlett, nagy és csúcsos bicepszet alakítsanak ki. Még a legnagyobb profik között is különös tisztelet övezi azt a sportolót, akinek a legfigyelemreméltóbb ez az izomcsoportja. Bizonyos versenyeken még külön díjazták is a legjobb bicepszű versenyzőt.

Átlagemberek számára pedig egy jó bicepsz még nagyobb elismerést válthat ki. Ha jó a bicepszed, az egy rövid újjú pólóban rögtön feltűnik és rögtön le is nyugdözöl vele mindenkit. Ez rögtön beszédtema a környezetben és mindenki tőled várja a nagy „titok” elárulását. Ha jó a bicepszed, órakilumként fognak rád tekinteni a Gym-ben ☺

A testépítés történelme során évtizedek óta jegyzik a legnagyobb, vagy a legcsúcsosabb bicepszek tulajdonosait.



**Sergio  
Oliva**



**Albert  
Beckles**



**Arnold  
Schwarzenegger**

A legismertebb nevek között szerepel: Larry Scott, Sergio Oliva, Robby Robinson, Albert Beckles, Ronnie Coleman, na és természetesen Arnold is. Ha pedig a mai kor testépítőit vesszük górcső alá, szintén találunk néhány látványosan nagy és csúcsos bicepszet, - mint például Kai Green-ét.



Ha ezeket a bicepszeket szemléljük, olyan benyomásunk lesz, mintha a bicepszükből még egy extra bicepsz nőne ki. Vajon mi a titkuk ezeknek a sportolóknak?

### **BIZONY JÓL SEJTED, A LEGINKÁBB ITT IS A GENETIKA SZÁMÍTI!**

Azonban, ha nem akarsz véletlenül bízni bicepszed fejlettségét, meg kell tenned mindent ahhoz, hogy a maximumot kihozd ebből az izomból. Hidd el tested, izmaid meg fogják hálálni a „törődést” és hamar növekedésnek indulnak.

Ha a profi testépítők edzéseit tanulmányozod és kicsit is ismered az emberi test anatómiáját, rá fogsz jönni, hogy bár mondhatni minden egyes bicepsz-gyakorlat hatásos izmaid fejlesztéséhez, mégis – ha például a bicepsz csúcsot szeretnéd növelni –, vannak favorit gyakorlatok. Ha haladó sportoló vagy, válassz ezekből 3-4 különbözőt, és egészen biztos, hogy el fogod érni a céljaidat.

Ajánlok néhányat, válassz ezekből tetszésed szerint, de variáld is őket!

- Koncentrált bicepsz.
- Bicepsz egykezes súllyal - kalapács tartásban.
- Scott bicepsz
- 21-ezés
- Bicepsz két egykezes csigán, magas tartásban, koncentráltan.

Alkalmom adtán tegyél be egy-egy kétkezes bicepsz gyakorlatot, vagy egykezes csuklóforgatást, esetleg bicepszre húzódkodást is!

Az ismétlésszámok valahol a 8 és a 12 között kell, hogy legyenek, de alkalmanként sokkolnod is kell az izmaidat nagyobb ismétlésekkel. (Azt, hogy számodra mi fog beválni, le kell tesztelned. Az izomsejtjeid száma és típusa erősen befolyásolja a leghatékonyabb módszertant számodra).



Természetesen nagyon fontos még, hogy megfelelően tápláld az izmaidat. Étkezz egészségesen, fehérjékben és összetett szénhidrátokban gazdagon.

Használj étrend-kiegészítőket! (Természetes élelmiszerekkel a fehérjeigényednek csak egy részét tudod biztosítani.) Igyál jó minőségű és magas fehérjetartalmú turmixokat és használj minőségi, izmaid építését és regenerálását biztosító aminosavakat (BCAA, Glutamin, stb.)!

Nagyon fontos, hogy pihenj eleget!

Végül, de nem utolsó sorban: edzés közben vizualizáld! Koncentráld az adott izomcsoport fejlődésére. Emlékezz vissza rá, Arnold is úgy edzette a bicepszét, hogy óriási hegycsúcsokként gondolt rájuk és akkorára is szeretne volna növeszteni őket. Sikerült is neki! 😊

Írta: **Domonkos Zsolt**



# SPORTOLSZ, VAGY CSAK „BADIZOL”?

Ha testépítő vagy, különösen, ha versenyszerűen űzöd ezt a sportot, meglehetősen sértően hangzik ez a felvetés. (Hasonlóan önbizalom romboló kérdés az is, amikor épp versenyre készülsz, és a laikusok megkérdezik, hogy beteg vagy-e, amiért így lefogytál és kissé beesett az arcod...).

Nos, még mielőtt félreértenéd a mondandómat és azt hiszed, kritizálom a testépítő társadalmat, el kell árulnom: Én nagyon is elfogult vagyok ezzel a sporttal! Elfogult vagyok, mint volt versenyző. Elfogult vagyok, mint jelenlegi edző, és mint amúgy alapjaiban sportrajongó.

Igen, ez valóban sport! Mégpedig a legjobb sportok egyike. Sorolhatnám itt a végtelenül hosszú érveimet, melyek már benned is biztosan megfogalmazódtak arról, hogy milyen szintű elhivatottság, mekkora hozzáértés, odafigyelés és mennyi lemondás az, ami végül meghozza a befektetett munka gyümölcsét. Már, ha meghozza! Mert hiszen mindannyian tudjuk, hogy ez egy igazán szubjektív sport és lehet, hogy az utóbbi egy teljes felkészülési évad (amikor pénzt, időt, energiát nem sajnáltál, mindenről lemondtál és mindent egy lapra tettél fel) „kárba veszik”. Mert valaki, vagy valakik a bírói panelben nem úgy értékelnek, ahogy kellene, ami szinte mindenki más számára nyilvánvaló. Mondhatnád: oda az egész évad! De nem mondod! Nyelsz kettőt és folytatod az

utad, hogy jövőre újra bizonyíthass! Valójában a testépítők igazi teljesítménye nem is annyira a színpadon való megjelenéssel vívja ki magának a tiszteletet (bár kétségtelenül ez az egyetlen lehetőség a bizonyításra), hanem az egész éves kitartó munkával. Az edzés és a diéta 100%-os végrehajtása, melyet csak az igazi fanatikusok tudnak követni. Tehát a **TESTÉPÍTŐ VERSENYZŐK!** Ez az igazi sportteljesítmény. Sajnos, tudomásul kell vennünk, hogy valódi sportként soha nem fogják elismerni ezt a teljesítményt, bármennyire is fáradoznak ezen hosszú évtizedek óta a sportvezetők nemzetközi szinten is...

### **Nézzük meg azért az érem másik oldalát is! Lehet, hogy néha jogos a kritika a sportteljesítményünkkel kapcsolatban?**

Gondolom, Te, aki e sorokat olvasod, nem tartozol a most következő leírás alanyai közé ☺

Sajnos (mivel a napom nagy részét edzőteremben töltöm) látom a negatív példát is:

- Látok „sportolókat”, akik ímmel-ámmal edzegetnek, jóval a komfort zónájuk alatt, meg sem izzadva a minősíthetetlenül alacsony súlyok „alatt”.
- Látok „edzőterem látogatókat”, akik a gyakorlatok között akár 5-10 percekot pihennek (és nem azért, mert az előző szett olyan intenzív volt).
- Látok srácokat a fekpád mellett 4-es, 5-ös csoportban álldogálni és néha-néha belenyomni a súlyba. Ők, akik még mindig ott állnak, miközben az azonos időben érkező lányok már régen leedzettek.
- Látok a gyakorlatok „szüneteiben” könyvet, újságot olvasgatókat.
- Látok „versenyzőket”, akik többet „szelfiznek” a tükör előtt, mintsem, hogy ténylegesen edzenének.
- Látok női és férfi sportolókat, akik kardiónak nevezik azt a sétát a futópádon, amit egy fittebb nagymami is jobban teljesít kutyasétáltatás közben. (PULZUSSZÁM srácok! Ha nincs megfelelő, nincs zsírégetés és állóképesség javítás sem!)
- Látok lányokat (és néha fiúkat is), akik **BÁRMIT** megtesznek, a jobb helyezését.
- Látok magukat sportolónak nevezőket, akik össze-vissza zabálnak mindent a „tömegnövelés” álcája mögé bújva. (Ők, akik többet fogynak minden verseny előtt, mint amennyi izmot tényleg felszedtek egész évben).
- És látok „sírva diétázókat”. Akik a felkészülés, az erősebb diéta idején folyamatosan panaszkodnak. A közösségi oldalon sem látsz mást tőlük, mint: „Már 2 hete diétázom!” „Már megint brokkoli, vagy saláta!” Vagy „halat kell ennem, meg puffasztott rizst...” – JAJ, MINDJÁRT MEGSAJNÁLLAK! Nem Te választottad ezt az életet? Ki tart fegyvert a fejedhez, hogy ezt csináld? Miért hisztizel?

Ne érts félre, nem zavarna ezen hozzáállások egyike sem, ha az adott alany nem nevezné magát oly elhivatott sportolónak, versenyzőnek!



Azért gondolkodj el azon:

- Látsz-e olimpikont az uszodába „bejelentkezni a Facebook-on”, majd sírva panaszkodni, hogy 5000 méterrel kell kezdeni a hajnali edzést?
- Látsz-e „szelfizni” sprintert, vagy bokszolót edzés közben?
- Látsz-e panaszkodni karatést, vagy más küzdősportolót, hogy „bibis lett” valahol az ütésektől, vagy a rúgásoktól?

Végül pedig, még ha ténylegesen versenyző vagy is a testépítésben, nézz körül magad körül akár az edzőteremben, akár a verseny környékén. A testépítők (de leginkább a modellek) legszívesebben megölnék egymást még akkor is, ha azonos csapat színeiben indulnak.

Ezzel szemben, más sportágaknál (ezt azoknak mondom, akik soha nem sportoltak még mást), mindenki szurkol a csapattársaknak, még akkor is, ha Ők is a riválisaik. Sőt, még az ellenfeleket is elismerik és tisztelik őket.

Tehát, kanyarodjunk vissza a fő címünkhöz: sportolsz, vagy bodyzol?

Ha sportolsz (és akkor is, ha testépítőként sportolsz), foglalkoz az edzéssel az edzőteremben – diétázz és ne síránkozz –, tiszteld a sporttársaidat és maradj szerény! A cselekedeteid beszéljenek helyetted, ne a posztolásaidd. Hidd el – ha így teszel, így élsz –, mindenki tisztelni fog, mint SPORTOLÓT, még akkor is, ha nem Te állsz a dobogó legfelső fokán ☺

Írta: **Domonkos Zsolt**  
**Mesteredző**  
**Weider Professional edzőképző**  
**tulajdonosa**

# **GYÓGYÍTHATÓ-E AZ EPILEPSZIA? SPORTOLHAT-E EGY EPILEPSZIÁS?**



## MI AZ EPILEPSZIA?

Az epilepszia az idegrendszer betegsége, amely görcsrel kísért, vagy görcs nélkül jelentkező rohamok egymás után következő megnyilvánulásaiából áll.

A rohamok az agyban található idegsejtek nagy erejű elektromos kisüléseiből keletkeznek. Ezek az elektromos viharok az agy területeiről, régióiból indulnak ki. Az epilepsziás görcsök megjelenése attól függ, hogy hol keletkezik az elektromos kisülés, és lefolyása során az agy mely területeit vonja be.

A rohamok a normális agyi működés megszakadásának következményei. Az agy rendkívül összetett szerv, amelyben látási, hallási, szaglási, tapintási, hőmérséklet érzékelési információk fogadása, azok értelmezése és az izmokhoz, belső elválasztású mirigyekhez történő üzenet küldése zajlik. Az információáramlás többsége mégis az egyes agysejtek között történik, melynek végeredménye a tudat, a gondolkodás és az emlékezés.

Normális agyi tevékenység során az elektromos impulzusok áramlása meghatározott sorrendben zajlik. Olyan ez, mint egy konferencia rendje, ahol pontosan meg van határozva, mikor, ki beszélhet. (Az epilepszia azonban olyan konferenciához hasonlítható, ahol mindenki egyszerre beszél, a kommunikáció meghatározott rendje felborul.)

Az epilepszia tünetei: öntudatvesztés, eszméletvesztés, tudatzavar, fokozott nyáleválasztás, vizelettartási zavar, tónusos izomgörcs, izomrángás, rángógörcs, elesés, sztereotip mozgások.



## AZ EPILEPSZIA ELŐFORDULÁSA

Az epilepsziára legjellemzőbb, egész testre kiterjedő tónusos-klónusos (mereven rángó) görcsök nagyon gyakori jelenségek.

A népesség 5%-a élete során legalább egy epilepsziás rohamot elszenved. Ezt csak akkor nevezzük epilepsziának, ha ezek az események rendszeresen és spontán ismétlődnek.

Az aktív epilepsziával élők átlagos gyakorisága 7 ezrelék, tehát a világon hozzávetőlegesen 40 millió ember él epilepsziával. Epilepszia bármely életkorban kezdődhet, de leggyakrabban gyermek- és időskorban jelentkezik először.



A szó eredetében a görög „epilepsia” fogva tartást, megragadást jelent. Ez azt a magyarázatot tükrözi, amely szerint a beteget a roham alatt „természetfeletti erő” ragadja el.

Az esetek nagyobbik részében még mindig nem sikerült kimutatható okot találni a kialakulására. A legelfogadottabb vélemény szerint az agy kémiai egyensúlyának felborulása felelős a rohamok keletkezéséért, különösen az agyi ingerületátvivő anyagok, a neurotranszmitterek.

Az epilepszia eddig felderített okai között találhatjuk a gyermekkorban a magas lázat (a lázgörcsöt átélt gyerekek 5%-ának marad fenn epilepsziája). Ok lehet az agy kóros megbetegedései közül is jónéhány (pl. a gyulladáások, a fertőzések, a sérülések és a vérzés is mind előidézhetik az epilepsziát.) Főleg a gyermeki epilepszia hátterében gyakran található genetikai rendellenesség, vagy a magzati életben, illetve a szülés folyamán elszenvedett oxigénhiány.

A görcskészség valószínűleg több gén függvénye, így genetikailag meghatározott, hogy kinél mekkora láz, mekkora adag alkohol, stb. vált ki görcsöket. Így az epilepszia ismétlődési kockázata első fokú rokonok között 5% körül van. Görcsök azonban mindenkinél kiválthatók, még a teljesen egészséges embereknél is. Ezt az agy működési sajátosságai okozzák.



## AZ EPILEPSZIA KEZELÉSE

### Gyógyszeres kezelés

A kezelés célja a rohamok számának és súlyosságának csökkentése anélkül, hogy a beteget súlyos gyógyszer-mellékhatásoknak tennénk ki.

Az életminőség javítása mindig elsődleges, és ez a folyamatos rohammentességet takarja. A gyógyszeres kezelés megválasztása az epilepszia típusától függ. De fontos megemlíteni, hogy egyre inkább tért hódítanak az új típusú epilepszia ellenes szerek, amelyeknek jóval kevesebb mellékhatása van, és a terhesség alatt folytatott terápiával kapcsolatban is jobbák a tapasztalatok.

### Műtéti kezelés

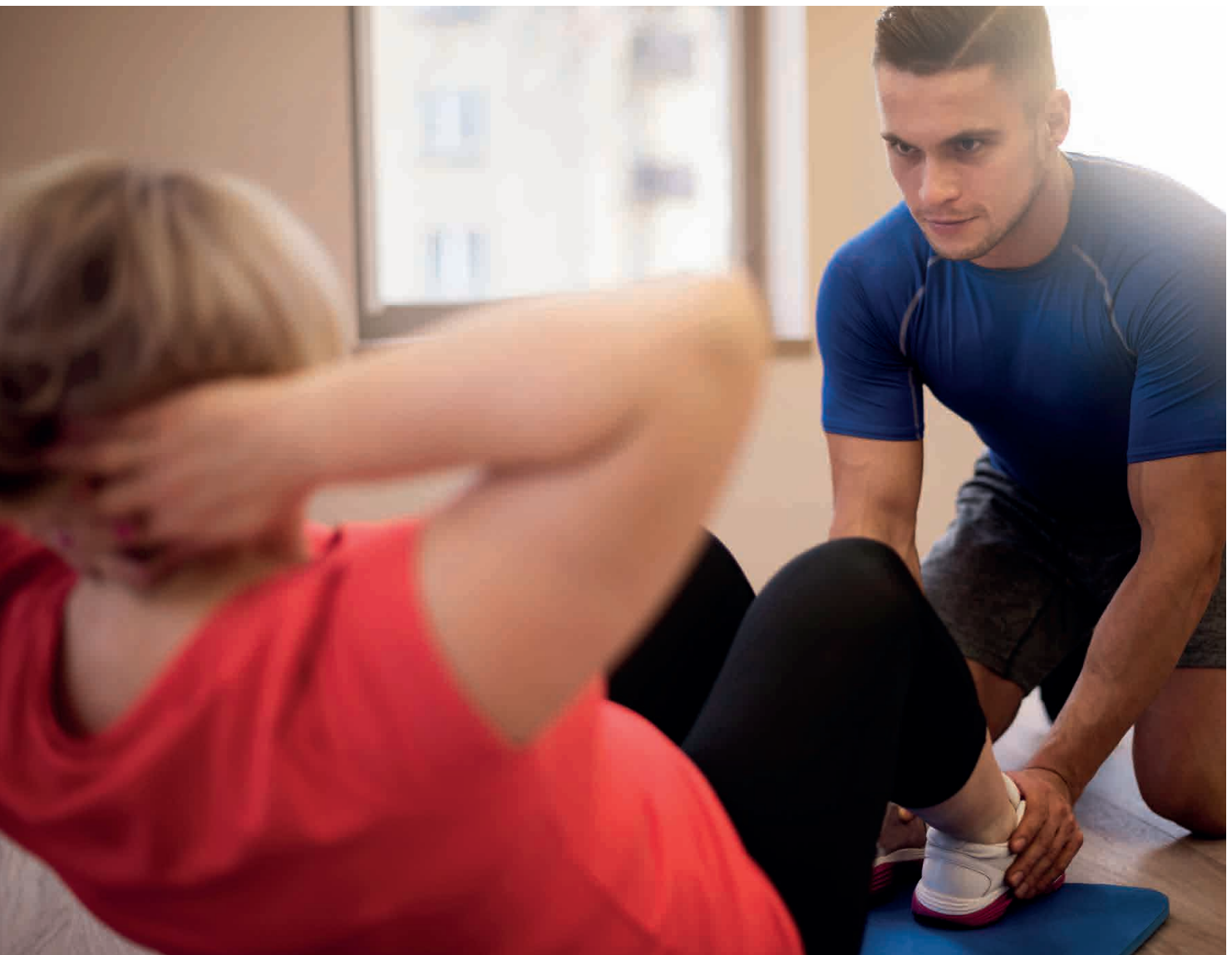
Terápia-rezisztens esetekben a rohamokat elindító góc eltávolításával a beteg 50%-a végleg meggyógyítható. A műtét természetesen veszélyes, mert más agyi területeket is károsíthat, viszont a gócok többsége olyan agyi területen helyezkedik el, amely biztonságosan operálható. Ez az eljárás csak az esetek egy jól körülírt részében alkalmazható.

Esetenként az agyba ültetett elektródák jelentenek ideiglenes, illetve végleges segítséget.

## EPILEPSZIA ÉS A SPORT

Komoly tanulmányok támasztják alá, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az epilepsziás betegek nagy részében csökkenti a rohamok előfordulási gyakoriságát, javítja a keringési és légzési rendszer állapotát és nem elhanyagolható módon növeli a betegek önbecsülését, - javítja hangulatukat, segíti lelki egészségük fenntartását. Egyes tanulmányok úgy találták, hogy a rendszeresen sportoló epilepsziás betegek felének soha nem lépett fel rohama a fizikai aktivitás ideje alatt és csak 2 %-nak jelentkezett rohama közvetlenül a fizikai aktivitáshoz köthetően.

A fenti tények ellenére kizárólag a maximális biztonságra törekvés miatt még mindig nagyon sok orvos javasol jelentős megszorításokat a fizikai aktivitás terén epilepsziás betegek részére. Mind az epilepsziás gyermekek szüleinek, mind a felnőtt epilepsziás betegeknek azt javasoljuk, hogy a kérdést gondozó epileptológus szakorvosukkal tekintsék át. A döntést ugyanis ebben a kérdésben személyre szabottan kell meghozni. Más elbírálás alá esik a tömegsportban való részvétel és más alá a versenysportokban szereplés. A döntés meghozatalakor sok szempontot kell figyelembe venni. Mérlegelni kell a sporttal járó esetleges veszélyeket is. A legtöbb sport esetében a veszély elhanyagolhatóan kicsi, de sok



esetben fontosnak tartjuk, hogy az aktivitást a beteg ne egyedül végezze és az őt kísérő tudjon a betegségről. A sporttevékenység kapcsán az ajánlott védő felszerelések használatát fontosnak tartjuk.

Bár régebben az epilepsziások számára is fizikailag kímélő életmódot javasoltak, abban ma már egyetértés van, hogy gyógyszeres kezeléssel tartósan tünetmentes beteg esetében a testedzésnek semmi akadálya nincs. Lényegében az egészségesekhez hasonlóan tervezhetik meg edzésprogramjukat. A rendszeres testedzés kedvezően hat az epilepsziára, amit bizonyít az is, hogy az EEG-n látható kóros eltérések fizikai aktivitás közben csökkennek. Igen kevésbé tekinthető bizonyítottnak, hogy akár hosszantartó és intenzív testmozgás is epilepsziás rohamot provokálna, vannak azonban olyan kockázati tényezők, amelyre a testedzés közben figyelemmel kell lenni, mert ezek esetleg közrejátszhatnak a roham fellépésében.

## **AZ EPILEPSZIÁS BETEG SZÁMÁRA NAGYON FONTOS A MEGELŐZÉS.**

- A testedzés okozhat elfáradást, de kerülje a teljes kimerülésre vezető mozgást;
- Kialvatlan állapotban ne végezzen testedzést;
- 2000 m feletti magaslapon nem tanácsos intenzívebb fizikai aktivitás;
- Edzés közben gondoskodjon folyadék- és sópótlásról (15-20 percenként 1,5-2,5 dl ásványi anyag tartalmú folyadék fogyasztása ajánlatos);
- Nagy melegben, különösen, ha ez magas páratartalommal párosul, csökkentse az edzés intenzitását és időtartamát;
- testedzés előtt 1-2 órával tanácsos 50-80 gr szénhidrát fogyasztása.



### **MELYIK SPORTOT KERÜLJÜK?**

Epilepsziás betegek sportolásával kapcsolatban két szempont érdemel figyelmet:

Nem ajánlható olyan sportág, amely fokozott mértékben rejti magába a koponyasérülés lehetőségét és nem ajánlható olyan sportág, amelynek űzése közben az esetleg fellépő epilepsziás roham akár a sportolóra, akár környezetére nézve veszélyt jelenthet. (pl: autó- és motorsport, ejtőernyőzés, karate és más küzdősportok, könnyű-búvársport, lovaglás, ökölvívás, repülősport, sárkányrepülés, sílesiklás, síugrás, szertorna, széllovaglás, sziklamászás, vitorlázás, vízisí és más vízisportok – különösen felügyelet nélkül).



## A BÉKABŐR VÁLADÉKA, MINT HATÁSOS VÍRUS- ÉS BAKTÉRIUMÖLŐ SZER

Egy Dél-Indiában élő, teniszlabdányi, tarka béka bőrváladékában vírusokat és baktériumokat elpusztító molekulákat találtak indiai és amerikai tudósok.

A *Hydrophylax bahuvistara* nevű békafaj váladékának egyik peptid (egy- vagy több aminosavból álló, vízoldékony molekulák csoportja) építőmolekulája az emberi influenzavírus sokféle törzse ellen hatékony – állapították meg a kutatók. Úgy működik, hogy összekapcsolódik egy – sok influenzavírus-törzsből megegyező – fehérjével, ezáltal laboratóriumi kísérletekben vírustörzsek tucatjait volt képes elpusztítani az 1934-től máig archiváltak közül. Az újonnan azonosított peptidet uruminnak nevezték el egy hajlékony pengéjű kard, az urumi után, amely úgy csap le, mint a korbács és szintén az indiai Kerala tartományból származik, mint a béka.

Állítólag „különböző békafajok különböző peptideket termelnek attól függően, hol élnek. Minden élő szervezet vele született immunrendszerének természetes része ez, tehát az embernek is vannak ilyen gazdavédő peptidjei. Most véletlenül találtak olyat, amelyik a H1-influenzavírusok ellen hatásos” – közölte Joshy Jacob, az Emory Egyetem influenzakutatója. A gazdavédő peptid forrásai közül a legtöbb figyelmet eddig a békák ér-

demelték ki, mivel bőrváladékukból viszonylag egyszerű izolálni a molekulákat, kis áramútás vagy bőrükbe való pordörzsölés hatására ugyanis bőrük kiválasztja a gazdavédő peptideket.

A keralai Radzsiv Gandhi biotechnológiai központ tudósai a helyi békák peptidjeit izolálják és tesztelik, van-e antibakteriális hatásuk. A tudósok arra voltak kíváncsiak, hogy vannak-e köztük emberre veszélyes influenzavírusok ellen is hatásosak.

A béka 32 gazdavédő peptidje közül négyet találtak, amelyek az influenzavírusokra is veszélyeseknek bizonyultak. A négyből három a laboratóriumi kísérletekben, ahol emberi vörösvértestetek vegyítettek ezekkel a peptidekkel, mérgezőnek mutatkozott, a negyedik, az urumin azonban nem ártott a sejteknek, az influenzavírusok sokaságát viszont elpusztította.

„Az urumin összekapcsolódik a vírusok egy felszíni fehérjével, a hemagglutininnal, ami nem más, mint a H1N1-ből. A vírusnak azért kell ez a fehérje, hogy más sejtekbe behatolhasson. Ez a peptid hozzátapad a fehérjéhez, ezzel destabilizálja a vírust, ami ezután elpusztul” – magyarázta Jacob.

# A csúcson kell abbahagyni! Képes vagy rá? De mi lesz az után?



Élsportoló vagy? Elgondolkodtál már azon, mi lesz később. Ez a leginkább elhanyagolt téma egy versenyző számára. Mindenki azt szeretné, ha élete sikerének filmkockái végtelenre állítva folyamatosan forognának. Mindenki állva tapsolna a környezetünkben és mindenki minket irigyelne...

Azt gondolod, hogy ez túlzás? Hidd el, nem így van! Aki már belekóstolt a siker ízébe és rendszeresen állt már a dobogó legmagasabb fokán, az tudja, milyen nehéz ezt az érzést elengedni. Ez legtöbbször csak akkor sikerülhet (a komolyabb sérüléseket leszámítva), ha az élet más területén tudunk kiteljesedni. Ez nagyon nehéz dolog! Nagyon nehéz úgy váltanod, hogy amire váltasz, legalább annyira szeresd, mint a sportodat, és amiben rövid időn belül ismét komoly sikereket tudsz felmutatni (mert, hogy újra 10 éveket nem szeretnél egy új hobbi, hivatásba „feleslegesen” beleölni). És itt még nem beszéltünk a megélhetésről.

Olimpiai sportolók számára is komoly probléma a „visszavonulás”. Ha szerencsés vagy (na meg, ha különösen tehetséges) és besöpörtél néhány olimpiai dobogós helyezést (na meg, ha ügyesen gazdálkods), talán tudsz némi pénzt félretenni, hogy ne üres zsebbel vágj neki az „új” utadnak. Ez az összeg azonban a legtöbb esetben arra elég, hogy vegyél egy lakást és egy autót, illetve legyen némi megtakarításod. Arra azonban semmiképpen sem elegendő, hogy komoly vállalkozásba kezdj (hacsak nem vagy többszörös olimpiai bajnok és nincs melletted egy nagyon jó tanácsadó, aki segít eligazodni az üzleti világban).

Sportolóként azért nehéz megőregedni, mert az elit sportolók a teljesítményük alapján határozzák meg magukat. Egyenlőnek érzik magukat azzal, amit elérnek. Amikor az évek múlása kikényszeríti a visszavonulást vagy legalábbis a gondolatát, ezért is nagy bennük az ellenállás. Ahogy a téma egyik szakértője, Scott Tinley kétszeres IronMan-világbajnok, a San Diego Állami Egyetem tanára fogalmazott: a visszavonulás számukra a metaforikus halál, az identitásuk elvesztése. Egy másik sportpszichológus, John Murray is innen közelítette meg a témát, - szerinte a sportolóknak kétszer kell meghalniuk. Nincs mit csodálkozni azon, hogy sokan nem akarnak szembenézni vele.



Scott Tinley



## AKKOR MI A HELYZET A TESTÉPÍTÉS BAJNOKAIVAL?

Azt már talán hallottad, hogy ebből a sportból nem lehet megélni. Az USA-ban is nehéz, de hazánkban egyszerűen lehetetlen. Átlagos versenyzőként, néhány Magyar Bajnoksággal a hátad mögött jó esetben kapsz az okleveled mellé valami elhanyagolható 3-4000 Ft-os étrendkiegészítőt, amitől még a közönség is röhögő görcsöt kap – ennek láttán. Ha szerencsés vagy és elég fotogén, na meg van egy kis ismeretséged, találhatsz szponzort is, valamelyik hazai étrend-kiegészítő forgalmazó közül. Ha leszerződsz 50 000 Ft-okért, folyamatosan lehetsz a cég reklámarca, megjelenhetsz (legtöbbször ingyen) a rendezvényeiken, a standjaiknál. Ellőnek rólad néhány fotót, amit aztán (lévén hogy szerződésed van) hosszú évekig használnak – míg teljesen „lerágott csont” leszel és más cég már nem akar veled szerződni... Jól hangzik?

Lehet, hogy titkot árulok el, de hazánkban nincs még 10 testépítő sem, akinek a szponzori támogatása eléri az 500 000 Ft-ot havonta. Jól sejtjed, a legismertebb hazai profikról beszélek. Úgy gondolod, hogy ez sok pénz? Ugyan már! Vedd figyelembe, ezek az emberek ebből kell, hogy megéljenek. Ebből fedezik a számláikat, az élelmiszereket, az étrend-kiegészítőket és ha még marad is, ebből ruházkodnak. Tehát a megtakarításuk a jövőjük, a megélhetésük biztosítására: zéró! Na, akkor most lehet irigyelni a profikat!

## KÉRDEZHETNÉD, - AKKOR MIÉRT SPORTOL- NAK, MIÉRT VERSENYEZNEK A TESTÉPÍTŐK?

Természetesen a sikerért és az elismerésért. (Már, ha a sokszor dilettáns és elfogult pontozó bírók hagyják érvényesülni a sportolót). Ráadásul a testépítő sportolók valóban megszállottak. Őket valóban szinte csak ez a „téma” érdekli. Hallottál már ilyen fanatikus sportolókat beszélgetni?

Próbálok idézni számodra néhány elcsípett mondatot:

- Tegnap voltam ... edzőteremben és egy olyan jót lábaltam!
- Szombaton kicsit csalhattam a kajával! A csirkém mellé még 150 g rizst ettem!
- Láttad Kai Green új motivációs videóját?
- Hallottad, hogy új aminosava jött ki... termékcsaládnak? Én már próbáltam!

Mint láthatod, egy testépítő versenyző számára csak ez létezik! Ez maga az élet! (Persze vannak kivételek.) Ha ez megszűnik, szinte az élet is megszűnik számukra!

Sajnos ez sokszor szó szerint igaz. Az utóbbi években több élvonalbeli testépítő egy komolyabb sérülés (izomszakadás) után, az életét (mivel nem tudott visszatérni a versenyzéshez) olyan kilátástalannak tartotta, hogy önkéntesül vetett véget az életének.



Tudom, ezek sarkalatos példák, de úgy érzem, ékesen bizonyítják, milyen nehéz megválni az élsporttól. Sajnos nem mindig elég egy sportolónak, hogy karrierje végén esetleg el tud helyezkedni edzőként.

Nagyon nehéz tanácsot adni, ha ezt az utat választottad. Talán csak annyit, hogy legyen SAJÁT ÉLETED, a sporton kívül is. Ha nincs verseny időszak, kicsit „tanuld meg” másként élvezni az életet. Kapcsolódj ki, utazgass, vagy tegyél bármit, amiben kedved leled. Vedd körül magad pozitív emberekkel és nem utolsó sorban TANULJ! Bármit, amit szeretsz, amiben úgy érzed, hogy jó, vagy kiemelkedő tudsz lenni!

Sok sikert az élethez!

Írta: **Domonkos Zsolt**



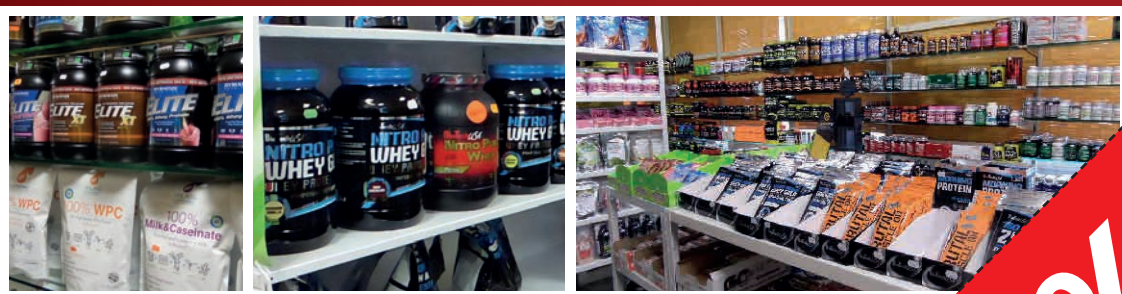
**Tel.: 70/664-6020**

**Nyitva: h-p. 10-18**

# Kálvin Sport

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

**1091 Bp., Kálvin tér 7.**



\*A Kálvin Sport kupon beváltható 2017-június 30-ig. Vásárlásonként 1 db kupon váltható be, más akcióval-kedvezménnyel nem összevonható. A kedvezmény a feltüntetett árból kerül levonásra. Beváltáshoz vágd ki a kupont és vásárlás előtt add át az eladónak.

2017/2 | FITNESS WORLD

**15%**  
Kupon

# NEXT FITNESS II.



FITTEN ÉS  
EGÉSZSÉGESEN

## VÁRJUK EGYÜTT A NYARAT! GYERE EL ÉS PRÓBÁLD KI GÉPPARKUNKAT!



Infovonal: (+36) 30-231 8332  
Bejelentkezés: (+36) 30-748 3738  
E-mail: nextfitness2@gmail.com

Web: [www.nextgym.hu](http://www.nextgym.hu)  
Cím: 6000 Kecskemét, Rezgó utca 1.  
(a régi Trend Fitness helyén)

# DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



## Messe Zsuzsanna

Corpus Se elnöke

IFBB- Testépítő és Fitness Szövetség magyar és nemzetközi bíró

Modern Táncsoportok magyar és nemzetközi szövetségi bíró

Jump Fitness szakmai vezetője

Presenter of the year 2009

Az év női személyi edzője

Tel: +36 (70) 336 6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



74

**BROKKOLIS VAGDALT CUKKINIS-  
SÁRGARÉPA FŐZELÉKKEL**



75

**SPENÓTOS CUKKINI  
MAGVAKKAL**



76

**CSIRKEMELLFÉSZEK  
GOMBAMÁRTÁSSAL**



77

**MÁLNAKRÉMMEL TÖLTÖTT  
GESZTENYELISZTES-DIÓS PALACSINTA**

# BROKKOLIS VAGDALT CUKKINIS-SÁRGARÉPA FŐZELÉKKEL

## HOZZÁVALÓK

50 dkg darált marhafelsál

50 dkg brokkoli

2 tojás

só, bors, pirospaprika, majoranna

2 db cukkini

3 db sárgarépa

2 evőkanál kókuszszír

3 dl kókusztej

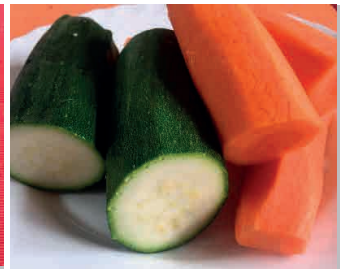
3 evőkanál zabliszt



## ELKÉSZÍTÉSE

- Összekeverjük egy tálban a vagdalt hozzávalóit: a darált húst, a tojást és a fűszereket.
- A brokkolit megfőzzük, de csak félig, hogy ne máljon szét.
- Egy sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük a hús-masszát, mélyedést csinálunk és beletesszük sorban a brokkolit. Alufóliával lefedve sütjük 30 percig. A fólia végig maradjon rajta, mert hamar megég a teteje.
- A cukkinit és a sárgarépát megtisztítjuk és egy nagylyukú reszelőn lereszeljük.
- A kókuszszírt felolvasztjuk és megpároljuk kis tűzön rajta a reszelt zöldségeket. Megsózzuk és őrölt borsot teszünk hozzá ízlés szerint.
- Rászórjuk a zablisztet és felöntjük a kókusztejjel. Ahogy felforr levesszük a tűzről.
- A vagdalt ha kész, 10 percig pihentessük majd tálalhatjuk a főzelékkel.

**Jó étvágyat!**



# SPENÓTOS CUKKINI MAGVAKKAL

## HOZZÁVALÓK

2 db cukkini

10 dkg friss spenót

1 evőkanál zsírszegény kakaópor

30 gramm vegyes magkeverék  
(tökmag, fenyőmag, goji bogyó)

6 cikk fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

8 szem dió

só, fekete őrölt bors



## ELKÉSZÍTÉSE

- Megmossuk a spenótot és a cukkinit. A cukkinit csíkokra vágjuk és a spenótot feldaraboljuk. A fokhagymát megtisztítjuk és szeletekre vágjuk.
- 2 evőkanál olívaolajon megpirítjuk a fokhagymaszeleteket és a magvakat. Vigyázzunk nehogy megéjenek.
- Ezután rátesszük a spenótot, megfonnyasztjuk és ha már összeesett akkor rátesszük a cukkinit, majd összepirítjuk.
- Ha megpuhult a cukkini, akkor ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.
- Tálalhatjuk is, dióval díszítjük!

**Jó étvágyat!**



# CSIRKEMELLFÉSZEK GOMBAMÁRTÁSSAL

## HOZZÁVALÓK

50 dkg csirkemellfilé

3 db tojás

őrölt piros paprika, só, őrölt fekete bors

50 dkg gomba

1 evőkanál kókuszszír

4 evőkanál rizsliszt

5 dl rizstej

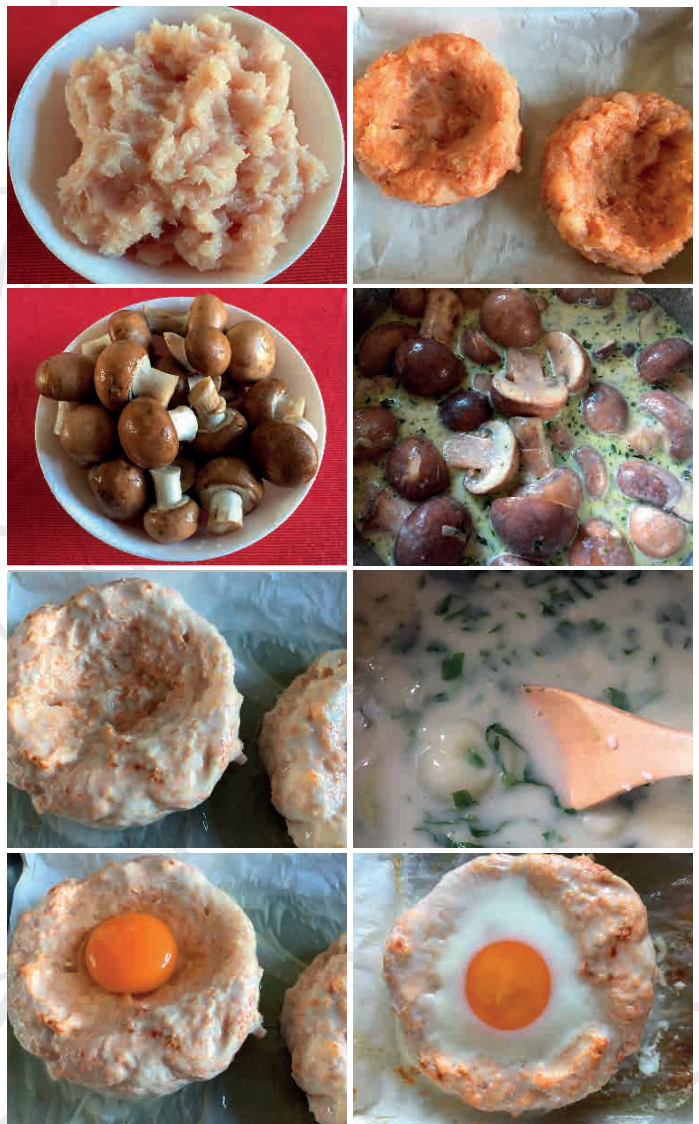
finomra vágott petrezselyemzöld



## ELKÉSZÍTÉSE

- A darált csirkemellet összekeverjük 1 db egész tojással és a fűszerekkel (őrölt piros paprika, só, őrölt fekete bors) beélesztjük.
- Egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük a masszát, úgy, hogy mélyedést készítünk a közepére.
- Betesszük a sütőbe 12 percre sülni.
- Kivesszük 12 perc után és beletesszünk a közepébe egy-egy nyers tojást. Visszatesszük sülni 10 percre.
- A kókuszszírt megolvasztjuk egy lábasban. Beletesszük a megtisztított gombát és megpirítjuk.
- Megszórjuk a pirított gombát 4 evőkanál rizsliszttel és ráöntjük az 5 dl rizstejet.
- Ezt készre főzzük: besűrűsödik mártás állagúra. Beélesztjük sóval, őrölt fekete borsal és megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A kész mártással találjuk a „fészket”.

**Jó étvágyat!**



# MÁLNAKRÉMMEL TÖLTÖTT GESZTENYELISZTES-DIÓS PALACSINTA

## HOZZÁVALÓK

8 evőkanál gesztenyeliszt

5 evőkanál durvára őrölt dió

2 db tojás

5 dl szénsavas víz

2 evőkanál eritrit édesítőszer

50 dkg málna

4 evőkanál rizsliszt

2 dl kókusztej



## ELKÉSZÍTÉSE

- A gesztenyelisztet összekeverjük a dióval, a tojásokkal, az édesítőszerrel és a szénsavas vízzel.
- Teflon serpenyőben, zsiradék nélkül kisütjük a palacsintákat.
- Felfőzzük a málnát a kókusztejjel, majd a rizsliszttel sűrítjük. Ha nem elég édes akkor eritrittel édesítjük ízlés szerint.
- A palacsintákat megkenjük és egymásra rétegezzük.

**Jó étvágyat!**



# VICCEK

## FURCSA NÉV:

Egy idős hölgy babakocsit tologat a parkban és kedvesen beszél a benne üldögélő kicsihez:

– Diploma, nem vagy szomjas? Adok egy kis teát.

– Diploma, meleged van? Nem baj, leveszszük a pulóvert.

És így tovább.

Egy nő nem bír a kíváncsiságával és megkérdezi tőle:

– Bocsánat asszonyom, de miért adtak ilyen furcsa nevet a babának?

– Tudja hölgyem, a lányom elment az egyetemre és 9 hónap múlva ezt hozta haza.

## ALKALMAZKODÁS A KÖRÜLMÉNYEKHEZ

Képzeld! – elrendelték, hogy ezentúl a gyárunk melletti italbolt csak a munkaidő kezdete után árulhat szeszt. Eddig csak részegen mentem reggel a gyárba, most meg majd kénytelen leszek késni is...

## EGY FÉRFI HÍVJA A MENTŐKET:

– Jöjjenek gyorsan, a feleségem mindjárt szülni fog, már 10 perces fájásai vannak!

– Az első gyerek? – kérdezi az ügyeletes.

– Nem, én a férje vagyok!

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

**WINGMIX  
NYOMDA**

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

**+36 (1) 249 2748**

**iroda@wingmix.com**

**www.wingmix.com**



# FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

**REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!**



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

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

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

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

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

## TERJESZTÉS

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

## HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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

# LEXUS LC 500h

## A HIBRID ÚJ KORSZAKA



### A HIBRID ÚJ KORSZAKA

Az LC a Lexus új időszakát jelzi. A kiemelkedő mérnöki szakértelem és a magával ragadó dizájn talál egymásra ebben a zászlóshajóban. Az LC luxuskupé új elvárásokat állít a teljesítmény, a kialakítás és a kézműves tökéletesség tekintetében.

Ismerje meg közelebbről a Lexus LC luxuskupét: [www.lexus.hu/car-models/lc/lc-500](http://www.lexus.hu/car-models/lc/lc-500)

Hivatalos márkakereskedés:

**Lexus Buda**

1112 Budapest, Budaörsi út 185-195.

Telefon: (06 1) 248 2482

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

 [FACEBOOK.COM/LEXUSHUNGARY](https://www.facebook.com/LEXUSHUNGARY)

 **LEXUS**

[WWW.LEXUS.HU](http://WWW.LEXUS.HU)