

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....



DR. DÓSA NIKOLETT
Senior Eagle Manager
általános orvos

Táplálkozás és mozgás egyensúlya

**AMIKOR AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS MINT
KIFEJEZÉS ELHANGZIK, MANAPSÁG
LEGTÖBBEN A FELESLEGES KILÓIKRA
GONDOLNAK, AMIKTŐL SZERETNÉNEK
MEGSZABADULNI, ELSŐSORBAN
ESZTÉTIKAI OKBÓL. EGYSZERŰEN NEM
TETSIK NEKIK, AMIT A TÜKÖRBEN
(VAGY A FÉNYKÉPEKEN) LÁTNAK.**





Szerencsére egyre többen ismerik fel azonban, hogy a túlsúly nemcsak esztétikai probléma, hanem egyenes út a betegségek felé is.

A legtöbbször az is hamar feltűnik, hogy ha mindent ugyanúgy tesznek továbbra is, mint eddig, akkor semmi sem fog változni – legalábbis jó irányban nem –, ezért instant megoldásokra, hirtelen változásokra vágnak.

Viszont ha tele vagyunk egészségtelen szokásokkal, bizony nehéz hirtelen irányt váltani. Természetesen nem arra gondolok, amikor az emberek nyilvánvaló módon mérgezik magukat köztudottan káros anyagokkal, hanem egyszerűen arra, amikor a hétköznapi, felgyorsult élet kihívásai elsodornak minket az egészséges életmódtól.

Akkor jövünk rá, hogy valami teljesen kisiklott a megfelelő kerékvágásból, amikor belegondolunk, mi a különbség a mai kor embere és a régmúlt idők hétköznapi szokásai közt.

EGYKOR ÉS MOST

Gondoljunk csak bele, a táplálkozás és mozgás egyensúlya hogyan működött akkor, amikor a mindennapi étel megszerzéséhez el kellett menni halászni, vadászni, gyűjtögetni vagy a későbbiekben szántani, vetni, betakarítani, majd morzsolni, behordani, átpakolni és hasonlók! Rengeteg mozgással járt pusztán az étel megszerzése. Ráadásul nem volt belőle bőség, nem halmozták fel fagyasztozóházakban a húst. Őseink megették, amit elejtettek, majd újból vadászatra (mozgás) kellett menniük ahhoz, hogy ne haljanak éhen.



Hogyan néz ki ez mostanság?

Ha ételre vágyunk, beülünk az autóba, megnyomjuk a gombot, és a legnagyobb ehhez kapcsolódó mozgás az a bevásárlókocsi tologatása a szupermarketben.

Mi a helyzet az egyéb mindennapi cselekvéssel? Vegyük például a mosást! Egykor cipelve, hajolva, órákig csapkodva, fizikai munkával lettek tiszták a ruhák a pataokban. Manapság megnyomjuk a gombot, és amíg egy fotelben ülünk, a mosógép tisztára mos. Sokan nem is teregetnek, mert ott a

szárítógép... Életünk akármelyik területét nézzük, a kényelmünket szolgáló gépek a fizikai munka mennyiségéből vették el (még a porszívó is).

Az étel pedig a mi kultúránkban bőségesen rendelkezésre áll – már ami a kalóriádjúságát illeti. Ennek az újságnak az olvasói pedig biztosan tisztában vannak azzal, hogy a mai zöldségek, gyümölcsök hasznosanyag-tartalma messze elmarad a korábbiaktól. Könnyen rájöhethetünk hát, hogy a megváltozott körülmények közti élet megváltozott eredményeket szül: az ülő

ÉLETMÓDVÁLTÓ



életmód, a kevesebb mozgás melletti kalóriadús táplálkozás felbillentik az egyensúlyt, és túlsúlyhoz vezetnek.

VÁLTOZTASD MEG A SZOKÁSIDAT!

Mi, akik az életmódváltásban szeretnénk segíteni az embereknek, nem ajánlunk csodamódszereket. Nem hirdetjük, hogy valamilyen tablettától vagy kapszulától hirtelen minden megváltozik. Nem változik meg, hiszen a körülmények maradnak. Az okos ember megérti, hogy a megváltozott körülmények közt kell tudni helytállni, és törekedni szükséges az egészséges egyensúly visszaállítására.

Ennek kulcsa pedig a szokásainkban rejlik. Az étkezési és a mozgási szokásainkban. Ilyenkor persze jönnek a kifogások. Mert sokkal könnyebb ragaszkodni a pár tíz év alatt rögzült rutinhoz, mint változtatni, életmódot váltani. Aki azonban mégis megteszi, annak busásan megtérül ez az elhatározás. Hiszen a hosszú távú egészség, a jó közérzet, a minőségi élet megfizethetetlen. Nézzük hát, miket gondoljunk végig, ha változtatni akarunk!

Vajon mennyi mozgás van az életünkben?

Nem, nem a gyerekek körüli futkosásra, és nem a takarításra gondolok. Ezt már megbeszéljük, ezek nem számítanak. Szakemberek szerint hetente legalább három-négyszer minimum fél, kifejezetten sportra szánt óra szükséges ahhoz, hogy egy általános jó közérzetet, fittséget elérjünk.

Természetesen annak, aki semmennyit nem mozgott korábban, és túlsúllyal is küzd, annak nem a megerőltető sportokkal kell kezdenie. Sokszor elég egy ütemes séta, gyalog menni a munkahelyre, bicajozni vagy a lépcsőt használni a lift helyett, és máris elindul valami.

Számtalan kiváló mozgásjavaslat található a C9 és a F.I.T. programjainkhoz kapcsolódó füzetekben. Aki pedig videóval szeret tornázní, az a foreverfit15.com oldalon találhat nagyszerű segítséget.

Mennyi az a kalóriamennyiség, amit napi szinten beviszünk?

Sokan meglepődnek, ha őszinte

dokumentáció után akár a legegyszerűbb kalóriaszámoló programmal ellenőrzik, hogy mennyi a bevitelük. Nagyon könnyen jönnek ki irtózatosan magas számok!

Sajnos ilyenkor fordul elő, hogy a hirtelen ijedelem után koplalás következik. Ez persze nem vezet semmi jóra, mert a kialakuló hiánytünetek miatt eljön a falás ideje, és végül nagyobb súllyal zárjuk a fogyókúrát, mint ahogy nekiálltunk. Sokkal jobb inkább alaposan utánajárni, mit mivel cserélhetünk le. Megnézni, mik azok a táplálékok, amik hasonló élvezeti érték mellett kevesebb energia bevitelével járnak, így könnyebb az egyensúly visszaállítása.

Azért egyensúlyról beszélek, mert az energiabevitel és az energialeadás eredője fogja végül meghatározni, hogy hízzunk vagy fogyunk. Ezért sem mindegy, hogy a mozgást beillesztjük-e az életünkbe, bármely táplálkozási irányzatot válasszuk is.

Mennyi a hasznosanyag-tartalom az ételeinkben?

Mindenki tudja, hogy nemcsak zsírra,

szénhidrátra és fehérjére van szükségünk, hanem vitaminokra, ásványi anyagokra és nyomelemekre is. Azt is könnyű megérteni, hogy ha az ételinkben ez utóbbiakból eleve kevés van, akkor a kevesebb kalória érdekében választott kisebb mennyiségű ételből még kevesebb életfontosságú anyag fog bejutni a szervezetünkbe.

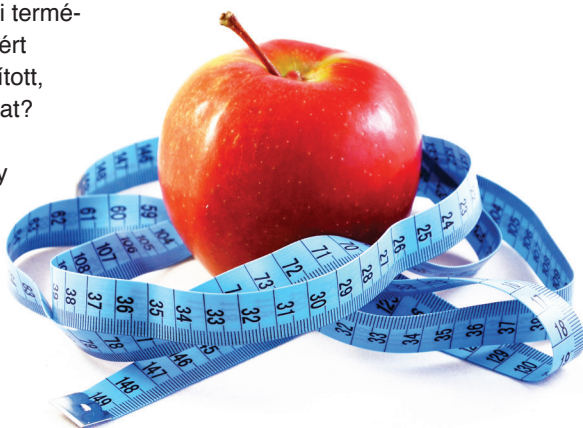
Ezért nélkülözhetetlen az étrend-kiegészítők használata.

Ha pedig az egészségünk érdekében változtatunk életmódunkon, evidens, hogy ezek közül is a minőségi termékekre esik a választásunk. Miért választanánk kémiaiilag előállított, kevésbé hasznosuló anyagokat?

Nekem szerencsém volt, hogy annak idején (húsz éve) a Forever üzletébe hívtak a barátaink. Cégünk ugyanis élen jár a tiszta, természetes forrásból származó étrend-kiegészítők gyártásában és

forgalmazásában. Ráadásul itt olyan mentori hálózat áll rendelkezésre, ahol mindenki személyre szabott ajánlásban részesül, az igényeinek megfelelően.

Hálás vagyok azért is, hogy az orvos szakértők a laikusok számára is elérhető és érthető előadásokban teszik lehetővé a korrekt információk átadását, ezért aki köztünk komolyan gondolja, hogy az egészséges életmódot választja, annak minden eszköz a rendelkezésére áll ehhez.



Minden életmódváltás alapja az, hogy felmérjük a kiindulási helyzetet, és megnézzük, ahhoz képest hova szeretnénk eljutni. Az, hogy milyen fizikai állapotban vagyunk, erősen szubjektív, és az elsődleges iránymutató nyilvánvalóan az, hogy jól érezzük-e magunkat a bőrünkben. Amellett vannak objektív mércék, amelyek segítenek, ha bizonytalanok vagyunk. Nem kőbe vésett kategóriákat jelölnek ki, hiszen a centik és kilók mellett sok minden számít: csontozat, alkat, életkor..., de azért kiindulópontnak jók lehetnek.

A BMI index

Ez a legismertebb mutató, amivel meg szokás állapítani, hogy küzdünk-e túlsúllyal, és ha igen, milyen mértékben. Tudni kell azonban, hogy ezt a táblázatrendszer elsősorban egészségügyi, és nem esztétikai szempontok szerint alakították ki, vagyis sokan, akik a karcsúságot tűzik ki célul, túlságosan "megengedőnek" találják. Inkább azt érdemes megnézni, a szélsőértékeken belül vagyunk-e: ha igen, addig nincs nagy baj. A BMI szám (vagyis testtömeg-index - Body Mass Index) lényegében a testsúly és a magasság arányát mutatja, vagyis azt, hogy a magasságodhoz képest nem túl sok-e a kilóid száma.

A "varázsképlet" így néz ki:

$$\text{BMI} = \text{testsúly (kg)} / \text{magasság}^2 (\text{m}^2)$$

Vagyis ha 167 cm magas vagy, az méterben kifejezve 1,67. Most számítsd ki a testmagasságod négyzetét ($1,67 \times 1,67 = 2,79$). Ezután oszd el a testsúlyodat ezzel az értékkel. Például: 60 (kg): $2,79 = 21,5$ BMI.

A BMI értékelése:

- Sovány < 18,5
- Normál testalkatú 18,5 - 24,9
- Túlsúlyos 25 - 29,9
- Erősen elhízott > 30
- Elhízás 1. fokozat: BMI 30 - 35
- Elhízás 2. fokozat: BMI 35 - 40
- Elhízás 3. fokozat: BMI 40 <

Ezek a számok mások gyermekeknél, és az értékhatárok kicsit eltolódnak a 170 cm-nél magasabb férfiak esetében és az életkor előrehaladtával is (egyre magasabb eredmények még normálisnak tekinthetők). Ugyanez a helyzet a sportolókkal: számukra tágabbak a határok.