



# ELSŐ LÉPÉS: mérd fel az alapokat!

**Nem tudom, ki hogy van vele, de én folyamatosan keresem a válaszokat a miértekre, a megoldásokat a helyzetekre. A szerzett tapasztalatoknak köszönhetően tudom, hogy az életem sok területén hogyan lépjek. De mindig nyitott vagyok az új információkra, melyek nem mindegy, honnan származnak. Szeretem tovább is adni azokat; ezúttal a megfelelő étkezés és életmód megalapozásáról írok nektek.**

## “ TESTÜNK A KERT, AKARATUNK A KERTÉSZ (Shakespeare)



Már tizenéves koromban kerestem a válaszokat. Miért vagyok ilyen, és miért ilyen a testem? Nem voltam vele megelégedve. Ezért is döntöttem úgy, hogy dietetikus leszek. Sok mindent tanultunk. De azt nem, hogy minden velünk kezdődik, minden a mi döntésünkön múlik. Ma már tudom, hogy önmagam szeretete és elfogadásának a hiánya miatt volt az elégedetlenségem.

Amikor dietetikusként tanácsokat adtam, sokszor elgondolkoztam a beszélgetések után, hogy mennyire értették meg az étkezés jelentőségét. Őszintén szembe kell nézni önmagunkkal, reálisan felmérni az állapotunkat. Ez sokszor nehéz, de ha megértjük az összefüggéseket, akkor ez felszabadító, és erőt adó lesz. Ha megfelelően látjuk magunkat, akkor tudunk csak reálisan dönteni a további utunkról.

Most már, amikor leülök beszélgetni valakivel, akkor elsőként ezt szeretném megértetni veled. Elmondásából kiderülnek a kifogásai, hiedelmei, az énképe, az önbecsülése. Ezek mind rámutatnak, hogy hol tart, miket kell helyretenni, és miket kell

megértenie, hogy „működjön” az ő életében is a változtatás, az életmódváltás. Ha ez nem történik meg, akkor a döntése csak pillanatnyi lelkesedés marad. Fontos, hogy megértse, hogy folyamatosan, nap mint nap tegye helyre, építse újra a céljaihoz vezető utat. Ezek döntések, újra és újra meghozott döntések.

Döntés az, hogy mit vásárolok, hogy mennyit eszem, mit eszem, mennyit sportolok. Döntés, hogy megeszem-e azt a fagyit, hogy naponta háromszor eszem, vagy csak vacsorára mindent, ami a hűtőben van. Döntés, hogy nekem erre nincs időm, fáradt vagyok ahhoz, hogy magammal foglalkozzam... Ezek döntések, és a rossz beidegződések kerekednek felül, ha nem teszed helyre az alapokat.

Legyél önmagad, hiszen akkor érzed jól magad! Minél inkább megtalálod azt, amilyennek lenned kell, annál kiegyensúlyozottabb, boldogabb leszel. Csak a kezdet nehéz. Ha nem megy rögtön, akkor fel kell állni, és újra és újra indulni.

Az a győztes, aki folytatja, és nem marad ott, ahol elbukott. Keresz, találj olyan segítőt, mentort, akivel végig tudod ezt vinni, akivel akár napi szinten kapcsolatban vagy, és mind a sikereidet, mind az eséseket meg tudod osztani. Tehát minden veled kezdődik, minden belőled indul ki.



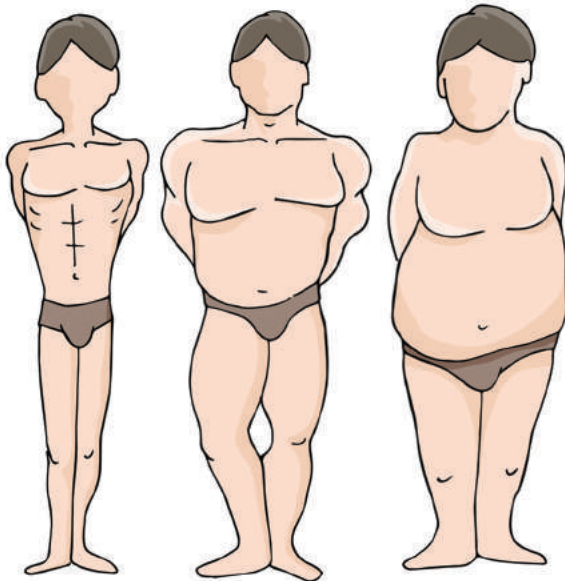


Ahogy gondolkozol, döntesz, élsz, hatással van a párodra, családdra, nagycsaláddra, munkahelyedre, a körülötted élőkre. Példa vagy, és példát mutatsz. Gondold végig, hogy most hol tartasz. Ahogy élsz, az milyen? Ilyen életet akartál, álmodtál? Írd le, hogyan élsz, és írd le, hogyan szeretnél élni! Miben fedi egymást a két élet, és miben nem? Emeld ki azokat a dolgokat, amelyek hiányoznak a mostani életedből, és azokat is, amelyeket nem szeretnél, hogy benne legyenek. Így máris láthatod, mit kell elhagynod, és mit kell beépítened az új életedbe.

Nem mindegy, hogy a párod azt látja, hogy törekszel arra, hogy egészséges, szép, ápoltságod, vagy sem. Nem mindegy, hogy a gyermeked azt tanulja meg tőled, hogyan lehet egészségesen, felelősségteljesen, boldogan élni, vagy nem. A barátaid pedig azt látják majd, hogy a kor előre haladtával nem a betegségekről, és a szükségéről, hanem a fittezségről, a bőségről és a megélt álmokról lehet beszélni. Ha ismered magad, és reálisan felmérted a helyzetet, akkor a döntésed most tényekkel is megerősítheted. Számoljunk!

### MILYEN A TESTALKATOD?

Testünk felépítését tekintve nagyon eltérő lehet, ezért az életmód, étkezés, sportágválasztás előtt érdemes utána nézni, hogy milyen testalkat-típusba tartozunk. Sokan követik el azt a hibát, hogy nem a testalkatuknak megfelelő mozgást végeznek, esetleg innen-onnan összeszedett ötletekkel alakítják ki a táplálkozásukat, életmódjukat vagy az edzéstervet. Márpedig hiába jársz hetente ötször konditerembe, és edzel nagy súlyokkal, ha a testednek másra lenne szüksége a megfelelő formálódáshoz. Hiába sanyargatod a testedet „szuper” diétával, ha nem megfelelő a típusodnak.



### TESTALKAT-ALAPTÍPUSOK:

<b>EKTOMORF</b> (leptomorf, nyúlánk alkat)	<b>MEZOMORF</b> (metromorf, atletikus alkat)	<b>ENDOMORF</b> (piknomorf, piknikus, robusztus alkat, hízásra hajlamos)
--	--	--

• Ezek keverékei, például mezo-endo vagy mezo-ekto alkat  
Az átlagnépességnek csupán 9%-a tisztán ektomorf, 7%-a tisztán endomorf, 12%-a tisztán mezomorf. A fennmaradó 72% alkatötvözet.

### A BMI kiszámítása

A testtömegindex (angolul: **Body Mass Index = BMI**) nemzetközi arányszám a fizikai kondíció felmérésére. Megmutatja, hogy a testsúlyod milyen arányban van a magasságoddal.

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

Vagyis, ha 167 cm magas vagy, az méterben kifejezve 1,67.

Most számítsd ki a testmagasságod négyzetét (1,67 x 1,67 = 2,79).

Ezután oszd el a testsúlyodat ezzel az értékkel. Pl. 60 (kg) : 2,79 = 21,5 BMI.








Saját értékem:.....

Célom:.....

Ezek a számok mások gyermekeknél, és a 170 cm-nél magasabb férfiaknál, és az életkor előre haladtával is eltolódnak kissé az értékhatárok (egyre magasabb értékek még normálisnak tekinthetők). Hasonló a helyzet a sportolókkal – az izomtömeg miatt.

### A HAS-KÖRTÉRFOGAT

A másik meghatározó az lehet, hogy milyen a has körtérfogata. A has-körtérfogatot ruha nélkül mérjük reggelente, még a reggeli előtt. Egyenesen álljunk! Keressük meg mindkét oldalon a legalsó bordát, és a medencecsont legmagasabb pontját. A két pont közti távolság közepénél húzzuk körbe a derekunkon a mérőszalagot, párhuzamosan a talajjal. Figyeljünk arra méréskor, hogy ne lélegezzünk ki, és ne feszítsük be a hasunkat! Felőttkorban az egészséges határérték nőknél 80 cm, férfiaknál pedig 94 cm. Az európai nők esetében, ha a haskörfogata 88 cm, vagy annál több, férfiaknál ez a szám 102 cm, vagy annál több, akkor nagy valószínűséggel rejtett hasi zsírfelleggel rendelkeznek. Speciális eszközökkel megmérhető még a testzsír-, a testvíz-, az izomtömeg- és a csonttömeg-százalék, amelyek arányaival még inkább megmutatható, hogy mi az, amit emelni, és mi az, amit csökkenteni kell a testünkben.

						
<b>BMI &lt; 18,5</b>	<b>BMI 18,5 - 24,9</b>	<b>BMI 25 - 29,9</b>	<b>BMI &gt; 30</b>	<b>BMI 30 - 35</b>	<b>BMI 35 - 40</b>	<b>BMI &gt; 40</b>
<b>Sovány</b>	<b>Normál testalkatú</b>	<b>Túlsúlyos testalkatú</b>	<b>Erősen elhízott</b>	<b>Elhízás 1. fokozat</b>	<b>Elhízás 2. fokozat</b>	<b>Elhízás 3. fokozat</b>

Adott a kert, most már csak az akarattunktól és a döntéseinktől függ, hogy milyen kertészek vagyunk, milyen szép kertet ápolunk nap mint nap. De hogyan is tegyük ezt?

✓ **1. Írjál naplót! Először csak egy hétig azt jegyezd le, hogy mit csinálsz, mire mennyi időd megy el. Utána a hétvégén elemezd: mi az, ami előre viszi az életed, mi az, ami csak az idődet veszi el, de nincs a javadra. Ilyen sok esetben a tévé-nézés. Az alatt az idő alatt mennyi mindent lehetne csinálni! Másképp is ki lehet kapcsolódni, például a sporttal. Nézd meg, mennyi idő megy el utazásra, a munkásra, a bevásárlásra, a házimunkára, a családra és magadra. Írd össze és szembesülj vele. Utána kezd kicserélni a dolgokat! Ami nem építő, és nem segíti a célod elérését, azt hagyd el, és tedd be azokat a dolgokat, amelyek a célod felé visznek. Nagy igazság az, hogy mindenkinek arra van ideje, amire akar. Ez is döntés kérdése.**

✓ **2. Kezdd el naplózni az étkezéseidet! Írd fel, hogy mikor és mit, mennyit ettél, ittál, és mozgtál. Mindent. Már nagyon jó applikációk vannak, amikkel követhető mind a vízfogyasztás, mind az ételek fogyasztása, sőt, még a fogyasztott kalóriát is kiszámolják. Szembesülsz azzal, mennyi üres kalória csúszott le feleslegesen!**

✓ **3. Ahogy szembesültél ezekkel, kezdődhet a változtatás:**

• **Rendszer - Minimum háromszor, de inkább ötször étkezel. Alakíts ki egy olyan rendszert, amelyben lehetőleg fél óras eltéréssel, de ugyanakkor étkezel**

- ✓ Soha ne indulj el reggeli nélkül, és az ne csak egy kávé legyen, hanem egy komplett, teljes értékű, fehérjében, vitaminokban, rostokban gazdag étkezés.
- ✓ Mindig ebédelj!
- ✓ A vacsorára legkésőbb lefekvés előtt három órával kerüljön sor!
- ✓ Étkezésekkor csak az étkezéssre figyelj! Ne tévézz, ne telefonálj, ne olvass. Ez legyen a feltöltődés ideje mind mentálisan, mind energiákkal. Tanuld meg élvezni az ízeket! Inkább kevesebbet, de jobb minőségűt válassz!

✓ Fontos az, hogy a családdal tudj reggelizni, de főleg vacsorázni. Hogy együtt legyetek, együtt egyetek és beszélgetsetek. De ez ne a számonkérés ideje legyen, hanem egy békés, pozitív indítása vagy zárása a napnak.

• **Váltás - Ismerd meg, hogy az ételeid mit tartalmaznak!**

- ✓ Fontos, hogy tudd, hogy az alapanyagok mit tartalmaznak, miben található sok vitamin, ásványi anyag, rost, fehérje, zsír, szénhidrát, és minek mennyi a glikémiás indexe. Nagyon jó tápanyag-táblázatok vannak, amelyekben ezeket megtalálod.
- ✓ Fontos, hogy tudd, mennyit kell fogyasztanod ezekből az összetevőkből. Ez is egyénre szabott. Függ attól, hogy férfi vagy nő vagy, hogy hány éves és milyen munkát végzel, milyen a testalkatod, van-e súlyfelesleged, stb.
- ✓ Amikor már tudod, hogy mit és mennyit kell enned, akkor kezd el átalakítani az étkezésedet! Ha nem tudsz drasztikusan váltani, akkor folyamatosan cseréld le az alapanyagokat egészségesekekre. Már az hatékony tud lenni, hogy a magas szénhidrát tartalmú köretek mennyiségét a felére, negyedére csökkented. Ne megszokásból egyél, hanem szükségből: amennyi kell a szervezetednek. Fehér lisztből készült péksütemények helyett rostos alapanyagú, ha szükséges, gluténmentes pékárut reggelizz! De otthon is készíthetsz saját lisztkeverékből olyat, amelyet szeretnél, és az életmódnak megfelelő. Mindig arra biztatok mindenkit, hogy próbáljon ki új ételeket, alapanyagokat, legyen nyitot az új dolgokra. Nagyon sok olyan étel van, ami egészséges, finom és sok egészségtelen étel helyettesíthető velük. Ilyen például a cukkini, brokkoli, spárga, articsóka, édesburgonya. A gabonafélékből a quinoa, a vad- és barnarizs, hajdina, chiamag. Nagyon jó receptek vannak ezekkel az ételekkel, de a régi receptekben is kicserélhetőek az alapanyagok úgy, hogy alig változik meg az ételek íze. Magam az egyensúly híve vagyok, nem a végletek. Fontosnak tartom, hogy mindenki találja meg azt az életmódot, ami az ő számára a legjobb, és amelynek segítségével egészséges és teljes emberré válhat.

Bertók M. Beáta  
eagle manager

Dietetikus, életmód, életviteli szaktanácsadó

