

Az egészséges életmód kialakítása családon belül

BUSA-SZANDAVÁRI GABRIELLA
Manager



Az egészséges életmód, a testi, lelki harmónia mindig is fontos része volt az életemnek. Gyermekkoromtól kezdve rendszeresen sportoltam valamit, sosem voltam az az egy helyben ülő típus. Kézilabdáztam és röplabdáztam versenyszerűen, rendszeresen úsztam, és a lovaglás is napi szinten része volt az életemnek tizenhat éven keresztül.

A mozgás mellett az önfeljlesztéssel is több mint tizenhárom éve foglalkozom. Sok könyvet olvastam, ismerkedtem az energiákkal és azok használatával, valamint a meditáció és a pozitív gondolkodással való teremtés és megvalósítás filozófiája is közel áll hozzám.

Két gyermek édesanyjaként ezek a dolgok hatványozottan fontosá válnak, mivel mindenki a legjobbat szeretné adni a kicsiknek. Azt gondolom, a „legjobb” sokszor nem egy felhőtlen örömet kiváltó apróság/ajándék, hanem egy olyan direkt példamutató életvitel, amit hosszú távon kamatoztathatnak, hiszen az egészség a legnagyobb ajándék. A legfontosabb feladata egy anyának a család összetartása mellett a példamutató, legyen szó akár a nevelésről, akár az egészséges életmódról tanításról. Ezért tartom fontosnak, hogy a gyermekeim mindennapjaiban szerepet kapjon a megfelelő táplálkozás, a sport és az étrend-kiegészítők használata is.

Azonban ez nem volt mindig így. Korábban mi is a sokak által ma is népszerű „együnk fehér lisztet cukorral” életmódot éltük. Az emberi életben minden nagy változás egy erős impulzus hatására alakul ki. Nálunk ezt egy trauma váltotta ki, mikor 2016-ban sclerosis-multiplexet diagnosztizáltak nálam. Derült égből villámcsapásként ért minket a hír, a férjemmel a kezdeti kétségbeesés után döntöttünk úgy, hogy életmódbeli változásokat fogunk alkalmazni. Bátran kijelenthetem, hogy a legjobb utat választottam. Az állapotom kifogástalan, a mindennapjaim ugyanolyanok, mint korábban.

Nem tudok mindennap eléggé hálás lenni azért, hogy volt erőm a változtatásra, hiszen ez az, ami a megoldást hozta. A pozitív gondolkodás, az egészséges táplálkozás, a minőségi étrend-kiegészítők és a sport mind-mind hozzájárultak ahhoz, hogy ezt most leírhatom. Ezek fontosságáról külön-külön is hosszú cikkeket lehetne írni, de ha ezek együttállása megvan, akkor igazán komoly pajzsot tettünk magunk elé.

A gyermekeinket egész kicsi koruk óta tanítjuk a sport szeretetére. A felfogásunk ezzel kapcsolatban: „csináljon bármit, csak szeresse”. Ez az első lépcsőfok ahhoz, hogy szeresse a mozgást. Azután természetesen lehet célirányosan sportágat vagy más hobbit választani, mikor már látszik, miben is a legügyesebb. A nagyobbik fiunk több sportot is kipróbált hét éve alatt. Járt focizni, görkorcsolyázni, jégkorcsolyázni. Számára az akrobatikus rock and roll lett a tökéletes mozgás, mellette pedig heti rendszerességgel jár úszni. Jó látni, hogy ez boldoggá teszi, mi pedig büszkén nézzük minden fellépés alkalmával. Szülőként természetesen ebben is igyekszünk példát mutatni. A férjem teniszezni jár hetente többször, én pedig futok és úszom.



Az étrend-kiegészítők jelenléte nálunk szintén egészen kicsi kortól megvan. A termékinálat nagyon széles és változatos, így a legkifinomultabb ízlésű gyermek is megtalálja például azt a gélt, amit szívesen megiszik, így nem kell a minden szülő által ismert szinte mindennapos párbajt lejátszani a „gyere kisfiam és vedd ezt be”



gyegyében. A gyermek jön, és kéri a napi vitaminadagját. Nálunk ez idáig jutott.

A táplálkozás talán az a szegmense az egészséges életmód komplexének, amin a legkönnyebb elcsúszni, és valljuk be, sokszor el is csúszunk azon a bizonyos banánhéjon.





ÉLETMÓDVÁLTÓ

merítenek, negatív impulzust nemigen kapnak, így teljes biztonságban érzik magukat. Sokkal befogadóbbak lesznek minden szülő által mondott bölcsességre, mint például: „meg tudod csinálni”, „igenis meg tudod tanulni”, és idővel el is hiszik mindezt, mert némi szülői segítséggel valóban képesek voltak megteremteni mindazt, ami átlendítette

Mégis a cselekvés az első igazi lépcsőfok, amely a változás rögzös mezszygójén elindít minket, és bizony sokszor nem éppen könnyű tartani vagy éppen végigvinni az elkezdett diétát, de higgyétek el, megéri. Idővel a testünk meghálálja majd a gondoskodást, amit az egészséges életmóddal biztosítunk neki, és ezzel párhuzamosan

A 21. században, ahol a híradástechnika és ezen belül a reklám (legyen az televízió, informatikai eszköz vagy akár rádió) ilyen szinten jelen van, igen nehéz „eldugni” a fürkésző gyermeki szemek, és a delfin hallásával vetekedő fülek elől egy-egy gyorsétterem vagy gumicukor reklámszlogenjét. És legtöbbször itt bukunk el, hisz a gyermekünket örülni szeretnénk látni, így amit csak tehetünk, megadunk azért a mosolyért. Azonban ha ez folyamatossá válik, akár heti vagy rosszabb esetben napi rendszerességgé, akkor sokkal többet ártunk hosszú távon, mint amennyit ez ér. Csak hát ember legyen a talpán, aki képes zöldségeken és fehér húson illetve némi salátán felnevelni egy gyereket, és valójában nem is ez a cél, hiszen mint mindenben, ebben a témában is nagyon fontos a tapasztalat. Igenis tudja meg a kicsi, milyen egyes ételeknek vagy italoknak az íze, de ezek adagolása már nagyban a mi feladatunk. Ebből ne engedjünk, és ha „a kecske is jóllakik és a káposzta is megmarad”, akkor egy egészséges felnőtt lesz az odafigyelésünk gyümölcse, aki ezt ugyanúgy továbbadja a következő generációnak.

A pozitív gondolkodásról is regényhosszúságúan lehetne beszélni, hiszen sokkal mélyebben leledzik az úgynevezett igazság, mint ahogy azt sokan először képzeljük. Ha ezt egy szülő-gyermek kontextusban szeretném bevezetni, akkor az első lépcsőfoka ennek a feltétlen bizalom, mindennek az alapja. Illetve a szülők közötti harmónia is nagyon fontos, hiszen akkor a fészekből, ahonnan ők a legtöbbet



őket a holtpontra. Később pedig maguktól is tudni fogják ezt. Mint többször említettem, az egészséges életmódról és az azt alkotó elemekről a végletekig lehetne beszélni.



a mentális állapotunkra is figyelve egy kerek egészet tudunk alkotni, példát mutatva ezzel a következő generációnak. Bátorítok mindenkit, hogy kezdje el ezt az utat járni, és rövid időn belül érezni fogja a pozitív hatásokat. Mindezek mellett pedig a Forever termékpalettájáról tiszta szívvel és bátran ajánlok minden egyes terméket, nekünk többszörösen beváltak és bizonyítottak.

Remélem, tudtam segíteni mindazoknak, akik éppen választás előtt állnak az életmódváltás kereszteszűdésében, ahol csak hangsúlyozni tudom: nincs STOP tábla azoknak, akik az egészséges életmód irányában képzelik el a jövőjüket. Jó egészséget, és sikerekben, harmóniában gazdag időket kívánok mindenkinek. Változásra fel!