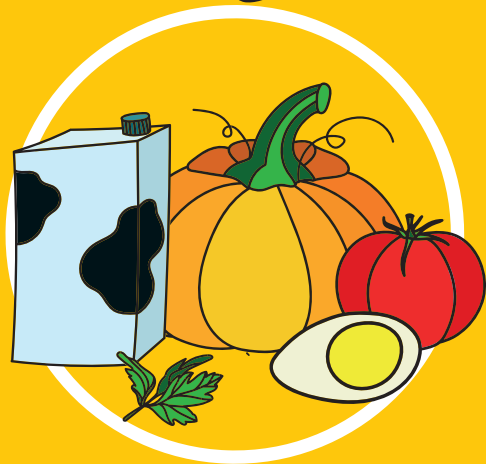




*Egészségmegőrzés
a tanácsadó
segítségével*





KISSNÉ SZALAY BÖBE

Eagle Manager
Aerobik-oktató, Életmód-,
táplálkozási- és sport-
táplálkozási tanácsadó

Nagyon sokatmondó ez a szó, ha jobban megnézzük: **EGÉSZségmegőrzés**. Néhány egyedi esettől eltekintve, születésünktől fogva adott az **EGÉSZségünk**. Jól működik a szívünk, a tüdőnk, tudunk lélegezni, kering a vér az ereinkben, jól működnek az ízületeink – sőt a babákat elnézve, nagyon is lazán, láthatjuk amikor a nyakukba teszük a lábukat egy peluscserénél – kialakul, és utána jól működik az emésztésünk... ha nem rontjuk el már egészen kisgyermekkorban **mindenféle olyan ételmiSZER-rel, amivel nem nagyon tud mit kezdeni a szervezet (színezékek, tartósítószer, adalékanyagok)**.

„...egyre többen ismerik fel annak fontosságát, hogy a nyugati, mozgásszegény életformánkat muszáj rendszeres mozgással ellensúlyozni.”



Valójában az a feladatunk, hogy ezt az **EGÉSZ**et megőrizzük, jó állapotban, edzetten tartsuk magunkat. A megfelelő energiaszint fenntartásában több tényező is szerepet játszik:

1. MEGFELELŐ SZÁMÚ ALKALOMMAL ÉS IDEIG VÉGZETT TESTMOZGÁS

(minimum heti 3x60 perc)

Én ebben kicsit szigorú vagyok: az egészségmegőrzést szolgáló testmozgásnak az aktív sportot nevezném, ahol a pulzusunk (edzettségtől függően) 120-150/perc közötti tartományban van. Csak nagyon vékony hölgy vagy úr esetében kell ezen az – úgynevezett aerob – edzésen változtatni. Az ő esetükben más formában végzett edzés javasolt, ehhez mindenképpen kérjenek edzői tanácsot!

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Örömmel látom, hogy az utóbbi években milyen sokan kezdtek el valamilyen szabadidős sportot űzni életkortól, edzettségi állapottól függetlenül. Elég csak egy tavaszi hétvégén kirándulnunk, láthatjuk, mennyien futnak, bicikliznek. Az amatőr futóversenyeken rengeteg az induló, a kültéri edzőparkok saját testsúlyos eszközeit is sokan használják. Divat lett sportolni, egyre többen ismerik fel annak fontosságát, hogy a nyugati, mozgásszegény életformánkat muszáj rendszeres mozgással ellensúlyozni.

2. ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ FOLYADÉKBEVITEL

Ez főként vízből/teából, semmiképpen ne cukros (magas kalóriatartalmú) üdítőkből álljon! Gyakorlati tanácsom, ami nekem is beválk a mindennapokban: mindig és mindenhol van nálam víz. Az íróasztalomon, a táskámban, a kocsiban, az éjjeliszekrényemen. Ha elfogy, pótolom akkor is, ha éppen nem vagyok szomjas. Legyen kéznél a víz, ez a fő szabály, így tudod szokássá tenni az ivását!



Mennyi az elegendő folyadékbevitel? Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) életkorra lebontva is meghatározza ennek a mértékét. Egy 2-3 éves gyermeknek például 1,3 liter, egy 4-8 évesnek pedig 1,6 liter vizet kell innia. E fölött már nemek alapján is különbséget tesz: a 9 és 13 éves kor közötti lányoknak 1,9 liter, a fiúknak pedig 2,1 liter az ajánlott bevitel naponta. Tizennégy éves kor felett gyakorlatilag a felnőtteknek is javasolt mennyiség az érvényes: egy felnőtt nőnek napi 2 liter, egy felnőtt férfinak pedig 2,5 liter folyadékot kell fogyasztania. (Egyes ajánlások szerint felnőttek esetén a 0,4-0,5 liter víz lenne a kívánatos napi mennyiség testsúlytízkilogrammonként.) Ezek a teljesen egészséges és átlagos terhelés alatt álló ember folyadékszükségei. Az aktív életmódot élőknek és nagy melegben mindenkinek értelemszerűen sokkal több folyadékkal kell pótolni a kiizsáztott mennyiséget. Fontos még tudni, hogy sokan csak az ivással bejuttatott folyadék mennyiségét számolják, holott szinte minden étel, amit elfogyasztunk, tartalmaz vizet. Főleg a lédús zöldségek és gyümölcsök hidratálják a szervezetünket, de természetesen a levesek is ide értendők.

3. MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS

Ez azt jelenti – amire a személyre szabott tanácsadásnál mindig kitérek –, hogy a táplálkozás legyen mindenkinél az életvitelnek megfelelő, és a mindennapokhoz alkalmazkodó! Mit jelent ez? Más a megfelelő táplálkozás egy napi nyolc órában ülőmunkát végző személynek, mint egy húszéves diáknak vagy akár egy fizikai munkát végző felnőtt férfinak.

Az „Okostányér” ajánlása szerint minden nap 4 adag (4x10 dkg) zöldséget vagy gyümölcsöt kell fogyasztanunk, amiből legalább egy adag nyers kell, hogy legyen. Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét, ennek forrása tejtermék, tojás, sovány hús vagy hal legyen! A finomított gabonaféleségek helyett a teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukat, tésztákat részesítsük előnyben! Kerüljük a túlzott só-, cukor- és zsírfogyasztást!



Több kutatás is alátámasztja, hogy ma már a megfelelő tápanyagokat nem lehet bevinni csupán zöldségből és gyümölcsből, ezért szükséges az étrend-kiegészítők használata. Az Aloe Vera Gel – mint a gyógynövények királynője megfelelően feldolgozott formában – az emberi test egyik legkiválóbb tápláléka. Valódi ajándék a testünknek, érdemes minden nap egy fél decivel kezdeni a napot.



ÉLETMÓDVÁLTÓ

A példád az, ami utat mutat. Tudd, hogy kiváló céget képviselsz, légy tisztában vele, hogy jelentősen sokat tehetsz azért, hogy százak és ezrek éljenek vitálisan és fitten.

4. LELKI HARMÓNIA

Ápoljuk, építsük az emberi kapcsolatainkat, teremtünk egyensúlyt a belső világunkban, és szánunk időt önmagunkra – ez a legfontosabb, de sokszor ez marad el. A lelki feltöltődés sokféle lehet: figyelj magadra, neked mi az, ami ezen a területen a legtöbbet adja. Lehet ez az olvasás, séta a természetben, valamilyen hobbi, amiben megvalósíthatod önmagad, vagy akár két óra jóga. Arra figyelj, hogy az 'énidő' ne kapcsolódjon a munkádhoz és az otthoni tennivalókhoz sem. Szóljon 100%-ban rólad!

MIT CSINÁL EGY TANÁCSADÓ?

Tanácsadóként a legfontosabb feladatomnak azt tartom, hogy a hozzám fordulóknak segítséget nyújtsak abban, hogy az előbb említett területeket egyensúlyban tartva tudják megőrizni az egészségüket, visszaállítani az esetleg már megbomlott harmóniát. Ezt személyes példámmal is igyekszem hitelesen képviselni azáltal, hogy rendszeresen sportolok, odafigyelek a magam és a családom táplálkozására, megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztok, és a számtalan elfoglaltságom mellett is mindig szakítok időt a feltöltődésemre. Munkám során azt tapasztalom, hogy a magas energiaszintet, a jóllétet bármely életkorban és életvitel

esetén a fent említett négy pontra együttesen figyelve biztosítani tudjuk. Fontos, hogy a hozzám fordulóknak mindegyik területre vonatkozóan érdemi információval tudjak szolgálni. Gondoljunk csak bele: az autónk sem kizárólag attól működik jól, hogy tankolunk bele! Számtalan jól működő alkatrész, és ezek karbantartása szükséges hozzá. Az emberi testnél és pszichénél sincs ez másként!

A LEGJOBB HELYEN VAGY!

Te, aki ezt a cikket olvasod, legyél kiváló példa a környezetemben arra, amikor valaki nap mint nap tervezetten és tudatosan tesz az egészsége megőrzéséért. Ne feledd, a példamutatás a tanításnak nem az egyik, hanem az egyetlen eszköze! Ha termékeink fogyasztójaként olvasod a cikket, engedd meg, hogy gratuláljak neked, hogy a Forever-termékeket használod, és ezáltal minőségi étrend-kiegészítővel táplálsz a tested. Biztosan érzed is jótékony hatásukat. Vidd el a hírt a családodnak, gondoskodj az ő vitalitásukról is!

LEGYÉL PÉLDA, LEGYÉL HITELES!

Ha Forever Üzleti Partnerként üdvözölhetlek, akkor biztatlak, hogy légy Példa! Mind a négy területen. Vegyél részt edzéseken! Mutasd meg, hogy mit ad neked a rendszeres test-

mozgás! A Sirona víz, a tea, a Cardio Health, a Supergreens vagy az ARG1+ sose hiányozzon a táskádból! Mutasd meg a környezeteknek, milyen prémium minőségű folyadékokat fogyasztasz! Ajánld termékeinket úgy, hogy hiteles információkkal látod el a hozzád fordulókat! Az egészséges táplálkozást képviseld! Egy süti is belefér, de csak néha. Mutasd példát! Nem várható el az életmódváltásra készülő ismerősödtől, hogy kövesse a F.I.T. programban szereplő étkezési ajánlást, ha te sem teszed. Légy Te a Forever-termékek reklámarca! Szerezz minél több saját terméktapasztalatot, hogy hiteles ajánlást tudj adni! Tanulj a termékekről, minden fórumon gyűjtsd be az információt, jegyzetelj az előadásokon! Ez szükséges ahhoz, hogy minden szempontot figyelembe véve tudj ajánlani termékeinket. Találj rá a belső harmóniádra! Így tudsz adni a környezeteknek, a vásárlóidnak és az üzlettársaidnak.

A példád az, ami utat mutat. Tudd, hogy kiváló céget képviselsz, légy tisztában vele, hogy jelentősen sokat tehetsz azért, hogy százak és ezrek éljenek vitálisan és fitten.