



**TANÁCS FERENC ÉS
TANÁCS FERENCNÉ**
Senior Managerek

HOGYAN ŐRIZHETJÜK MEG *vitalitásunkat?*

**A VITALITÁS AZT JELENTI,
HOGY FIZIKAILAG ÉRZÜNK
MAGUNKBAN ELEGENDŐ
ENERGIÁT ARRA, HOGY EL TUDJUK
VÉGEZNI A FELADATAINKAT.
MINDEMELLETT LELKILEG
IS KIEGYENSÚLYOZOTTNAK,
STABILNAK ÉREZZÜK MAGUNKAT.
EZ A MEGELÉGEDETTSÉG ÉS
NYUGODTSÁG ÁLLAPOTA.**

A vitalitás az életkornak és az aktuális élethelyzetnek megfelelő energiaszint. Fontos az önkontroll, amikor az élet egy új feladat elé állít minket. Előfordulhat ugyanis, hogy olyan tevékenységet kell végeznünk, amely irreálisan sok energiánkat emészt fel. Ilyenkor józanul vizsgáljuk meg a helyzetet, találjunk vissza az egyensúlyi állapotunkhoz, és folyamatosan figyeljessük szervezetünk visszajelzéseit!

CSAK POZITÍVAN!

Robert J. Waldinger amerikai pszichológus egy több mint hetven éven át tartó kutatását azzal zárta le, hogy az ember vitalitását, egészségi állapota, mentális képességei, boldogsága illetve a családi és pozitív emberi kapcsolatai befolyásolják. Vegyük körbe magunkat pozitív emberekkel, és építsünk magunk köré támogató közeget! A mi küldetésünk az, hogy jó példát mutassunk, illetve segítsük a fiatalabb generációk fejlődését.

Szomorúan látjuk, hogy egyre több ember fordul befelé, negatív a hangulatuk, és nem tudják a saját aktuális élethelyzetüket elfogadni. Egymást lelkileg lehúzzák, szinte megbetegítik. Mi azt az elvet valljuk, hogy amin nem tudunk változtatni, azt el kell fogadnunk. Mindig bizakodva tekintünk a jövőbe. Nagyon hálásak vagyunk a jövőért, a Forever közösségéért, ahova tartozunk, hiszen mindig tudunk egymás lelki támaszai lenni. Számunkra kiemelkedően

fontos a szerető, családot összetartó, lélekemelő egység, mely feltölt minket, boldogságot hoz és kellemes időt együtt.

HALADNI A KORRAL

A mi korosztályunknak, így, hetven éven túl igen nagy kihívást jelent az online világban történő eligazodás. Hála Istennek imádott gyermekeink, unokáink mindig segítenek nekünk. Segítenek, illetve velünk együtt örülnek a sikereinknek. Meg kell tanulni adni és elfogadni, hiszen tanulni soha nem késő. Biztatjuk a kortársainkat arra, hogy bátran haladjanak a korral. Csodálatos dolgok, boldogság, kiteljesedés, és sok sikerélmény vár rájuk. Vitalitásukat a fizikai és szellemi kihívások növelhetik.

AMIT MEGESZEL...

Táplálkozásunknak is kiemelt fontossága van a vitalitásunkban, hiszen szokták mondani is: azzá leszel, amit megeszel. Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt! Vörös húsok helyett válasszunk inkább halat, csirkét. Lehetőségeinkhez mérten igyekezzünk hazai termelőkötől vásárolni! Otthon készített ételeket



fogyasszunk, és kerüljük a félkész bolti ételeket! Iktassunk be böjtöket, diétát! Mi nagyon szeretjük, és évente legalább kétszer alkalmazzuk a C9 programot is. Önbizalomnövelő, sikerélményt ad, és hozzásegít új szokások kialakításához is.

Tudjuk, hogy sajnos a mai zöldségek, gyümölcsök már nem tartalmaznak annyi vitamint, tápanyagot, mint régen, így nélkülözhetetlen a minőségi étrend-kiegészítők használata. Sokan csak a mi korunkban jönnek rá, hogy nagyon fontos a megfelelő tápanyagok bevitele. Az egészség, a vitalitás jelentősége az utóbbi időben nagyon felértékelődött. Mi nagyon hálásak vagyunk a Forever termékeinek – amiket már több mint két évtizede fogyasztunk –, hiszen ezek is nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy ilyen aktív életet tudjunk élni. Sokszor, amikor találkozunk egy rég nem látott ismerősünkkel, megkapjuk: milyen jól néztek ki, ugyan mit csináltak? Szívesen eláruljuk a mi kis titkunkat, hiszen meggyőződésből, szeretettel tudjuk ajánlani a termékeket másoknak is.

A napi megfelelő folyadékmennyiség bevitele is kiemelt fontosságú! Ez egy normál testalkatú felnőtt embernek minimum két-három litert jelent naponta. A folyadékhiány olyan testi tüneteket produkál, mint a magas



ÉLETMÓDVÁLTÓ



vérnyomás, a fejfájás, fülzúgás. De fontos az is, hogy kerüljük a cukrozott üdítőket és a szénsavas italokat, hiszen ezek károsak a szervezetünkre. Válasszunk helyettük tisztított, vagy forrásokból származó vizet, teát.

A PIHENÉS IS A NAP RÉSZE

Törekedjünk a munka és a pihenés közötti egyensúly megtartására is! Igyekezzünk este tizenegy óra előtt ágyba kerülni, és legalább hét-nyolc órát aludni naponta! Biztosítsuk a pihentető, nyugodt alvás feltételeit, kerüljük az elektromos készülékek használatát a hálószobánkban, hiszen ezeknek károsító hatásai már igazoltak. Elalvás előtt már ne nézzünk negatív, félelmetes, felkavaró műsorokat! Inkább gondoljuk végig a napunkat, és próbáljunk meg minden este hálával lefeküdni.

MOZGÁS ÉS RELAXÁCIÓ

Testmozgással is visszanyerhetjük vagy megőrizhetjük és fejleszthetjük vitalitásunkat. A rendszeres napi mozgásnak (legyen az séta, kocogás, biciklizés, vagy bármilyen egyéb testmozgás) elengedhetetlen szerep jut. A rendszeres sport pozitívan hat a vázizmainkra, a szív- és érrendszerünkre, immunrendszerünkre, illetve igazoltan hat a lelki, mentális állapotunkra. Töltsünk minél több időt a szabadban, és örüljünk az ott rejtőző

AZ IDEÁLIS MOZGÁSFORMA

Melyik az a sport, amelyikkel karbantarthatjuk a testünket élteesebb korban is, ami jót tesz a léleknek, de nem terheli meg a szervezetünket túlságosan? Sokan esküsznek a kirándulásra, úszásra – nos, ezek hatékonyságához hasonló a nordic walking, ami egyre népszerűbb ebben a korosztályban.

Ez a mozgásforma eredetileg a sífutók nyári edzéseként szolgált, és milyen jó ötlet, hiszen a gyaloglás amúgy csak a lábat mozgatja meg igazán, így viszont deréktól felfelé sem „lazulunk”. További előny, hogy a botok leveszik a terhelés egy részét a lábról, és áthelyezik a karokra, hátizmokra. Ezek az eszközök alumíniumból vagy szénszálas anyagból készülnek, a végükön egy kis kesztyű található, ami segít az erő kifejtésben.

Azért is választják sokan ezt a sportot, mert biztonságot ad azoknak, akik koruknál fogva esetleg már bizonytalanabban mozognak; itt van mire támaszkodni. Nagyon jó a szív működésnek, és annak ellenére fogyasztja a kalóriákat, hogy nem fulladunk ki tőle. Különösen jót tesz a lelkiállapotnak is egyrészt azzal, hogy szabadtéren, a természetben zajlik, másrészt azzal, hogy akár barátokkal, csapatban is végezhető. És persze bárhol: a közeli erdőben (ha van ilyen) éppúgy, mint a lakótelepek parkjaiban.



apróságoknak is, mint a madarak csicsergése, a friss levegő illata, a nap sugarainak érintése. Ezek mind pozitív érzelmeket váltanak ki belőlünk, és erősítik mentális egészségünket is.

A zenehallgatás is pozitívan befolyásolja a lelkiállapotunkat. Vitalitásunk alapja a lelki egészségünk! Éppen ezért kerüljük, próbáljuk meg leépíteni a negatív gondolatokat, szokásokat! A megbocsátás saját magunk miatt is kötelező. Legyen bennünk kellő alázat, hogy méltóképpen reagáljunk a körülöttünk zajló eseményekre! A „poharunkra” próbáljunk meg mindig úgy nézni, hogy az félig tele van, nem pedig úgy, hogy félig üres.

Adjunk minél több szeretetet, hiszen ezek nagy részét viszonzzzák is az emberek, ami a mi boldogságunkat fokozza. Törekedjünk harmóniára, egyensúlyra! Tegyük rendet kívül-belül! Olvassunk személyiségfejlesztő, pozitív hangulatú könyveket! Hatásos lehet még a rendszeres jóga, mint egyfajta testedzés vagy a különféle meditációs technikák gyakorlása.

Vitalitásunk megőrzéséért, fejlesztéséért minden nap tennünk kell, hiszen a legjobb befektetés az önmagunkba történő befektetés. Kívánunk mindenkinek testi és lelki egészséget, harmóniát, hosszú, boldog, vitalitással teli életet!



SZELLEMLEG IS FRISSEN

Már megint nem emlékszel, hová tetted a kulcscsomót? Nem jut eszedbe a szomszédod vezetékneve? A liszt a fridsziderben kötött ki, a tejföl meg az edények közt? Fiatalokkal is előfordul, de azért hatvan év felett gyakoribb, hogy ki-kihagy az elme. Természetes folyamat ez, ami miatt nem szabad kétségbeesni, ugyanakkor lehet kísérletetni. Ahogy telik az idő, úgy lesz egyre fontosabb a szellemi működésünk karbantartása a testünké mellett.

Az első és legfontosabb csodaszer nem is csodaszer: a mozgás. Ha olyat választunk, ami nem túl megerőltető, viszont élvezetes, akkor a lelkünk is szárnyal. Ilyen lehet például a tánc - azt mondják, jobb a legjobb gyógyszernél.

Még két dologgal segíthetsz sokat: szellemi feladatokkal és közösségi étellel. Már MRI-vizsgálatokkal is igazolták, hogy aki rendszeresen tornáztatja az agyát, annál az ép agyi részek képesek átvenni a lassabban dolgozó területek szerepét. Nemcsak egy jó keresztrejtvény, egy felnőtteknek való színező vagy egy kirakós lehet megfelelő erre a célra, de egy baráti beszélgetés is, hiszen az is frissen tart és jó kedvre derít. Még fontosabb ez mostanában, amikor régóta korlátozottan találkozhatunk egymással. Online vagy offline: mindenképpen hasznos, ha nem zárkózunk be. Persze a Forever Üzleti Partnereinek eleve adott egy jó kis karbantartó tevékenység: az üzletépítés, ami nyugdíj mellett is kényelmesen végezhető.

Ha pedig megéhezel közben? A leginkább talán a mediterrán étrend felel meg ennek a korosztálynak: sok zöltség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonából készült ételek, olívaolaj, halfélék, olajos magvak - egy ilyen életmód a testsúlyt is az ideális sávban tartja. Ha pedig így sem jutnánk elegendő, a jó agyműködéshez szükséges B-vitaminhoz, vashoz és magnéziumhoz, válasszunk a legjobb minőségű étrend-kiegészítők közül!

