

TUDATOS EVÉS TUDATOS MOZGÁSSAL!

A testmozgásnak rendkívül nagy szerepe van energia-egyensúlyunk megteremtésében: minél többet mozgunk, fizikailag minél aktívabbak vagyunk, szervezetünk annál több energiát fogyaszt el.

Így tehát, ha meg akarunk szabadulni súlytöbbletünkől, akkor leszünk a legsikeresebbek, ha a diéta mellé rendszeres testmozgást is végzünk. A testmozgásnak a visszahízás megelőzésében is nagy szerepe van: 6 hónapos diétás kezelésen túl naponta legalább 60 perc séta vagy 30 perc kocogás ajánlott.



Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



TALÁLJA MEG LELKI ÉS TESTI EGYENSÚLYÁT!



Számos betegség kialakulásának hátterében az elhízás áll, amely napjaink egyik leggyakoribb népbetegsége. Az elhízás okozta egészségkárosodások sokáig tünetmentesek maradnak, ám a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a stressz és a magas vérzsír-szintek fokozott kockázatot jelentenek az érlemeszesedés, a szívinfarktus, a stroke kialakulásában.



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

Az elhízás napjaink egyik leggyakoribb népbetegsége, amely a legtöbb esetben súlyos betegségek kialakulásához vezet.

Magyarországon a felnőtt lakosság 63 százaléka túlsúlyos vagy elhízott, tehát minden második ember súlyproblémákkal küzd.

Az elhízással összefüggő betegségek sokáig tünetmentesek maradnak.

Így például a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a magas vérzsír-szintek akkor okoznak panaszokat, amikor a betegség (például: érelmeszesedés, szívinfarktus, stroke) már kialakult.

EZÉRT RENDKÍVÜL FONTOS:

már gyermek-, illetve serdülőkorban vegyük észre a túlsúlyt, és felnőtt korban is mihamarabb megkezdett életmódváltással próbáljuk megakadályozni a betegségek, szövödmények kialakulását!

NE FOGYÓKÚRÁZZUNK!

Váltsunk életmódot, és egy életen át táplálkozzunk tudatosan!

Honnan tudhatom, hogy elhízott vagy túlsúlyos vagy-e?

A mindennapi életben a túlsúly mértékét a testtömeg-index (BMI) alapján határozzuk meg, ami nem más, mint a testtömegünk (kg) osztva a méterben mért testmagasság négyzetével (kg/m^2).

Az egészséges ember testtömeg-indexe $20\text{-}25 \text{ kg}/\text{m}^2$. Ha ez az érték $25\text{-}30 \text{ kg}/\text{m}^2$ közötti, akkor túlsúlyról; amennyiben több mint $30 \text{ kg}/\text{m}^2$, akkor elhízásról beszélünk.

Miért híznak?

A súlyfelesleg oka a legtöbb esetben a bevitt energia és a felhasznált energia közötti egyensúly megbomlása: amennyiben az elfogyasztott étellekkel-italokkal több energiát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyire az aktuális fizikai terhelés mellett szükségünk lenne, a felesleges energiát zsír formájában raktározzuk. Ez a zsír eleinte a májunkban, majd a hasi szervek körül és a bőr alatt rakódik le.

FIGYELJÜNK ODA, HOGY MIT ISZUNK!

A sikeres életmódváltó programhoz a folyadékbevitel kontrollálása ugyanolyan fontos, mint az étkezés. **Minden nap igyunk meg legalább 3 liter folyadékot. Kerüljük a cukros, magas energiatartalmú italok fogyasztását, hiszen azzal éppúgy többletenergiát vihetünk be a szervezetünkbe, mint evéssel!**

Mit és mennyit ehetünk-ihatunk?

Egy ember energiaegyensúlyát (bevitt és felhasznált energia egyensúlya) számos tényező határozhatja meg: például test-súly, nem, életkor, fizikai aktivitás. Ha meg akarjuk tartani súlyunkat, arra kell odafigyelnünk, hogy annyi kalóriát fogyaszszunk, amennyit a szervezetünk el is használ. Ha a testsúlyunkra vonatkoztatott energiaszükségletet napi 4-600 kalóriával csökkentjük, súlyunk is csökkenni fog.

Számoljunk és mérjünk!

Minden ételnek-italnak van kalóriatartalma. Ha tudatosan akarunk élni, és kontrollálni kívánjuk súlyunkat, oda kell figyel-nünk, hogy mennyi kalóriát viszünk be a szervezetünkbe!

Ez eleinte folyamatos számolást, méricskélést igényel, de egy idő után képesek leszünk megbecsülni egy-egy étel kalória-tartalmát.



Hogyan saccoljunk?

- 1 teniszlabda = 1 közepes gyümölcs (15-20 g szénhidrát, 60-80 kalória)
- 1 kis mobiltelefon = 1 közepes burgonya (25 g szénhidrát, 105 kalória)
- 1 ping pong labda = 1/4 bögre dióféle (5 g szénhidrát, 170 kalória)
- 1 DVD = 1 nagyobb wffel (20 g szénhidrát, 100 kalória)

Az energiát adó tápanyagok kalóriatartalma

1 gramm szénhidrát	4.1 kcal (17.1 kJ)
1 gramm fehérje	4.1 kcal (17.1 kJ)
1 gramm zsír	9.3 kcal (38.8 kJ)

Hogyan számoljuk ki?

- Mérjük meg az elfogyasztani kívánt étel súlyát konyhamérleggel!
- Keressük ki az adott étel, illetve az összetevők energiatartalmát a kalóriatáblázatból (általában 10 dkg-ra vagy 1 dl-re vonatkoztatva van megadva).
- Az étel kalóriatartalmát szorozzuk össze a konyhamérleggel mért súlyával és a kapott eredményt osszuk el 10-zel vagy 100-zal (attól függően hogy dekában vagy grammban mértük).

JÓ TANÁCSOK, PRAKTIKÁK AZ EGYENSÚLY MEGTARTÁSÁHOZ

- **Használjunk kisebb tányért!**
- **Ne nassoljunk vagy ha igen, akkor csak alacsony energiatartalmú ételeket (pl.: nyers zöldség)!**
- **Szokjunk le fokozatosan az „édesítésről”!**
- **Győzzük meg családtagjainkat, hogy ők is csatlakozzanak a TUDATOS EVÉS programunkhoz!**

