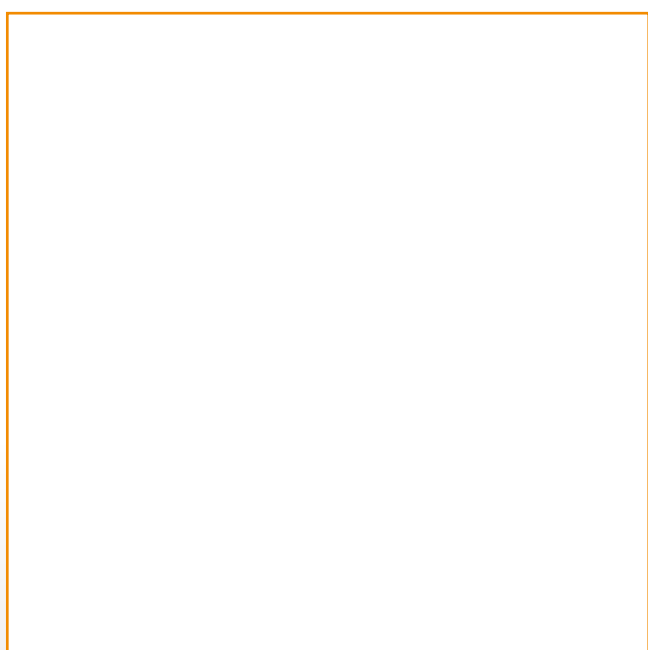


Ha életmódot akar
váltani vagy kíváncsi
az egészségi állapotára,
jelentkezzen be!

Vegyen részt
életmódváltó
programunkban!



EVP-Egészségfejlesztési Iroda:

6800 Hódmezővásárhely,
Dr. Imre József utca 2., "L" épület.

Telefon: 06/62/532-368

E-mail: efi-hodmezovasarhely@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/evpefi

Honlap: www.evp.hu



**EGÉSZSÉG
FEJLESZTÉSI
IRODA**

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

8.

1.

Életmód váltás

Ha életmódot kívánunk váltani, első lépésben meg kell tanulnunk az egészséges életmód alapjait: hogyan kell változtatni mindennapi szokásainkon, milyen új tevékenységeket kell beiktatnunk életvitelünkbe, mire kell odafigyelnünk és milyen szabályokat kell betartanunk annak érdekében, hogy egészségesebb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb életet éljünk.

Ehhez nyújt Önnek segítséget az EVP-Egészségfejlesztési Iroda.

Ha egészségesebben akar élni,

kérjen segítséget!

Irodánkban az egészséges életmóddal összefüggő legkülönbözőbb kérdésekben kaphat segítséget: felkészült szakembereink a szükséges vizsgálatokat követően tájékoztatást adnak Önnek egészségi állapota aktuális helyzetéről, emellett tanácsokkal várják Önt az egészséges táplálkozással, a szűrési és a megelőzési lehetőségekkel, a lelki kérdésekkel, valamint a mozgás életmódváltásban betöltött szerepével kapcsolatosan.

Mozgásban az egészség!

Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a rendszeres testmozgás: már a könnyen végezhető testmozgás is sokat segíthet egészségünk megőrzésében, az életmódváltásban, ideális testsúlyunk elérésében, megtartásában.

a csont, ízületi bántalmak, szív- és érrendszeri betegségek, gerincdeformitások és balesetek, műtétek utáni terápiára is alkalmas. Az úszást bármilyen korban, bármilyen edzettségi szinten el lehet kezdeni.



ÖNVÉDELEM

Az önvédelmi foglalkozás célja a kondíció megőrzése és javítása, valamint a mentális erősödés. Mindemellett olyan ismereteket kapunk, amelyek birtokában hatékonyabban léphetünk fel egy-egy önvédelmi helyzet megfelelő kezelésére. Az önvédelmi foglalkozásokon a hangsúly az egészségmegőrzésre, tartásjavításra és képességfejlesztésre kerül.



FUTÁS

Az egyik legfüggetlenebb sportmozgás, bárki, bármikor, bárhol, bármilyen egyéni stílusban, szabadon futhat. A legtermészetesebb mozgás, mely harmonikus, rugalmas, ritmusos, fejleszti a kondicionális és koordinációs képességeket. Az általános állóképesség megszerzésének legjobb módszere, mely elménket is formában tartja. Segít megelőzni a csontritkulást. Futni lehet az egészségért, tökéletes közérzetért, kihívásért, szórakozásért, küzdelemért, fogyni akarásért, fiatalosan jobb megjelenésért, sikerért, önbizalom gyűjtéséért, versenyzésért, társaságért.



AEROBIK

A folyamatos és rendszeres aerobik edzés segít a túlsúly csökkentésében, az ideális testsúly elérésében és stabilizálásában, mindemellett természetesen pozitív módon hat a személyiségre, illetve a mentális egészségi állapotunkra is. A rendszeres aerobik egyik legjelentősebb hatása a szív- és keringési rendszeren érezhető: a szív nagyobb teljesítőképessége fizikailag aktívabb, egészséges életmódot biztosít, a kiterjedtebb koszorúér-hálózat pedig a szív jobb vérellátását eredményezi.



ÚSZÁS

Az egyik leghatékonyabb mozgásforma, hiszen a legtöbb izomcsoportot egyszerre mozgatja meg. Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye. A szervezet oxigénfelvétele és felhasználása egyensúlyban van, ezáltal javul a tüdőszív-keringési szervrendszerek teljesítőképessége. A felhajtóerő csökkenti a testre nehezedő súlyt, így kíméli az ízületeket. Túlsúlyos illetve mozgássérült személyeknek is javasolt, mert a gerincoszlopra és a csontozatra kisebb terhet rak. Fejleszti a kondicionális- és koordinációs képességeket. Erőt, állóképességet és rugalmasságot egyaránt biztosít. Fontos szerepe van a testtartás javításában, ezért nemcsak a rekreáció, hanem a rehabilitáció területén is hasznos a vízben való mozgás. Így

Miért kell mozogni?

- Míg kisgyerekkorban sokat mozgunk, és nem esnek nehezünkre a nehezebben elvégezhető mozgásformák sem, az idő előrehaladtával egyszerűen ellustulunk, és nemcsak az edzettségünket, de a mozgás iránti igényünket is elveszítjük.
- Ez pedig rendkívül káros szervezetünkre: izomzatunk gyengül, keringési- és idegrendszerünk rosszabb állapotba kerül, sejteink oxigénellátása romlik, ízületeink és csontozatunk fokozatosan leépülnek, elveszítjük önbizalmunkat és lelki kiegyensúlyozottságunkat.

Hogyan kezdjük el?

- A lényeg ebben az esetben is a fokozatosság: lépésről lépésre növeljük a terhelést, mindig csak annyit mozogunk, amennyi éppen jól esik.
- Válasszunk olyan programot, ami elég erőteljes ahhoz, hogy megdolgoztassa a szívet és a szervezetet, ugyanakkor ne jelentsen túlerőltetést és ne okozzon rosszullétet.



Milyen mozgásformák közül választhatunk az EVP-Egészségfejlesztési Iroda életmódváltó programjában?



JÓGA

A jóga jótékony hatással van testünkre, elménkre és lelkünkre egyaránt – a gyakorlatok megteremtik a test, a szellem, a tudat és a lélek egyensúlyát. A jóga korra és fizikai állapotra való tekintet nélkül teszi lehetővé a fokozatos és állandó fejlődést: átfogó módszert ad ahhoz, hogy önmagunkon segítsünk, levetközzük rossz szokásainkat, megszabaduljunk negatív érzelmeinktől és függőségeinktől. A jóga erősíti és rugalmassá teszi a testet, megnyugtatja a lelket, fokozza a szellemi tudatosságot és a koncentráció képességet.



PILATES

A XX. században kialakított mozgástechnika az emberi test természetes helyzetét veszi alapul. A módszer ötvözi a jóga által megkívánt teljes összpontosítást és légzéstechnikát, a nyugati sportok erőnléti gyakorlataival. A Pilates-módszer segítségével nő az erőnlét, a hajlékonyság, az állóképesség és a koncentráció, javul a testtartás. A gyakorlatok apró, ritmikus mozdulatokból

állnak, finom nyújtásokkal kombinálva. A végrehajtásuk során a terhelés egyenletes, így a mozdulatok kímélik a gerincoszlopot és nem terhelik az ízületeket sem, ezért a mozgásszervi-problémákban szenvedőknek is jótékony, gyógyító hatású. A módszer nem életkorhoz kötött, gyerekeknek és idősebbeknek is ajánlott.



INTIM TORNA

A rendszeres intimtorna segítségével megelőzhető az akaratlan vizeletvesztés, csökkennek az aranyeres panaszok, csökkenti a menstruációs görcsöket, az altestgyulladás hajlamát, segít a szülésre való felkészítésben, mérsékli a nyálkahártya sorvadásának mértékét a változó korban. Javulás érhető el a húgysérves, húgycsőserves, végbélsérves, méhsüllyedés okozta tünetekben. Férfiaknak segít a herevisszér tágulat, krónikus prosztatagyulladás, prosztatata megnagyobbodás esetén. Szakszerű torna segítségével megelőzhető az izomgyengeségből eredő tünetek megjelenése a gáton.

