

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE AZ ÉLETÜNKBEN

2021. AUGUSZTUS 21.

NAGY MARGIT

TERMÉSZETGYÓGYÁSZ, NYIROKMASSZŐR,
THETAHEALING TERAPEUTA



tehetsz érte

AZ EGÉSZSÉG KOMPLEXITÁSA

PILLÉREI:

- **Étkezés:** túlsúly, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegség, stb.
- **Mozgás:** mozgatórendszer betegsége, tartáshibák, izomgyengeség, stb.



MI LEHET FIZIKAI AKTIVITÁS?

A hivatalos definíció szerint:

bármiféle izomösszehúzódáshoz társuló testmozgás, amely az energia ráfordítást nyugalmi szint fölé emeli. – szorosan összefügg az egészséggel és az életminőséggel, valamint magába foglal számos sportot és szabadidős aktivitást, pl.: edzést. Továbbá olyan mindennapi tevékenységet, mint tempós gyaloglás, házimunka, fizikai munka (pl.: építkezés)





Forrás: Csányi 2009

A MAI ROHANÓ VILÁGBAN

Rengetegen nem fordítanak kellő hangsúlyt

- A rendszeres mozgásra és a
- Tudatos táplálkozásra.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása: egy felnőtt számára hetente 150 perc mérsékelt, közepes intenzitású mozgás. Sőt a jótékony hatások jelentős növeléséhez ennek kétszeresét is ajánlják.



A MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD ÉS HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS EGÉSZSÉGGKÁROSÍTÓ HATÁSAI

- Túlsúly, elhízás
- Cukorbetegség
- Magasvérnyomás
- Szív- és érrendszeri betegségek, magas koleszterin.



TÚLSÚLY, ELHÍZÁS

A legnagyobb probléma az egész világon. Azok számára, akiknek a **BMI értékük 30** feletti magas testzsír, érelmeszesedés, magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterin.

Jelentősen növeli a stroke és szívinfarktus kockázatát, kialakulását.

A mozgás jelentősen hozzásegít a testsúly csökkentéséhez, az étkezés megváltoztatásával a fenti betegségek kialakulása megelőzhető.

Minél több mozgás, annál több zsírégetés (zsigeri zsírok) és **érdemes ízületkímélő** mozgásformákat választani: **gyaloglás, kerékpározás, úszás, evezés.**



MAGASVÉRNYPOMÁS

Gyakran kezdődik 40 éves kor körül.
Jellemzően magas pulzusszám kíséretében.
Oka: túlsúly és a stressz.

Fontos az étkezési szokások
megváltoztatása mellett a testmozgás
elkezdése, **kardiómozgások** ajánlottak
(magas pulzusszám).



SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK, MAGAS KOLESZTERIN

A szív és érrendszeri betegségek kockázata jelentősen lecsökkenthető a rendszeres testmozgás által. Azon belül a kardiovaszkuláris fittség fejlesztésével. **Futás, túrázás, természetjárás, úszás, kerékpározás, ugrálókötelezés.**



A MOZGÁS ÉLETMÓDDÁ VÁLÁSA A MINDENNAPOKBAN A CSALÁDOKBAN

Már gyerekkorban fontos az, hogy megismertessük a gyerekekkel a mozgás örömét. Ezt akkor a legkönnyebb elérni, ha mi magunk szülők is példát mutatunk. Részesítsük előnybe a természet adta lehetőségeket. Kiránduljunk, biciklizzünk túrázzunk tavasszal, nyáron, ősszel. Már gyerekkorban megelőzhetőek a már említett betegségek.



**A SPORT NEM ÉLETKORHOZ KÖTÖTT,
BÁRMIKOR ELKEZDHETJÜK
SEGÍT A KÜLSŐ, BELSŐ, LELKI ÉS FIZIKAI
HARMÓNIA MEGTEREMTÉSÉBEN**



**Sportoljunk és éljünk
100 évig BOLDOGAN!**



tehetsz érte

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE