



Down Alapítvány
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.
Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

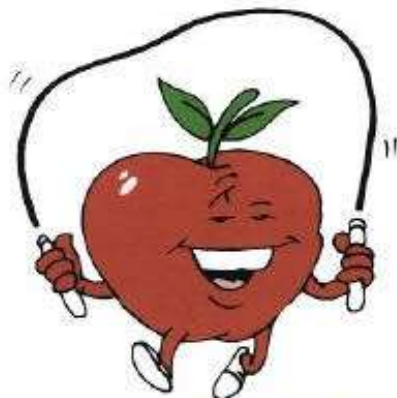


DOWN Alapítvány 2014. Vámos Magdolna egészségügyi auditor

Gondolkodj



Egészségesen!



Mit tehetsz egészségéd érdekében?



Azért, hogy érezd jól magad!

Hogy sokáig maradj szép és fiatal!

Hogy ne hízz el!

Hogy céljaid elérésének ne a rossz egészségi állapotod legyen majd akadálya !

Megfelelő étrend

Az egészség megőrzésének egyik legfontosabb feltétele a megfelelő étrend!

Attól megfelelő, hogy rád van szabva mennyiségileg, és minőségileg is !



Mitől függ, hogy mennyi táplálékra van szükséged?

A nemedtől – fiú vagy lány ?

A korodtól – hány éves vagy?

Fizikai aktivitásodtól – mennyit mozogsz?

Tápláltsági állapotodtól – kövér vagy? sovány vagy? normál súlyú vagy?

Nem vagyunk egyformák!



Válassz neked tetsző
és a korodnak
megfelelő sportágat!

Mozogj mindennap,
de hetente legalább
négyszer,
rendszeresen sportolj!

A sport, a mozgás nem helyettesíthető !





**Legyen az étrended
kiegyensúlyozott**

**A teljes kiőrlésű gabonafélék
alkossák az étrended alapját!**

Előnye: fontos szénhidrátok, élelmi rostok
és vitaminok forrása.

Gabonafélék
A legjobb a rostokban
gazdag, magvakkal
kiegészített kenyér,
péksütemény,
száraltészta.



Gabonafélék
A legjobb a rostokban
gazdag, magvakkal
kiegészített kenyér,
péksütemény,
szárzabliszta.

Zöldség, gyümölcs
Együnk gyakrabban
zöldséget, főzelékképlet
és gyümölcsöt!

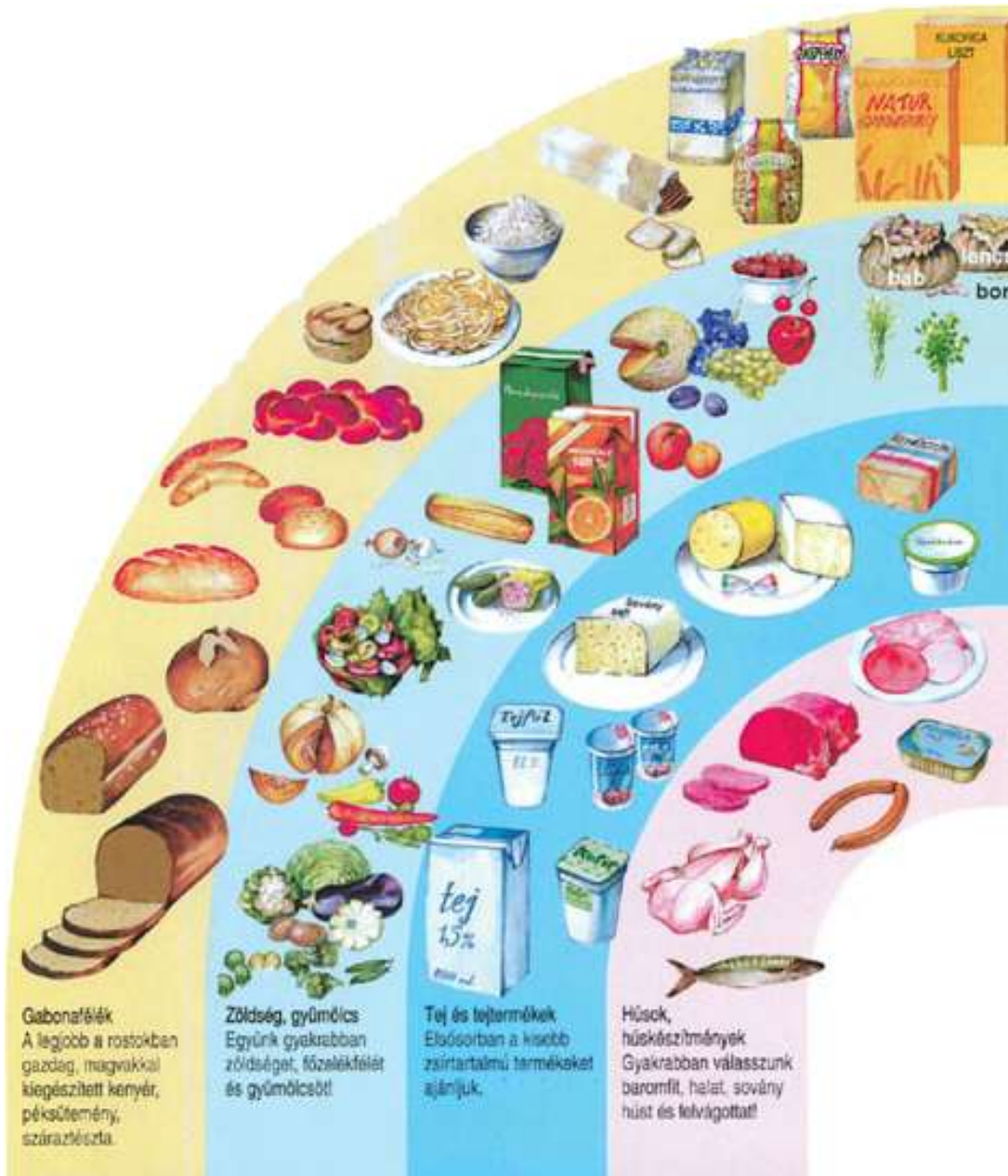
Zöldségfélékből és gyümölcsből
fogyassz legalább napi 3-4 adagot!

Előnyei: élelmi rostok,
C-vitamin, ásványi anyagok



Tejet és a
tejtermékeket
fogyassz
minden nap !

Előnyei: fehérje és
a kalcium tartalom



Sovány húst
naponta,

halat

legalább hetente
egyszer egyél!

Előnyei: fehérje,
vas, B-vitaminok

Mit jelent a tökéletes étkezés ?

Mennyit?

Mit?

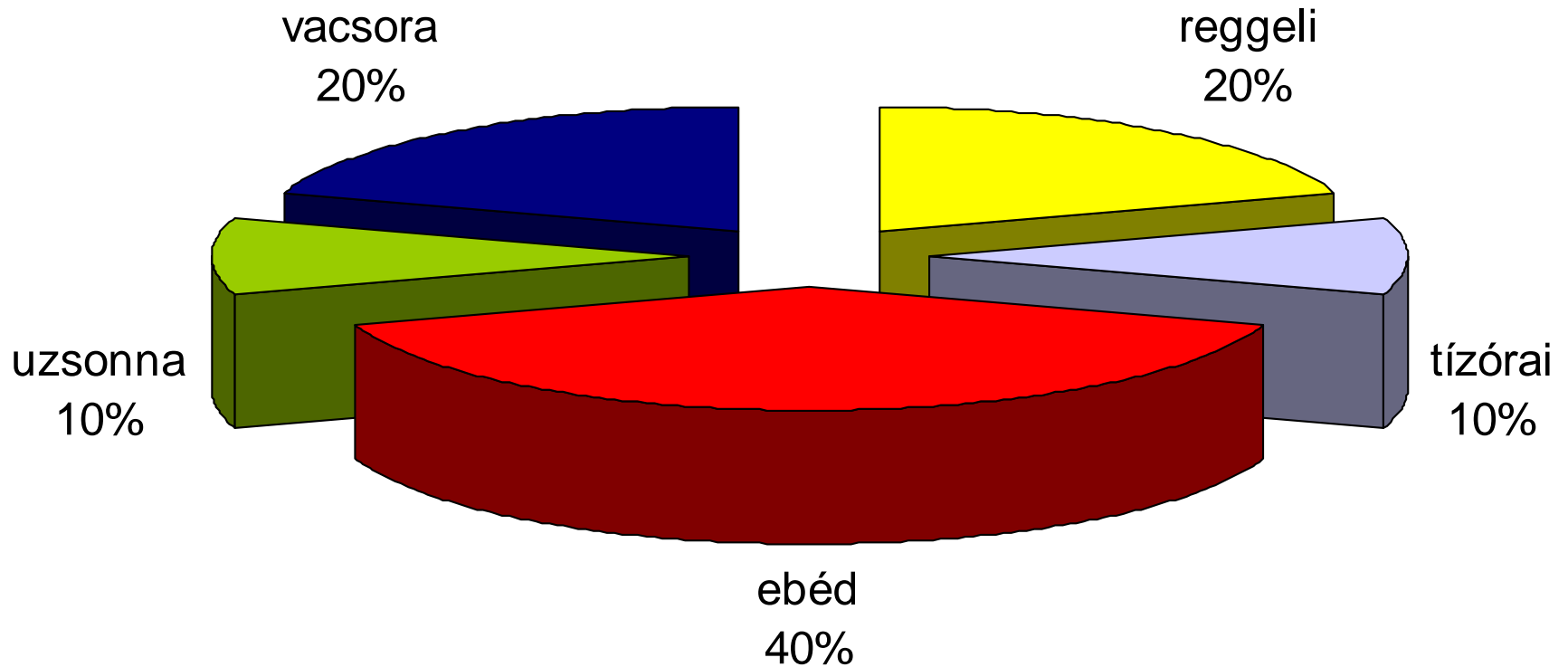
Hányszor?

Mikor?

Hányfélét?

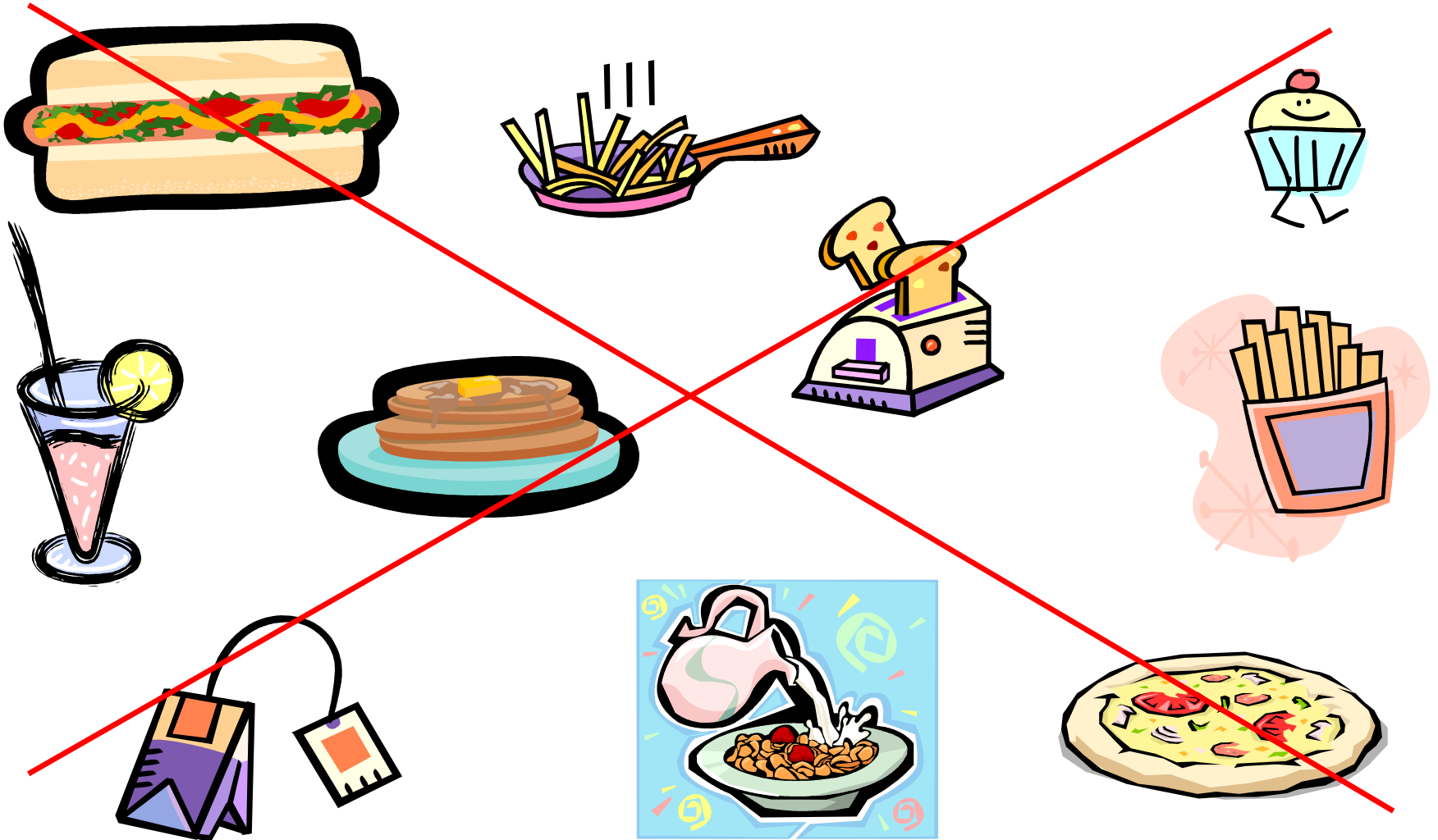
Hogyan?

Étkezz naponta ötször !



Soha ne edd magad pukkadásig, csak addig, amíg kellemesen jóllaktál !

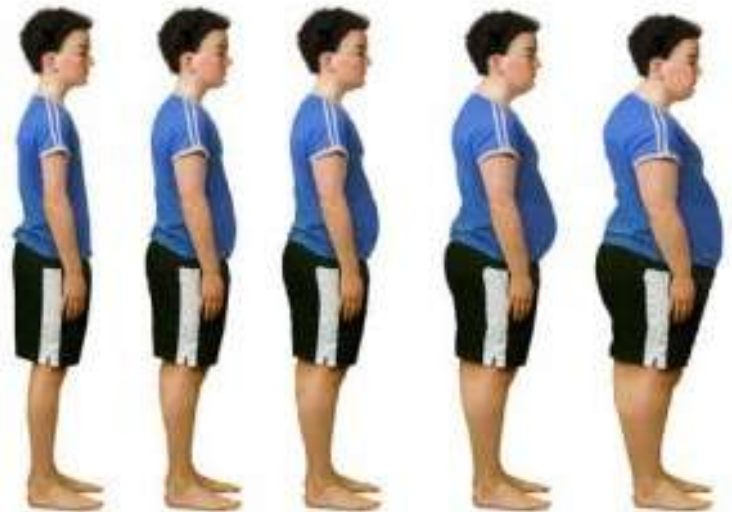
Együnk-e még a napi ötszöri étkezésen felül? Nassoljunk-e?



Miért probléma az elhízás?

Az elhízás maga is betegség, de további súlyos betegségek okozója lehet (szívbetegség, cukorbetegség, rák)

Nehéz lefogni.
Szakember segítsége nélküli diétát nem is szabad követni !



A mértéktelen alkoholfogyasztás testi és szellemi leépüléshez, majd súlyos, halálos betegségekhez vezet



A dohányzás az érszűkület, az agyvérzés, a szívinfarktus, és a különféle rákos megbetegedések elsődleges kockázati tényezője



Kerüld, vagy mérsékelj az élvezeti szerek fogyasztását !

Az éhgyomorra történő reggeli kávé, illetve a napközbeni túlzott kávéfogyasztás gyomorfekélyt, szív-és érrendszeri megbetegedéseket okozhat



Összefoglalás

Az étkezésben légy tudatos!

Ne csak egyél, hanem gondold át, hogy mit, mikor és mennyit eszel! Kerüld a nassolást, az édességet, a cukros üdítő italokat !

Mozogj, sportolj, légy fitt, így őrizd meg az egészségedet !

Tartózkodj az élvezeti cikkek (kávé, alkohol) mértéktelen fogyasztásától!

Ne dohányozz !



AZ EGÉSZSÉGES ÉLET

A leglassabb módja a természetes halálnak

www.demotivalo.com

KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. **TŰZVÉDELEM-**
megelőzés, jelzés,
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*
**MENTÁLIS
AKADÁLYMENT
ESÍTÉS- Elvek,
Etika, Gyakorlat**



2. **HOGYAN
INTÉZZÜNK
ÜGYET?**
Tudakozódás és
ügyintézés
hivatalokban,
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN
KÉSZÍTSÜNK
KÖNNYEN
ÉRTHETŐ
ANYAGOT? -
Útmutató**