



Életmód Covid-19 idején



Alakorvoslás
Program

Szia,

üdvözlünk téged és mindenkit körülötted, akivel most ezt a nehéz időszakot átéled!

Új élethelyzetben vagyunk mindannyian. Mindenkinek nehéz. Emberként, nőként, férfiként, szülőként, gyerekként. Betegként, nővérként, orvosként. Munkavállalóként, munkaadóként. Ebben a nehéz helyzetben felelős, egyben nehéz döntéseket kell hoznunk. Otthon maradni, amennyire csak tehetjük, kerülni a fizikai kontaktust, higiéniai óvintézkedéseket bevezetni, erősen tartani a szervezetünket és megtenni mindent annak érdekében, hogy minél előbb véget érjen a járvány. Felelős magatartással tartsd be a hatósági szabályokat, iránymutatást. Minél előbb és a lehető legkisebb károkkal lesz vége ennek a rémálomnak, ha te is hozzáteszel a küzdelemhez.

De vigyázz magadra is! A családdra, a gyerekekre. Az egészséges életvitel növeli az ellenállóképességünket és soha nem volt olyan nagy szükségünk erre, mint most. Ebben igyekszünk most segíteni nektek, ezzel az ingyenes programmal.

Ez egy olyan ingyenes program, ami az **egész család számára segít a táplálkozás és mozgás tekintetében kialakítani az egészséges életmódot.** Erős szervezet, erős immunrendszer, ez kell most mindenkinek. Különösen fontos, hogy ne szedjete fel túlsúlyt, mert azzal az egészségeteket károsítjátok, nem csak az immunrendszeretek gyengítitek. **Egészséges recepteket, végigkövethető otthoni felnőtt, iskolás és ovis tornákat és szakszerű tanácsokat nyújtunk át nektek.**

Külön **figyeljete oda a gyerekekre**, a gyermekkori elhízás óriási probléma. A koronavírus rájuk nem annyira veszélyes, de az elhízás igen. És most indulhat el, vagy súlyosbodhat a leginkább. Vigyázzatok rájuk nagyon!

Ha **túlsúlyod van, itt a lehetőség leadni.** Alakítsd ki az új életviteled úgy, hogy ragadd meg ezt a lehetőséget és érd el. De szakszerű módszerrel! Egyébként is harciasan küzdünk a csodamódszerek, és csodabogyók ellen, ami max. arra jó, hogy átmeneti sikerrel csapja be a fogyni vágyót és károsítsa a szervezetét. Szakszerű módszerrel nem csak megőrizheted az egészséged, de úgy adod le a túlsúlyod, hogy közben megerősítet a szervezeted.

Úgy állítottuk össze ezt az ingyenes programot, hogy együtt tud a család egészségesen táplálkozni, diétázni és mozogni. Ugyanaz az ebéd és vacsora, nem kell külön főzni, csak picit mást eszik az, aki fogyni szeretne és aki a súlyát szeretné tartani.

Más most az életünk, nagyon nehéz már most is, és még csak az elején vagyunk. Tegyük, amit tudunk. Mindenki, amit csak tud. Találjuk meg a jót ebben rosszban és tegyünk érte magunkért és a családunkért.

Vigyázzatok egymásra, de vigyázzatok magatokra is.

Dr. Farkas Kitti és Dr. Bajnok Éva

Mit együnk és mikor? Tartsunk be 7+1 táplálkozási alapszabályt!

Az alábbi szabályokat tartsa be mindenki. Aki fogyni szeretne azok számára a +1 szabályt javasoljuk!

1. Naponta háromszor együnk.
2. Két étkezés között teljen el minimum 4 óra.
3. Napközben 6 óránként mindenképpen együnk.
4. Tartsunk 12 órás időszakos böjtöt, amibe beleszámít az alvás is, tehát vacsora és reggeli között teljen el 12 óra, hagyjuk a szervezetünket pihenni, regenerálódni.
5. Ügyeljünk arra, hogy optimális legyen a fehérjebevitel! Ez szükséges az izmaink, a testünk aktív sejtállományának fenntartásához, ami alapvetően meghatározza, milyen erősen nézünk szembe egy betegséggel.
6. Reggelire és vacsorára minimális szénhidrátot és sok fehérjét vigyünk be, de ebédre mindenképpen töltsük fel alacsony glikémiás indexű, jó minőségű szénhidráttal a glikogén raktárunkat.
7. Ha sportolunk, akkor közepes és magas intenzitású edzéshez válasszunk egy plusz snack étkezést, de jól válasszunk, hogy legyen elég energiánk az edzéshez, de ne nullázzuk le az edzés eredményét.

+ 1, ha fogyni szeretnénk: figyeljünk arra, hogy kalóriadeficitet is érzünk el, azaz kevesebb kalóriát vigyünk be, mint amennyit felhasználunk, de ne túl keveset a tartós fogyáshoz fontos, hogy ne éhezünk.



Tanácsok

Együnk rendes kajákat!

Többet vagyunk otthon, jut idő a főzésre is. Együnk finom, változatos és természetes ételeket. Különösen figyeljünk oda arra, hogy gyermekeinknek is legyen tartalmas, meleg ebédje. A tartósított ételeket kerüljük, minél természetesebb ételeket együnk.



Kerüljük a csipegetést, stresszevést, unalomevést!

Sokat vagyunk otthon, ott az a rengeteg kaja, félő elkezdünk ezerrel enni, falatozni, észrevétlenül csipegetni. Ha így teszünk, folyamatosan fent tartjuk az inzulinszintünket és a testünk állandó etetésével híznak is, a bevitt kalóriákat mind raktározni fogja a szervezetünk. Az elhízás növeli számos krónikus betegség kialakulásának kockázatát, de rövid távon is a testünket negatívan terheljük.



Mozogj, többet is, mint szoktál!

A mozgás számtalan pozitív hatása között az első az, hogy mindenféle betegséggel szemben növeli az ellenálló képességünket. Az általános ajánlás az, hogy heti 150 percet kell mozogni. De ha otthon vagyunk, akkor ennél is több javasolt, hiszen a mindennapi aktivitásunk csökkent. Próbáld meg minden nap mozogni, tornázni.



Home office, csökken az energiafelhasználás!

Számolj vele, ha otthon vagy, kisebb az aktivitásod, mint a mindennapokban, amikor ezerrel rohansz minden felé. Így kevesebb az az energia, amit felhasznál a szervezeted. Ha nem mozogsz, és ugyanannyit eszel, akkor hízni fogsz, ami nem jó. Maradj aktív, tornázz, sportolj otthon lehetőleg minden nap, és ügyelj a kalória bevitelre!



Napi minimum 3 liter vizet igyál!

Az optimális sejttanyagcsere, a szervezet méregtelenítése, valamint ha valaki diétázik és fogyni szeretne, ahhoz is mind szükséges, hogy naponta min. 3 liter vizet fogyasszunk.



Különösen figyelünk oda a gyerekekre!

Az online oktatás és a sok otthon töltött idő azt is jelenti, hogy a rendszeres mozgás is csökkent.

Több időt töltenek a számítógép előtt, talán többet is kütyüznek és tévéznek.

Ne engedjük, hogy egészségtelenül egyenek, nassoljanak és mindenképpen gondoskodjunk arról, hogy napi 1 órát mozogjanak. A 7 pontos táplálkozási szabályok az esetükben is legyenek érvényesek. Napi háromszori étkezés, mozgás esetén egy plusz egészséges snack, életkortól függően sok víz fogyasztása.



Nagyszerű, ha most megragadjuk az alkalmat és bevonjuk a főzésbe, ételkészítésbe is a gyerekeket, hiszen az otthonlét azt is jelenti, hogy otthon kell szabályokat kialakítani és tartani. Több kötelesség vár rájuk, nem lehet egész héten hétvége. Ha ezt úgy alakítjuk ki, hogy az ételkészítés is benne van, lehetőségünk van nekik segíteni az egészséges táplálkozás alapjainak kialakításában.

Ha a gyermek válogatósabb, akkor is van lehetőségünk most kibővíteni az otthon fogyasztott ételek listáját, hiszen a menzán sem válogathat. Most ne csak a kedvenceit egye, hanem tegyük változatossá az étkezését, és ha bevonjuk az elkészítésbe, sokkal szívesebben fogja megenni. Legyünk ezekben a szabályokban éppen olyan következetesek és szigorúak, mint az otthoni tanulásban.



Idősebb korosztály, fokozott rizikócsoportha tartozók!

Fokozottan igaz, hogy az előzőeket tartásatok be, hogy minél erősebb legyen a szervezetetek a vírussal szembeni ellenálláshoz. De kettőt szeretnék még egyszer kiemelni: **figyeljete nagyon oda a megfelelő fehérjebevitelre és folyadékfogyasztására.**

Plusz egy nem életmódhoz kapcsolódó, de nagyon fontos tanács: ha van, valamilyen krónikus alaptbetegségetek, a szakorvosi kontrollt semmiképpen ne hagyjátok ki!



Túlsúly: ne szedj fel, ha van, add le!

Az elhízás a koronavírus túlélés szempontjából a legelső rizikófaktor! A legjobb védekezés, ha nincs túlsúlyotok.

Egy több mint 4000 koronavírusos beteg adatait elemző USA-beli kutatás szerint a kórházi ellátást igénylőket érintő legnagyobb kockázat az időskor után a túlsúly. A felesleges kilók tehát egyértelmű veszélyt jelentenek és Magyarországon nem áll jól ezen a téren. Túlsúlyos vagy elhízott a felnőtt magyar lakosság majd kétharmada, ezzel az eredménnyel 2018-ban Magyarország volt a világ negyedik legelhízottabb országa.

Az elhízás maga után vonja többek között a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és egyes daganatos betegségek kockázatának növekedését. Mindezek pedig komoly kockázati csoportba sorolhatják a betegeket egy olyan vírusjárvány esetén, mint most a koronavírus. Aki megkapja a betegséget, súlyosabb állapotba kerülhet, és megnő a halálozás kockázata is.



Ne megijedjünk, cselekedjünk!

Kétségbeesés és félelem helyett a járvány idején is érdemes belefogni az életmódváltásba, mert a kedvező hatások gyorsan kialakulhatnak és így rövid távon is hasznosak lehetnek. A több mozgás, és szükség esetén a diéta a kulcs a megelőzésben. Mindenkinek fontos ebben az időszakban fokozottan figyelnie a hasi elhízás elkerülésére és az egészséges haskörfogat elérésére – a home office és a sok ülőmunka is pont ebből a szempontból veszélyes, amikor csak lehet, iktassunk be szüneteket.

A helyes táplálkozás mellett nagyon fontos a mozgás: a védőhatása már a fogyás elején jelentkezik. Az edzettség védelmet nyújt a súlyos állapotba kerülés ellen, erre a nem túlsúlyosoknak is figyelniük kell. Az életmódhoz mindenki számára hozzátartozik a mozgás is.

A fogyás kapcsán jó tudni azt is, hogy a súlyvesztés jobb állapotú immunrendszert eredményez, megfelelő életmóddal növelhető a fertőzéssel szembeni ellenállóképesség. A túlsúlyos embereknek pedig a járvány idején gondolniuk kell rá, hogy esetleg rizikót jelentő, fel nem ismert krónikus betegségük is lehet, így még jobban vigyázzanak magukra és tekintsék úgy, hogy kockázati csoportba tartoznak. Ebben az esetben azt javasljuk, hogy vegyenek részt szűrővizsgálatokon és adják le túlsúlyukat, ha szükséges, szakértői segítséggel.



VESZÉLYEK



rendszerűtlen
evés

+



lassul
az alapanyagcsere

+



nassolás

+



ülőmunka

>>



hasi elhízás

Alakorvoslás Program

NAPI RUTIN MEGTARTÁSA AZ ÉTKEZÉSBEN



napi háromszori étkezés
reggeli - ebéd - vacsora



ebéd
fehérjében- és
szénhidrátban gazdag



minimum 4,
maximum 6 óra teljen
el az étkezések között



reggeli, vacsora
fehérjében gazdag



időszakos bőjt
maximum 12 óra -
ebből 7-8 óra alvás



TÖBB MOZGÁS



ebéd előtt
torna



éhségomorra
könnyű
kardió reggel



naponta minimum
fél óra közepes
intenzitású mozgás

Összefoglaló infografika

KIEGÉSZÍTÉS – COVID-19 járvány idején



idősek, gyerekek
fokozott
rizikó csoportba
tartoznak



több fehérjebevitel,
mozgás,
folyadékpótlás,
D-vitamin pótlása



www.alakorvoslas.hu



Kapcsolat

- Alakorvoslás Program **Facebook** oldal: <https://www.facebook.com/medwaydiet/>
- Alakorvoslás Program **Instagram**: dr.farkaskitti
- Alakorvoslás Program **BLOG**: <https://alakorvoslas.blog.hu/>
- Alakorvoslás Program Résztvevők Privát csoportja
- Email: hello@alakorvoslas.hu
- Telefon: 06 (70) 882 2338



Néhány figyelmeztetés

Orvosok dolgozták ki az Alakorvoslás Programot, de ez egy egészséges életmód kialakítását célzó online, általános program, nem egészségügyi szolgáltatás.

Az általános egészséged, illetve betegséged kezelése szempontjából háziorvosod a kezelőorvosod, illetve az adott betegség szakorvosa. Pl. diabetológus, endokrinológus, szülésznőgyógyász az illetékes.

Minden fogyókúra, életmódváltoztatás előtt javasolt kikérni orvosod véleményét, kivizsgáláson részt venni.