

Gézi András – Gézi Andrásné: Életmódváltók kézikönyve: útmutató a tartós testsúlycsökkentéshez (Budapest: SpringMED, 2015)

„Hétfőtől nem eszem...” „Kéne már valamit mozogni, na majd...” Ismerősen csengenek ezek a mondatok? Egy túlsúlyos, mozgásszegény életmódot folytató embernek nagyon nehéz erőt vennie magán, hogy megtegye az első lépéseket az egészséges életvitel göröngyös útján. Ha nincs elég akaraterőnk, külső segítség nélkül csak húzzuk-halasztjuk a változtatást, ettől lelkibeteggé válunk, s bezárul a kör. Pedig életmódot váltani soha nem késő, állítják a szakemberek.

Szervezetünk rosszabb adottságaink ellenére is képes a megújulásra.

De mit is jelent az egészséges életmód? Az egészség a lelki és fizikai állapot egyensúlya, orvosi értelemben a zavarok hiánya. Ennek az állapotnak a fennállása esetén beszélhetünk egészséges életmódról.

A szakértő-szerzőpáros könyve nagyszerű megoldási lehetőségeket kínál azok számára, akik magukban eltökélték már, javítani kívánnak egészségi állapotukon. Mindenkinek meg kell ismernie saját szervezetét, meg kell találnia a számára legmegfelelőbb étrendet, testmozgást. A kötet segít megtenni az első lépéseket, bár a szerzők hangsúlyozzák, csodát nem tudnak ígérni. Az egyénnek kell magának belátnia, hogy akarja életvitelében a változtatást.

Három nagy fejezetet ölel fel a kötet. Az első az elhízás, túlsúly okait, tüneteit, kezelését járja körbe nagyon alaposan. A második fejezet a fizikai aktivitás, sporttevékenység fontosságát hangsúlyozza a túlsúly kezelésében. Kitér a stresszel való együttélés kérdésére is. Változatos mozgásprogramokat kínál, például zsírégetés kezdőknek vegyes gyakorlatokkal különböző évszakokra, zsírégetés időseknek gyaloglással stb. A kötetben található számtalan teszt, és értékelő táblázat kitöltésével megtudhatjuk, hol tart állóképességünk, terhelhetőségünk korunkhoz, nemünkhöz viszonyítva. A harmadik fejezet a táplálkozási tudnivalókat összegzi. Felmérhetjük táplálkozási szokásainkat, kiderülhet, mely területen vannak hiányosságaink, hol kell beavatkoznunk. Számtalan táplálkozási irányelvet, mintaétrendet találunk. A mű terjedelmes képgaléria-melléklettel zárul, melyben testgyakorlatok, diétás ételek fotóit találjuk.

Ne felejtsük el, az életmódváltás hosszú folyamat, csak lépésenként, türelemmel valósítható meg.

„Nem elég, hogy múlni hagyjuk a napokat, ... értelmet kell adni az életnek, és aktívan kell élnünk az életünket. Tőlünk függ, hogy megtaláljuk-e mindazt, amit fontosnak tartunk.” – E megszívlelendő szavakkal zárják a szakértők a minden korosztály számára hasznos útmutatójukat.



Mosonyi Helga
rovatvezető:
Somogyi Károly városi és Megyei Könyvtár
6720 Szeged, Dóm tér 1-4
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu