

Az ajándék és az ajándékozás (adni és/vagy kapni)

A karácsonyi ajándék is lehet „egészséges”, személyre szólóan egyéni:

- virág helyett zöldségcsokor, fokhagymalánc,
- önvérnyomásmérő,
- sporteszköz: ugrókötéltől a sárkányrepülőig, esetleg kerékpár, sportruházat,
- havi, éves bérlet uszodába, sportegyesületbe,
- előfizetés az egészségesebb választását elősegítő szakmai folyóiratra,
- lexikon, szakkönyv életmód témában,
- befizetés nyelvtanfolyamra,
- házi balesetet megelőzendő „luxus tárgy”: létra, tapadószőnyeg a fürdőkádba, ragasztós címke üvegekre (méreg, kaktusztáp stb.),
- katalizátor, téli gumi az autóhoz,
- az egészséges táplálkozást segítő konyhaedény (grillező, teflon-, és párolóedény, gyümölcs-centrifuga stb.),
- gyógynövényteák, gyümölcssteák,
- friss, szárított, vagy cserepes fűszernövények,
- térkép, útikönyv, tájoló kiránduláshoz,
- felszerelés táborozásra (például bogrács, sátor, hálósák, kulacs, iránytű stb.).

Ajándékot nemcsak kapni, hanem adni is öröm.

Akit jól ismerünk, szeretünk, meglephetjük saját készítésű apró figyelmességgel, az igazi ajándék személyes jegyeket hordoz. Például:

- préselt virágokból, levelekből, szárított magokból ragasztott kép összeállítás,
- sál-, kesztyű-, sapka-, mellénykötés,
- gyöngyből, kagylóból karkötő, kitűző készítés,
- kesztyűs bábfigura, filcből faldísz előállítás,
- saját nevelésű virágcserepezés,
- saját ízesítésű növényi olaj, ecet „üvegelés”.

TUDJA-E, HOGY...

...melyik a legfalánkabb állat?

A selyemlepke kis hernyója



...sportoláskor, fizikai munka során egy egészséges szív akár hétszer több vért is juttathat a vérkeringésbe (felnőtteknél 30-40 litert is percenként)?



...a világon ma közel 6,6 milliárd ember él mindössze 28 éves (!) átlagéletkorral. Az évszázad közepén, 2050-ben várhatóan 9 milliárd fő lesz a Földön alig 10 évvel hosszabb, 38 éves átlagéletkorral. (Standard&Poor,s).



... húsz éve az országban mintegy 1millió tonna alma termett. Ma épp a fele, körülbelül 500 ezer tonna..

„Összecsipegették”:

Csizmadia Péter, Endre László dr.
Fekete Krisztina, Monspart Sarolta
Életmód Osztály

ÜNNEPI EGYENSÚLY MORZSÁK

**„Az életet senki sem kapta örökbe,
csak használatra.”**

Titus Lucretius üzenté időszámításunk kezdete előtt pár évtizeddel nekünk.

Akkor használjuk az életünket okosan és örömmel!
Az ünnepnapokon is.

„Öröm morzsákban” gazdag ünnepeket kíván:

Gábor Edina főigazgató

és az

OEFI munkatársai



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet

„KARÁCSONYI MORZSÁK”

1 adag BORLEVES 310 kcal
1 adag HALÁSZLÉ 430 kcal
1 adag MÁKOS GUBA 710 kcal
1 adag TÖLTÖTT KÁPOSZTA FÜSTÖLT HÚSSAL 775 kcal
1 adag ASZALT SZILVÁVAL TÖLTÖTT PULYKAMELL 390 kcal 1 adag GOMBÁS RIZS 247 kcal
1 adag LIBASÜLT VÖRÖSBOROS KÁPOSZTÁVAL 540 kcal 1 adag PETREZSELYMES BURGONYA 275 kcal
1 adag (5 db) MANDULÁS KEKSZ 375 kcal
1 adag (10 dkg) ZSERBÓ SÜTI 538 kcal

TESTEDZÉS KALÓRIÁK

65 kg-os személy 80 percig gyalogol (6 km/h) 310 kcal
50 kg-os személy 75 percig szánkózik 430 kcal
70 kg-os személy 120 percig táncol 710 kcal
90 kg-os személy 90 percig kerékpározik (15km/h) 775 kcal
55 kg-os személy 120 percig korcsolyázik (14 km/h) 637 kcal
95 kg-os személy 55 percig fut (9 km/h) 815 kcal
80 kg-os személy 40 percig gimnasztikázik 375 kcal
60 kg-os személy 120 percig úszik (1,2 km/h) 538 kcal

TESTMOZGÁS KALÓRIÁK

95 kg-os személy 124 percig sorban áll a kiárusításnál 310 kcal
80 kg-os személy 90 percig vásárol 430 kcal
100 kg-os személy 145 percig kutyát sétáltat (4 km/h) 710 kcal
70 kg-os személy 110 percig havat lapátol 775 kcal
75 kg-os személy 130 percig takarít 637 kcal
60 kg-os személy 165 percig karácsonyfát díszít 815 kcal
90 kg-os személy 160 percig énekel 375 kcal
65 kg-os személy 115 percig kapál, veteményez 538 kcal