

Lefogni, hogy kiteljesedhess

EGÉSZség, Betegség

Az EGÉSZség tehát:

Testi

Lelki

Szociális jólét

EGÉSZség - Betegség

EGÉSZség: testi, lelki, szociális jólét

Vagyis: amikor szerveink, szervrendszereink,
idegrendszerünk a lehető legtökéletesebb módon
dolgozik

EGÉSZség = HARMÓNIA

Ha nem vagyunk EGÉSZségesek, előbb-utóbb a
BETEGSÉG tüneteit észlelhetjük magunkon

Az EGÉSZség hiányának tünetei

1. Levertség, rosszkedv, depresszió
2. **Súlyfelesleg**, bőrproblémák, ízületi problémák, stb. kialakulása
3. Krónikus fáradtság, esetleg alvásproblémák
4. Immunrendszer gyengülése, konkrét panaszok megjelenése

Az EGÉSZség hiányának megnyilvánulása a súlyfelesleg kialakulásában

Testi okok

- **Rendszertelen táplálkozás, rossz étkezési szokások, fölösleges kalóriák bevitele, stb.**
- **Mozgásszegény életmód, passzív életvitel**
- **Egészségügyi probléma**
- **Változó kor**

Lelki okok:



Kép forrása:
[www.ongy.noi
blog.hu](http://www.ongy.noi.blog.hu)

- **Önbizalomhiány** („védőháj”)
- **Önmagunkban való hit hiánya, saját értékeink téves megítélése** (súlyfeleslegünkkel magyarázhatjuk kudarcunkat)
- **Introvertált, zárkózott személyiség** (ha nincsen a közelünkben senki, akivel megoszthatjuk problémáinkat, és magunkba zárjuk, addig a kilókat is magunkba zárjuk, „nem engedjük el” – hasonlóan a székrekedés problémájához)
- **Magánéleti gondok, nőiségünkben jelentkező, megoldatlan problémák** (szeret-e még életem párja, elég vonzó nőnek tart-e, esetleg elfáradt a kapcsolatunk, csak magamnak sem merem bevallani)
- **Kudarcorientált személyiség** (tudat alatt nem hisszük el, hogy nekünk sikerülhet lefogyni, „nekem semmi sem sikerül”, negatív gondolkodás, pesszimizmusra való hajlam)
- **Túlhajszoltság, stressz** (ha nem hagyunk időt lelkünk töltődésre, a szervezet csinál nekünk időt, nő a testsúly, csökken a teljesítmény)

Szociális okok

- Iskolázatlanságból fakadó tudatlanság
- Nehéz anyagi helyzet miatti rossz táplálkozás (olcsóbb a fehérkenyér, mint a teljes kiőrlésű, stb.)
- Jó anyagi helyzet miatti rossz táplálkozás (üzleti vacsorák, fogadások, stresszt enyhítő nassolás, stb.)

A súlyfelesleg csökkentése az EGÉSZség visszanyerése érdekében

- A testsúly-csökkentés multidiszciplináris megközelítése
- Egészséges, rendszeres, (napi ötszöri étkezéssel), minőségi, elegendő kalória bevitelét jelentő táplálkozás megvalósítása
- Aktív életvitel, heti háromszori, könnyed, a szív-, és keringési rendszer edzését és egészségét célzó testmozgás beiktatása
- **Lelki harmónia megteremtése, ÉLETMÓDVÁLTÁS**



PLATÓN, i.e. 428-348, Társadalom

- „A rész önmagában nem gyógyítható, ha nem nézzük az egészet, nem kísérelhetjük meg a test gyógyítását a lélek gyógyítása nélkül...”



Kép forrása: www.tagok.hotdog.hu

10 kérdés, amelyet fel kell tennünk MAGUNKNAK, amennyiben fogyni szeretnénk, és szeretnénk visszanyerni EGÉSZségünket...



- Boldog, elégedett vagyok-e életemmel, párommal, munkámmal, stb.?
- Biztos-e, hogy „ez az én utam”, és nem valami egészen mást szeretnék/szerettem volna csinálni életemben?
- Van-e a környezetemben valaki, akivel meg tudom beszélni lelki problémáimat? Van-e elég barátom?
- Hagyok-e időt a szervezetemnek a pihenésre, feltöltődésre? Nem érzem-e unalmasnak, monotonnak az életemet?
- Ismerem-e eléggé önmagam, és a testem jelzéseit?
- Elég vonzó, és szép nőnek tartom-e magamat?
- Elismerem-e saját értékeimet, és mások elismernek-e?
- Hiszek-e eléggé önmagam sikerében?
- Nem hiányzik-e valamilyen fontos dolog az életemből?
- Harmóniában élek-e önmagammal, és környezetemmel?

Kép forrása:
www.notszeret.hu

Összefoglalás

- A súlyprobléma kialakulásában gyakran lelki ok, a lelki harmónia felborulása is szerepet játszik.
- Az egészséges fogyás megvalósításához ezért az étrend, és a mozgásprogram mellett a lelki egyensúly visszanyerése is szükséges.
- Találjuk meg a lelki okokat is, amelyek a súlyfeleslegünk kialakulásához vezettek!

Lefogni, hogy kiteljesedhess

EGÉSZség, Betegség

