

Hamis ígéretek, valódi veszélyek

Csodamódszerek kritikája

Számos magazin ígér villámgyors fogyást különböző csodamódszerekkel.

Vigyázat! A pillanatnyi gyors eredmény hamar megbosszulja magát!

Hamis ígéretek

Túlságosan alacsony kalória bevitel:

- Mi sem egyszerűbb, mint egyszerűen nem enni.
- A nullkalóriás fogyókúrának komoly egészségkárosító hatásai lehetnek.
- A nullkalóriás fogyókúra hosszabb távon az anyagcsere és az egész szervezet működésének komoly zavarát okozhatja.

Csodadiéták:

- Ugyanez érvényes a minimális kalória bevitelre épülő, vagy különböző egyoldalú diétákra.
- Aki mindig csak egy fajta táplálékból visz be a szervezetbe, komoly hiányhelyzetet teremthet bizonyos tápanyagokból. Ennek egészségügyi következményei gyakran kiszámíthatatlanok.
- A hosszas koplalás hatására beindul a Jo-Jo effektus, amelynek hatására a szervezett fokozott raktározásra áll rá. Ezért a rohamos fogyást később gyors visszahízás követi.



Képek forrásai:

www.aussisatrei.it,

www.noivonal.hu



Fogyasztó gyógyszerek

- A gyógyszeres fogyasztás **természetellenes**. Gondoljunk bele, hogy egyik oldalról rosszul táplálkozunk, a másik oldalon pedig gyógyszerekkel próbáljuk megakadályozni a felszívásukat vagy elősegíteni a lebontásukat.
- A gyógyszerek alkalmazása során **mellékhatásokkal** is számolni kell. Arról nem is beszélve, hogy a használati utasítás sokszor tartalmazza, hogy a gyógyszer fogyasztása mellett javallott sportolni és diétázni.
- A méregdrága árakat még csak nem is említettük. Nem egyszerűbb kicsit odafigyelnünk a táplálkozásunkra és hetente néhányszor eljárni mozogni?



Képek forrásai:

www.vitalmagazin.hu

www.richter.hu



1200 kcal-ás videókazetták

- A legtöbb fitness DVD-re akkor is ráírják, hogy zsírégető, ha a programnak semmi köze nincs a zsírégetéshez. (pl. alakformáló programok).
- Egy intenzív edzésen egy óra alatt maximum 500-600 kcal-t lehet felhasználni. Aki ennél többet ígér, az akár félrevezetés útján is, de rá akarja „sózni” a vásárlóra a kazettáját.
- A videók kiválasztáskor olyan anyagot keressünk, amely kevés ugrálást és futást tartalmaz és alapvetően aerob tréning.

30 kg fogyás egy hónap alatt

Kép forrása:
www.fitt.info



- **A rohamos fogyás ígérete egyenlő a rohamos visszahízás veszélyével. Az évek alatt felszedett kilóktól való megszabadulás is csak lassan és módszeresen lehetséges. A villámgyors fogyást mindig a Jo-Jo effektus kíséri.**
- **Legyünk következetesek és türelmesek!**
- **Az okosan megtervezett fogyás hosszabb távon garantálja a sikert!**
- **Csak és kizárólag életmódreformmal érhetünk el tartós sikert!!!**

Csodadiéták kritikája

- Amióta nő él a földön, azóta küzd az emberiség az elraktározott zsírpárnácskák eltüntetésével.
- Alig akad olyan példánya a szebbik nemnek, aki nem kísérletezett még valaha valamelyik felkapott diétával, ám nem árt, ha nem mindig dőlünk be a csodálatos módszereknek.
- A táplálkozástudomány több mint száz halálesetet tulajdonít számos csodamódszernek.
- Érdekeség: A fogyókúrázók előfutára **Ferenc József felesége, Erzsébet** volt, aki állandó koplalásával nők tucatjait vette rá a táplálékbevitel drasztikus csökkentésére.



Kép forrása:

www.azigaziszerelem.hu

Halálos módszerek - 1920

Bélféregpete: (1920)

A fogynivágók egy bélféregpetét tartalmazó pasztillával fertőzték meg magukat.

Maria Callas, a híres operaénekes is ezzel a módszerrel fogyott 28 kilogrammot.



Kép forrása:
www.willishenry.com

Mesterséges szerek: hashajtók, később pedig az **anyagcsere-gyorsítók**. A kettő közül ez utóbbi volt a veszélyesebb.

Az USA-ban a húszas években bevezettek egy kémiai anyagot a **DNTP-t**, amely több tucat embernél vakságot, süketiséget eredményezett, nem kevés esetben pedig halált.

Később az **amfetamin-származékokat** tartalmazó tablettákat kezdték dicsőíteni. Pl. a hazánkban már betiltott fogyasztószer, a Gracidin

A Gracidinhez kábítószer tartalma miatt többen hozzászórtak.



Kép forrása:
www.allategeszsegugy.pfizer

Halálos diéták - 1920

Cambridge-diéta:

Gyakorlatilag csak folyadékbevitelt engedélyezett, napi 320 kalória értékben. A mai orvostudomány szerint a napi 1200-nál kevesebb kalóriát tartalmazó étrendek csak kórházi körülmények között megengedettek, ezért egyáltalán nem kell csodálkoznunk azon, hogy ez a diéta is szedte áldozatait: harminc fogyókúrázó „halt éhen” ennek a módszernek köszönhetően.

A Nullkalóriás-kúra,

Még ennél is kevesebb kalóriát engedélyezett. Az éhezésbe többen is belehaltak. A napi 1000 kalóriánál kevesebb energiát tartalmazó étrendek egyébként ioneltolódást hozhatnak létre a szervezetben, ami súlyos szívritmuszavarokat okozhat.



Kép forrása: www.vitaltippek.hu

Csodareceptek - 1940

Káposztaleves diéta:

Sajnos kevesen tudják, hogy erősen provokálja a vesét

„egyfélét eszem csak” módszer

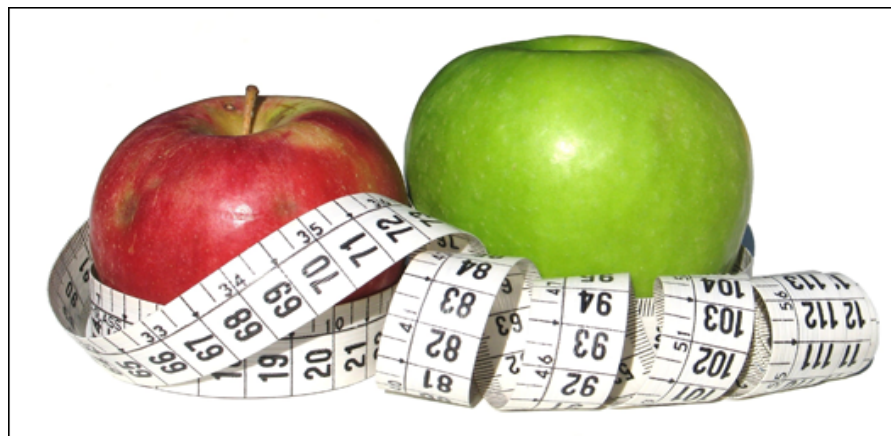
Súlyos anyagcsere zavarokat okozhatunk magunknak, emellett pedig soha semmilyen tudományos kutatás nem erősítette meg azt a tévhitet, miszerint az egyféle táplálék bevitelétől fogyni fogunk.

A Lutz-féle diéta a húsfogyasztást helyezi előtérbe, miközben csekély szénhidrátfelvételt engedélyez.

Az anyagcsere-diéta ugyan zöldség- és gyümölcsfélét tartalmaz, ám alapjaiban a fehérjékre, és a koleszterinben gazdag tojásra alapoz.

A Harvey-féle tojáskúra során napi nyolc tojást kell elfogyasztanunk a megengedett napi egy helyett.

A Mayo-étrend a napi 1500 kcal energia felvételét burgonyából, zöldségféléből, teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruból, húsból és reggelire két-három darab tojásból kívánja megvalósítani.



Képek forrásai:

[www.dietetika.e
xtra.hu](http://www.dietetika.extra.hu)

[www.weddings.
hu](http://www.weddings.hu)



Zsírdús étrendek

A Pontdiéta

A tápanyagok pontértéket kapnak, a zsíros ételek egy-két pontot, a szénhidrátok pedig akár több száz pontot, miközben a napi tápanyagbevétel nem haladhatja meg a **negyven pontot**.

Könnyen kiszámítható, mi lesz ennek az eredménye: az emberek a létfontosságú szénhidrátfogyasztást drasztikusan visszaszorítják, és „zsírt zsírral” esznek.

Az Atkins-diéta

A napjaink legdivatosabb, fogyókúrázók ezreit egy táborba tömörítő, hallatlanul „sikeres” diéta.

Sajnos a Pontdiétához hasonlítható, minimális 15-25 % szénhidrátbevételt engedélyez a normális táplálkozás 55-58 %-hoz képest.



Kép forrása:
www.tujapont.hu

Kritika:

1. „Nem helytálló az az elképzelés, hogy alacsony szénhidrátbevétel mellett előtérbe kerül a zsírok bontása. Erre csak a fehérjék lebontását követően kerül sor, a fehérje lebontás pedig izomvesztéssel jár. A kialakuló ketózis egyáltalán nem kívánatos állapot...” (Dr. Jákó Péter belgyógyász és sportszakorvos)
2. „A fehérjebőség következtében fokozódik a kalcium kiválasztódása, amely csontritkuláshoz, vesekőképződéshez vezet.” (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus, táplálkozási szakreferens)
3. „A szénhidráthiánynak rendkívül sok az egészségre káros mellékhatása: szénhidrátok hiányában zavart szenved a hormonműködés, a glikogén, vagy glükóz hiánya zavart okoz az izomműködésben” (Ágoston Helga, dietetikus)

Forrás: Mennyit ér az ön fogyókúrája az orvos szerint? Nők Lapja Egészség különia, Új Diéta 2004/2 szám, Az Atkins-diéta a dietetikus szemszögéből

Az Atkins-diéta kritikája

- Szélsőséges, egészségre hosszú távon komoly veszélyt jelentő étrendnek tekinthető!
- A szénhidrátok bevitelének ilyen arányú csökkentése mellett hiányt szenvedünk gabonákban, gyümölcsökben található ásványi anyagokban, vitaminokban, rostokban, így nő a bélrendszeri daganatos megbetegedések, szívbetegségek, magas koleszterinszint, érlelmeszesedés rizikója.
- Szervezetünk számos sejtje kizárólag szénhidrátból képes energiát nyerni. (a központi idegrendszer sejtjei, a vörösvérsejtek, egyes fehérvérsejtek, csontvelői sejtek, vese kéregállományának sejtjei, sebzés, sérülés környéki, gyorsan szaporodó fibroblasztok)
- Mellékhatásai: Szédülés, fejfájás, ájulás, hasi görcsök, székrekedés, szervezet elsavasodása, egyéni szellemi és fizikai képesség romlása, szerotonin hiánya miatti depresszió, idegrendszeri zavarok, stb...

Alkalmazása semmilyen módon nem javasolható!

Szénhidrát-dús étrendek



Kép forrása:
www.velvet.hu

A Schrott-kúra

hetente négy borivó napot kell tartani

a hét fennmaradó három napján pedig sült szilvát és zsemlét lehet fogyasztani 700 kalória értékben.

kérdés, hogy amikor éhgyomorra egész nap bort fogyasztunk, akkor a véralkoholszintünk estére milyen értéket fog mutatni



A Rizsdiéta

kizárólag rizsfogyasztásra buzdít, amely a szervezet kiszáradásához vezethet.

A Burgonyadiéta

napi 1 kilogramm krumpli elfogyasztásából áll, amit sós vízben kell elkészíteni.

A tojásdiéta

egy picit engedékenyebb, a burgonya mellett napi 5-6 tojást is beiktat az étrendbe. Mindkét kúra súlyos tápanyag- és vitaminhiányt okozhat hosszútávon.



Kép forrása:
www.pannonicum.co.hu

Fehérjedús étrendek

A Banting-diéta

a megengedett testtömeg kilogrammonkénti 0,8-1 g fehérje ötszorosát! írja elő (tehát súlytól függően 6-8 g/nap), napi 500-600 grammot.

A Cooly-féle diéta

(„Edd magad soványra”) szerint a napi táplálkozás 50 százalékának fehérjéből kellene állnia a megengedett 10-12 százalék helyett.

Hollywood-diéta

A filmdívák hozták divatba, csak azt felejtették el közölni a gyanútlan kísérletezővel, hogy csupán néhány napig tartható.

A színésznők is egy-egy szerep kedvéért nyúltak ehhez a drasztikus módszerhez, egy hétnél tovább alkalmazva ugyanis súlyos hiánybetegségek kialakulásához vezet.

Emellett csak 700 kalória energia felvétellel jár.

A Túró-diétában

csak túrót, gyümölcsöt, és fűszereket fogyaszthatunk.

A Fél-csirke diéta

Napi negyven gramm csirkét, burgonyát és zöldséget fogyaszthatunk. Mindkét kúra egyhangúsághoz, és vashiányhoz vezet.



Kép forrása: www.velvet.hu

Tudományosan nem bizonyított hatású étrendek

A Testkontroll,

amelynek módszerében azóta is sokan hisznek -, által ajánlott étrendek többsége fehérje-, vitamin, és ásványi anyag hiányos, és az osztott étrendre vonatkozó tanácsait még nem bizonyították a kutatások.

A „Maradj fiatal és élj tovább!”

elnevezésű étrend az engedélyezett kalória mennyiségében (1200 kcal) már közelít a normálishoz, ám ennek felét fehérjéből tervezi, ami nagyon sok.

„Edd a háromszorosát!” kúra

Ennek alapján napi 6000 kalóriát kell fogyasztanunk, ami viszont irreálisan sok. Ennek az étrendnek az élharcosai azzal magyarázzák a „nagy zabálást”, hogy a rengeteg elfogyasztott kalóriamennyiség után a fogyókúrázót egyszer csak undor fogja el, ami fogyasztásra fogja ösztönözni. Ám ki tudja, a teljes megundorodásig mennyit szedett még magára a delikvens...

A „Napi egyetlen étkezés” kúra

semmiképpen nem javasolható, hiszen ez az egyenes módja annak, hogy szervezetünk lelassítsa anyagcseréjét, és zsírraktárak építésébe kezdjen. Napközben csak 6 kávét, kevés teát, citromlevet és narancslevet lehet elfogyasztani. Este pedig (amikor egyébként is hajlamosabb a test a tartalékolásra) negyed kiló főtt rizst, negyed kiló főtt marhahúst, 60 gramm növényi olajat, 15 dkg paradicsomot, és fél kiló gyümölcsöt kell elfogyasztani.

Kép forrása:
www.hunragian-books.com



Norbi Update



Kép forrása:
www.wellnesshetvege.hu

„Divatos étrendek összegyűrásából született (Atkins, Pontdiéta, Zóna-diéta, elválasztó étrend) A táplálékok besorolása az ételek vércukorszint emelő hatásától, illetve zsírtartalmától függ.

Kritika:

Több, hibás értelmezés, megalapozatlan állítások (pl. Anyagcsere endokrin szabályozásának élettani alapjai elnagyoltak, ok-okozat összemosása, „szénhidrátszegény aminosav” nem létezik, „Szója sem jobb a többi növényi eredetű tápláléknál”)

Pongyola megfogalmazások: „Feleannyi a bármennyihez képest”

Kódok logikátlansága, táplálékok napszaki szétválasztásának megmagyarázhatatlansága: ha a CHO bevitelre ügyelni kell, miért 1-es a BB muskotályos bor?

Egyetértünk viszont a megfogalmazott „tízparancsolattal”:

1. Működünk együtt az orvosokkal! 2. Ötszöri étkezés fontossága 3. Mértékletes sport, 4. Kevesebb cukor bevitel

(Dietetikusok Országos Szövetsége, Új Diéta magazin, 2005/3.szám)

Az Update-rendszer kritikája

- „A módszer alapja – hogy ti. az étrend összeállításánál gyakorlott dietetikusok figyelembe veszik az étel energia-, szénhidrát, zsírtartalmát, glikémiás indexét – helyes, az általánosan elfogadott elveknek megfelel. A többi elemét (Update-kódok, napszaki eloszlás) némi szkepszis indokoltnak látszik, dicséretes viszont a rendszeres testmozgás ajánlása.” (Dr. Jákó Péter, belgyógyász és sportszakorvos)
- „A napi ötszöri étkezés, a rendszeres testmozgás és a kevesebb cukorfelvétel szabályával egyetértünk, de a táplálékok napszaki szétválasztása nem támogatandó, az élelmiszercsoportok kód szerinti felosztása pedig nem világos. A szerző egy-egy mondatban igyekszik hangzatos megállapításokat tenni, ezek mellett azonban kevés a tudományosan alátámasztott tény. A különböző élelmiszerek vegyes étrend esetén kiegészítik egymást, s nem jobb, vagy rosszabb egyik a másiknál.” (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)

Forrás: Mennyit ér az ön fogyókúrája az orvos szerint? Nők Lapja Egészség külöнкиadása

90 napos diéta

Amerikai sportorvosok dolgozták ki. Havonta egyszer **víznapot** kell tartani, amely után **gyümölcsnap** következik, utána **fehérjenap** jön, és így tovább.

Kritika:

„Arra nincs garancia, hogy a leadott kilók ne jönnének vissza. A 15-20 kg-s fogyás 3 hónap alatt erős túlzásnak látszik. A táplálékok szétválasztásának nincs tudományos alapja, és a napok sorrendje is meglehetősen misztikusnak tűnik.” (Dr. Jákó Péter belgyógyász és sportszakorvos)



Kép forrása:
[www.wellness.s
pecia.hu](http://www.wellness.specia.hu)

„Az étrend nem egy fehérje, egy keményítő, valamint egy gyümölcsnapból áll, hanem ha jobban belegondolunk: egy fehérjenapból, és három szénhidrátnapból. A három napot követően egy nap áll rendelkezésre, hogy a szervezetet aminosavakhoz (esszenciális aminosavakhoz) juttassuk. Ugyanígy csak minden negyedik nap jutunk kalciumhoz, vashoz, amelynek mennyisége csupán aznapra elegendő.” (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)

A 90 napos diéta kritikája

- „A kilencven napos diéta egy, az emberek tájékozatlanságára épülő módszer, amelynek tudományosan bizonyított eredményei nincsenek, következményei és negatív hatásai viszont annál inkább lehetnek.” (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)
- További problémát jelenthet, hogy már maga az elnevezés is azt a tudatot erősítheti a fogyni vágyóban, hogy csak ezt a 90 napot kell végigcsinálni, és megoldódhat a súlyprobléma, utána minden mehet tovább a régi kerékvágásban. Ez a megközelítés rossz irányba mutat! Hosszú távon, és egészségesen lefogyni kizárólag egy egész életen át tartó életmódváltással lehet. Minden – a 90 naposhoz hasonló – kúra csak ideig-óráig hozhat eredményt.

Valódi fogyást nem érhetünk el vele, valódi visszahízást viszont annál inkább!

Testkontroll

- Az amerikai Harvey és Marilyn Diamond által kidolgozott rendszer lényege, hogy az étrend főként zöldségekből, gyümölcsökből (70 százalékban), illetve feldolgozatlan élelmiszerekből álljon, a fehérjéket pedig egy étkezésen belül válasszuk el a szénhidrátoktól.
- Ellenzi a tejfogyasztást (állítása szerint az emberiség 98%-a szenved laktóz intoleranciában)
- Azt állítja, hogy a tej nem jó kalciumforrás, mert a szervezet csak a növényi kalciumot tudja felhasználni.
- Ami nincsen a gyümölcsökben, zöldségekben, arra nincs is szükségünk.
- Desztillált víz fogyasztására buzdít.

Kritika:

- „A diéta egyik alapja szerint a szervezet a nap szakai szerint egymástól elkülönült időszakban működik: Táplálékfelvétel: 12-20 óra, beépülési időszak: 20-04 óra, kiválasztás időszak 4-12 óra. Másik állítása, hogy az emésztés minden életműködésnél több energiát igényel. Ez az állítás cáfolandó: a felszívódási és anyagcsere-folyamatok energiafelhasználása igen alacsony, az energiaszükséglet 13%-a. (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)



Kép forrásai:

www.pipacska.freeblog.hu

www.wellness.neadjafel.hu



A Testkontroll kritikája

- „Az irodalmi adatok szerint a kevés ásványi anyagot tartalmazó lágy vizek fogyasztásával kapcsolatosan számos hátrányos következményt írtak le: nőtt az agyi történések száma, szíverek károsodása következtében kialakuló halálozások aránya” (Lelovics Zsuzsanna dietetikus)

További problémák:

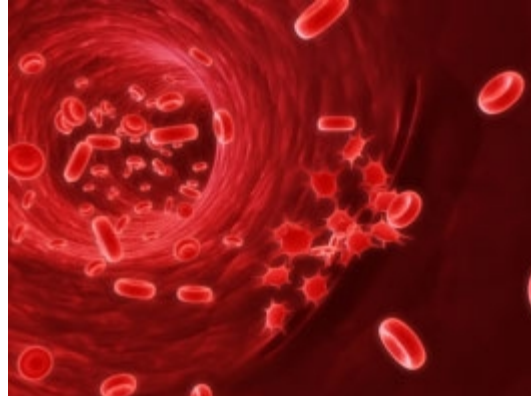
- Fehérje komplettáló hatás figyelmen kívül hagyása
- A kíváncstónál kevesebb cink, D-vitamin, B12 vitamin bevitel, riboflavin, tiamin bevitel
- Napi energia bevitel 30-50 százalékkal való csökkenése
- Növényi kalcium hasznosulását gátló oxalátok figyelmen kívül hagyása
- A délig csak gyümölcs bevitel (egyszerű szénhidrát) túlzott mértékű inzulinszint ingadozást vált ki.



Kép forrása: www.gyumolcs-zoldseg.hu

A számos hátrányos következmény miatt fogyni vágyók számára nem megfelelő, és megalapozott módszer!

Vércsoport diéta



Kép forrása:
www.egeszsegkialauz.hu

Két amerikai természetgyógyász, dr. James D'Adamo, és fia, dr. Peter D'Adamo dolgozta ki. Azon alapul, hogy a táplálékok java részében lektinek (egy bizonyos fajta fehérje) vannak, amelyek „in vitro” vörösvérsejt-agglutinációt okoznak. A szerző elmélete szerint az élelmiszerekben előforduló lektinek más-más módon hatnak a különböző vércsoportú emberekre. Ily módon határozták meg, milyen típusú ételeket ehetnek a különböző vércsoportú emberek.

Kritika:

- „A vércsoport diétának: sem tudományos alapja, sem semmi értelme nincs.” (Dr. Jákó Péter belgyógyász, és sportszakorvos)
- „Az élelmiszerek lektin összetevője nem, vagy csak kis mértékben lép kapcsolatba a szervezettel, a lektinek hő, vagy emésztés hatására lebomlanak.” (Dr. Tausz István, gyermekorvos)
- „A könyv szerzője nem ismertet tudományos alapossággal kellő esetszámú vizsgálati eredményt. Vércsoporttól függően meglehetősen egyoldalú táplálkozást, fontos táplálékfeleségek mellőzését javasolja, hiányállapotok kialakulását vonhatja maga után. (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)

A Vércsoport diéta kritikája



Kép forrása:

www.wellness.neadjafel.hu

**„Vércsoporttól függően
meglehetősen egyoldalú
táplálkozást, fontos
táplálékfélések mellőzését
javasolja, amely hiányállapotok
kialakulását vonhatja maga után,
illetve adott esetben
kórállapotokra hajlamosíthat
(Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)**

**Mennyit ér az ön fogyókúrája az
orvos szerint? Nők Lapja Egészség
különszám**

Béres Alexandra: Súlykontroll



A Súlykontroll programban az egyes élelmiszerek úgynevezett Súlykontroll indexet kapnak, figyelembe véve glikémiás indexüket, energia-, szénhidrát-, és zsírtartalmukat. Az index 1-100ig terjed.

Kép forrása:

www.velvet.hu

Kritika:

Az egyes szakaszok hossza attól függ, hogy hány kilót szeretnénk leadni. Minél többet, annál hosszabb az első szakasz, amelynek energia bevitele meglehetősen hiányos.

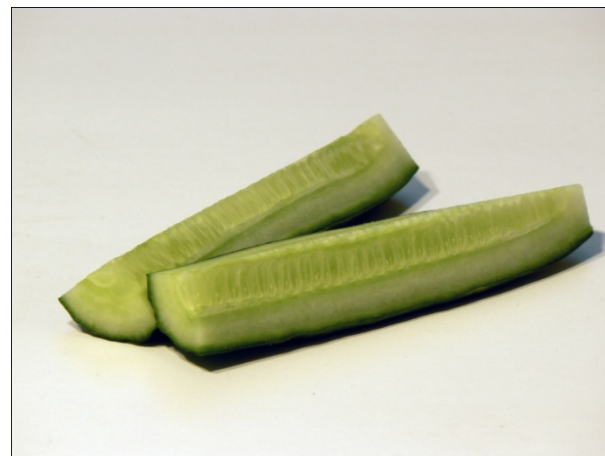
„Tetszetős és többé-kevésbé helytálló elmélet, de erősen vitatható a Súlykontroll Index fogalmának bevezetése, ami inkább valami egyéni szint kíván beépíteni mások által ajánlott kezelési elvekbe.” (Dr. Jákó Péter, belgyógyász, sportszakorvos)

„Az első ütemben (7-10 nap) ígért gyors fogyás a legtöbb szakmai ajánlást nem veszi figyelembe...” (Lelovics Zsuzsanna, dietetikus)

Vegetáriánus étrendek

Vegán, lakto-vegán, lakto-ovo, szemi-vegán

- Hiányt szenved az esszenciális anyagok bevitele
- Növényi eredetű vas rosszabbul szívódik fel, mint az állati, ráadásul az egyes növényekben található fitátok rontják a felszívódást
- A Ca bevitel is zavarokat szenvedhet. A vegán étrendek gazdagok a Ca-felszívódását gátló anyagokban (oxálsav, fitin)
- B12 vitamin hiány: vérképzés, idegrendszeri, gyomor-bélrendszeri zavarokat okozhat.
- Növényi eredetű táplálékokban is előfordulnak ártalmas anyagok: oxálsav, morfin, szolanin, fitátok.



Csodadiéták helyett



- A csodadiéták, és hallhatatlan receptek sora tehát végtelen.
- Bár számtalanszor kudarcot vallottak már, még most is hajlamosak vagyunk hinni bennük.
- Jobban tesszük, ha nem a nagy, látványos fogyásra, és azt ezt követő törvényszerű visszahízásra alapoznánk, hanem a normális napi táplálkozás mellett könnyű testmozgással tartanánk kordában a súlyunkat!

Összefoglalás

- **A hamis ígéretekkel, fogyasztó trükkökkel, gyógyszerekkel, csodadiétákkal valódi veszélyeket okozhatunk magunknak!**
- **Sem az Atkins-diéta, sem a Testkontroll, sem a 90 napos étrend, sem a Vércsoport diéta nem javasolható okos, és tudatos fogyni vágyónak!**
- **Csodadiéták helyett inkább a súlyos táplálkozási hibák kiküszöbölésére, az egészséges táplálkozásra, és a rendszeres mozgásra irányítsuk figyelmünket!**