



A melléklet támogatója az m-GEL Kft.

„Kényeztesd magad kevesebb szénhidráttal!”

Gabi időben váltotta párját



Tóth Gabi és párja, Nagy Roland a félmaratoni futóversenyen

Sztárok is indultak Magyarország legnagyobb, 21 kilométeres futóversenyén. A félmaratoni táv minden kilométerén utcazenekarok buzdították a futókat és a szurkoló közönséget, külön látványossággként pedig – az Andrásy úti szakaszon – a 125 éves Operaház művészei 10 zongorán játszottak élőben. A versenyre 52 országból több

mint 1000 nevezés érkezett. Hazai zenészek, énekesek, műsorvezetők is vállalkoztak arra, hogy lefutják a távot. *Vadon Jani, Tóth Gabi* és kedvese *Nagy Roland, Dobrády Ákos, SP, a Rakonczai* fivérek, *Puskás Peti* és öccse *Ádám* együtt futottak a több ezer indulóval. – Magamhoz képest jól teljesítettem – mesélte lelkesen Tóth Gabi. – Gabival

ellentétben én rendszeresen futok – vette át a szót kedvese, Roland. – Maximum 3-4 kilométert, ezért örülök, hogy sikerült teljesítenem a váltó elejét, a majd’ 14 kilométeres távot. Szerencsére nem volt nagyobb holtponatom. A Lánchídnál kezdtem csak fáradni, de akkor már csak pár száz méterre volt a váltás, ahol Gabi várt rám – mondta Roland.

Szujó Zoltán sivatagi diétája



Fotó: rtklub.hu

Magyarországon minden századik ember lisztérzékeny, *Szujó Zoltán*, a népszerű riporter is közéjük tartozik. Szerinte ez nem probléma, csak némi odafigyelést igényel. Szujó Zoltánnál két éves korában diagnosztizáltak lisztérzékenységet, azóta diétázik, ám ezt nem érzi tehernek. A műsorvezető még Dakarban is figyelt a gluténmentes étkezésre. – Eljutottam a Dakarra, amely a világ legnehezebb autóversenye. Több mint 10 ezer kilométer a sivatagban: homok, szél, kialvatlanság, sátorozás -10 és +35 fok között, majd’ egy hónapon át! Még itt is találtam csökkentett szénhidráttartalmú kenyeret! A szervezők ugyanis Párizsból hozzák az ételeket, mindent repülővel visznek az 1500-2000 fős mezőny után. A zöldségek, a húsok, a sajtok és a borok mellett akadt hely pár csomag gluténmentes kenyérnek is. Alig hittem el! – mesélte a sportriporter. **szd**

Kelly Osbourne ledobott 20 kilót

A legendás *Ozzy Osbourne* lánya *Kelly*, a családról szóló valóságshow-ban duci kamaszként tűnt fel. A lány aztán beindította szólókarrierjét, több-kevesebb sikerrel. Hangja helyett ugyanis inkább telt idomaira húzott, sokkoló ruhakollekcióira figyelt a közönség. Az énekesnő mostanra leadott 20 kilót, és jobban néz ki, mint valaha. Pedig *Kelly* korábban az önpusztítás útján is követte apját. A lány nem titkolta gyógyszerfüggőségét, a rossz nyelvek szerint *Vicodin* nevű pirulát szedett. A fájdalomcsillapítók és a nyugtatók hatására egész nap kába volt. Mostanra *Kelly* állítólag felhagyott a tablettákkal. Sudár alakját, a *Pussycat Dolls* nevű lánybanda egyik koncertjén mutatta be a nagyközönségnek, ahol ő is a színpadra lépett. Ám csodálatos fogyásának nem biztos, hogy ez az oka. A jó útra tért lány ugyanis nyáron szakított vőlegényével, *Luke Worrellel*, akivel tavaly jegyezték el egymást. A pletykák szerint a férfi hűtlen volt hozzá. *Kelly* teljesen összetört, talán ez okozta a hirtelen súlyvesztését.



Szerelmi bánat okozta *Kelly* hirtelen súlyvesztését?

Receptekkel az egészségért

A világ kegyetlen harcot vív, támadnak a különböző ismert és ismeretlen betegségek, magas az elhízott emberek száma. Minden lehetőség megvan arra, hogy az emberek többsége a helytelen táplálkozás miatt megbetegedhet, amelynek felismerésében utolsó pillanatban fordulnak orvoshoz – írja *Gieler*

György és Antalicz Miklós, a Diétás szakácskönyvben. A szerzőpáros megoldást kínál a betegeknek, és azoknak, akik étkezésükkel szeretnék megőrizni egészségüket. A könyv egészen egyedi fogalomrendszert használ. A diéta a vegetáriánus étkezést, az egészséges életmód pedig az élet meghosszab-

bításának formáját jelenti. *Gieler* és *Antalicz* tudja, hogyan lehet egészséges étkezéssel elkerülni a kórházat. A könyvben hasznos recepteket találhatunk hasnyálmirigy-, máj- és epe-, bél- és vese-, szív- és magas vérnyomás betegségekhez kapcsolódó diétákhoz és cukorbetegétrendhez is

A test és a lélek egyensúlya az alapja a hosszabb életnek

Megtelik egészséggel a Millenáris park

A szeptember 19-i Fitbalance fesztiválon bárki részt vehet az ingyenes szűrővizsgálatokon, amelyeket a Millenáris park területén érhetnek el az érdeklődők. A fitness-, valamint táplálkozási tanácsok mellett egészségmegőrzéssel kapcsolatos útmutatást is kapnak az érdeklődők.



A Millenárison *Czanik Balázsék* mindenkit igyekeznek megmozgatni

Hét színpadon érdekes nevű sportokkal ismerkedhetnek meg az érdeklődők: lesznek jóga, fitness, pilates és spinning programok, funkcionális training power zone, továbbá interaktív és virtual stage események is, és persze az IFBB Fitness Modell Kupa. Az órákat olyan elismert hazai és nemzetközi oktatók tartják, mint például *Katus Attila* vagy *Czanik Balázs*.

A Fitbalance rendezvények célja, hogy felhívja a figyelmet a mozgás, az egészséges életmód, valamint szűrővizsgálatok fontosságára. A „sztárok az egészséért” elnevezésű program is folytatódik, ezúttal *Berki Krisztián*

mellett *Erdőhegyi Brigitta*, az ifjú énekesnő *Adri, Széles Iza, Fogarasi Mariann* valamint az esemény háziasszonya, *Németh Krisztina* (IFBB válogatott fitnessversenyző) hirdetik a sport és az egészségtudatos életvitel fontos-

ságát. A rendezvény látogatói ajándécsomagot, egy egészséges ebédet és ásványvizet kapnak. Az esemény bevételének egy részét a szervezők egy vidéki általános iskola sporteszköz-beszerzésének támogatására ajánlják fel.

Egy kicsi mozgás senkinek sem árt

Magyarország halálozási statisztikáiban az első helyen a szív- és érrendszeri betegségek vezetnek, míg európai viszonylatban ez az arány jobb. Elkeserítő tény az is, hogy Magyarországon az 50 év feletti férfiak még várható élettartama mindössze 23 év, amelyből csupán 11 évet tölthetnek el egészségben. Az elrettentő adatok mögött több ok is áll, ilyen az egészségtudatos életvezetés, a helytelen táplálkozás, a mozgás teljes hiánya, továbbá a csaknem behozhatatlan elmaradás az egészségügyi felvilágosítás terén.







Dia-Wellness Lisztkeverék

- 50%-kal alacsonyabb szénhidráttartalom a búzaliszthez képest
- magas élelmi rost tartalom

Dia-Wellness Cukor

1g = 1kalória

További Dia-Wellness célkeverékek:

Dia-Well Piskótapor, Dia-Well Palacsintapor, Dia-Well Máktöltelék, Dia-Well Diótöltelék, Dia-Well Muffinpör, Dia-Well Linzerpor, Dia-Well Vaníliás Hídeg- és Főzős Pudingpor, Dia-Well Csokoládé Pudingpor, Dia-Well OVOMGEL, Dia-Well Kakakó Töltelék, Dia-Well kókuszöltelék, stb.

Termékeink megvásárolhatók:

Mediline Üzletház Kft. - 1139 Budapest, Csizma u. 4.
m-GEL Hungary Kft. - 1044 Budapest, Megyeri út 76.
m-GEL veszprémi fióktelepe - 8200 Veszprém, Fenyves u. 99.
m-GEL fehérgyarmati fióktelepe - 4900 Fehérgyarmat, Matolcsi út 7.

webáruházunkban - a www.m-gel.com weblapon és az itt felsorolt viszonteladóknál.

Tel./Fax:(1) 435-1041 www.m-gel.com m-gel@m-gel.hu