

Hús év balett és némi görkorcsolyázás

Brigitta csak negyedórát edz

A sztárok körében vadonatúj edzésforma hódít: az úgynevezett speedfitness. A mozgásprogram lényege, hogy minél rövidebb idő alatt minél több izmot mozgassunk át, ezáltal formáljuk alakunkat. Erdőhegyi Brigitta énekesnő egyből rákapott az új örületre.



Erdőhegyi Brigitta: Az edzés után két napig fáradt vagyok

A speedfitness kis erősségű váltóárammal feszíti meg az izmokat, a testizomzat 90 százalékát vonja be a munkába. A rövid ideig tartó tréning alatt csupán a szintisza izommunka érezhető, anélkül, hogy az inakat és ízületeket megterhelnénk. A gyakorlatokat kiegészíthetjük kardioedzéssel is, így fokozzuk a hatékonyságát. – Nemrég fedeztem fel ezt az új mozgásformát. Hús évig balettotztam, azóta a görkorcsolyán kívül semmi sem ragadott magával. A speedfitness előnye, hogy nagyon rövid idő alatt megmozgatja az izmokat. Ezt úgy kell elképzelni, hogy egy gépre vagyok rákapcsolva, ami a mozgáson felül is stimulálja az izmokat. Azt hinné az ember, hogy negyedóra semmi, de egy edzés után két napig fáradt vagyok, és egy hétig izomlázam van – magyarázta az őszi koncertjére készülő énekesnő.

lyán kívül semmi sem ragadott magával. A speedfitness előnye, hogy nagyon rövid idő alatt megmozgatja az izmokat. Ezt úgy kell elképzelni, hogy egy gépre vagyok rákapcsolva, ami a mozgáson felül is stimulálja az izmokat. Azt hinné az ember, hogy negyedóra semmi, de egy edzés után két napig fáradt vagyok, és egy hétig izomlázam van – magyarázta az őszi koncertjére készülő énekesnő.

Sétáltatással az agresszió ellen

A szakember szerint előfordulhat, hogy egy kutya agresszív magatartásának oka a bezártság, vagyis az a tény, hogy az állatot lakótelepi lakásban tartja a gazdája.

– A kutyáknál többféle egészségügyi probléma alakulhat ki, ha nem mozoghat eleget az állat: az elhízástól kezdve pszichológiai problémákig, az agresszív magatartásig – mondja Hargitay András állatorvos. – A bezártság egyik velejárója, hogy amíg a gazda távol van, a kutya folyamatosan ugat, ezzel a szomszédoknak okoz kellemetlen perceket. A gazda persze ebből nem észlel semmit. A bezártságtól az állat agresszívvá válhat, de rendszeres sétáltatással mindez megelőzhető.

Az állatorvos úgy véli, nem lehet megtiltani a kutyák lakótelepi lakásban tartását. – Sok embernek szüksége van társra, egy állatra, akiről gondoskodhat. Ezért is tartom elfogadhatónak, ha valaki lakásban tart kutyát, macskát – mondja Hargitay András. – Fontos azonban mérlegelni, hogy mekkora állatról van szó. Egy közepes vagy nagy testű négylábú számára egy lakás nyújtotta élettér már kicsi lehet. Ilyen esetben legalább napi kétszer le kell vinni az állatot sétálni. A séta hossza az állat életkorától és méretétől függ.



A kutyák számára is fontos a rendszeres testmozgás

Lehet, hogy egyedül nem is boroznánk

A házasság káros az egészségre?



A párok könnyen átvehetik egymás egészségtelen szokásait

Ha szeretet van, minden van – szokták mondani. A boldog, kiegyensúlyozott embereknek ritkábban van gondjuk az egészséggel. Ám egy új kutatás szerint a visszajára fordulhat a párok közötti harmónia, ilyenkor könnyebben vesszük át partnerünk káros szenvedélyeit is: dohányzást, esti iszogatást, helytelen étkezési szokásokat. Corinne Reczek, a Cincinnati Egyetem szociológiai professzora szerint háromféleképpen okozhatja a hosszú kapcsolat a káros szokások kialakulását: az egyik fél közvetlen rossz hatása, az együttesen kialakított egészségtelen szokások és a személyes felelősségről alkotott elképzelés által. A felmérés során nyitott kérdéseket tettek fel házaspároknak a dohányzással, ivázzattal, étkezéssel, alvással, sportolással kapcsolatban. – Az egyik fél egészségtelen szokásai gyakran közvetlenül hatnak a másikra. Az érintett magától soha nem kezdené el az egészségtelen életformát, ám szeretné követni a párját, így ő is részt vesz a cselekedetben – taglalta a professzor. A leggyakoribb eset, amikor a nők felveszik férjük, barátjuk rossz szokásait.

N. O.

Schmuck Andor nem bánja a kukorékolást

Noha Schmuck Andor elvesztette a Schobert Norberttel kötött fogadást, mégis győztesnek érezheti magát, ugyanis 3 hónap alatt csaknem 52 kilót fogyott.

A politikus a fogyókúrát nem hagyta abba, s noha mára elérte a kívánt súlyt, a vesztesnek járó büntetést mégis vállalnia kellett. Az egykori szocialista politikus kukorékolva futott végig a fővárosi Andrassy úton, a célvonalnál Fodor Zsóka színésznő várta. Schmuck Andor és barátai a vezeklő futás mellett hét tonna élelmiszer-adományt gyűjtöttek a szépkorúaknak, amelyet tíz-kilós csomagokban osztanak szét.

– Negyven évig fel voltam mentve tornából, most pedig napi két órát mozgok, emellett teljesen átalakítottam az étkezésemet. Nem eszem cukrot, lisztet és szénhidrátot. A fogyókúrárs fogadást hat kiló híján elbuktam, de a vezeklésemet jótékony célra használtam fel – mondta lapunknak Schmuck.



Ellenőriztesse rendszeresen vérnyomását!

A vérnyomásérték 130/85 Hgmm alatt tekinthető normálisnak, a 140/90 fölötti értékek pedig kóros vérnyomást jeleznek.

A magas vérnyomás önálló betegségnek tekinthető, legnagyobb veszélye mégis a következményeiben, későbbi szövődményeiben, azaz az agy, a szív és a vese ereinek károsodásában rejlik. A magas vérnyomás esetében is fontos szerepe van a megelőzésnek, a betegség kialakulásáért felelős kockázati tényezők minimalizálásának, vagyis az egészséges életmódnak. Tudatos étkezéssel, a dohányzás mellőzésével, a stresszt okozó élethelyzetek kerülésével, valamint rendszeres mozgással és elegendő pihenéssel, alvással jelentősen hozzájárulhatunk egészségünk megőrzéséhez. Mivel a magas vérnyomás akár évekig tünetmentes lehet, fontos rendszeres ellenőrzése. Ehhez nyújt segítséget a Gyöngy Patikák közül 203 gyógyszer-tár, amelyek októberben ingyenes vérnyomás-méréssel és nyereményjátékkal várják az érdeklődőket. A mérésben résztvevő patikák listájáról a www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram weboldalon vagy a 06-1-327-6744-es telefonszámon érdeklődhet.

GYÖNGY PATIKÁK HAVI AKCIÓ

1560 FORINT 10 db

Neo Citran

Neo Citran belsőleges por felnőtteknek 14 db

A megelőzés kivételképpen köcsküli zavarok, székrekedés, fejfájás, vértartó és önműködésben kezelték

1290 FORINT 20 db

Béres Magnézium

Béres Magnézium 250 mg + B6 filmtabletta 60 db

Magnéziumhiány megelőzése és kezelése

1540 FORINT 28 db

Lacto Protect

LactoProtect kapszula 28 db

Komplex, kettsi összetétel. Probiotikumokat és prebiotikumokat is tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

1210 FORINT 10 db

ACC 600 LONG

ACC 600 LONG pezsgőtabletta 10 db

inceptikus hatású

Nyugtató hatású kiegészítő-készítmény károsító károsítókkal járó légúti betegségek kezelésére

2990 FORINT 10 db

Cetebe

Cetebe 500 mg retard kemény kapszula 10 db

Nagy dózisú C-vitamin

hosszú távú hatású

615 FORINT 12 db

Kalmopyrin

Kalmopyrin 500 mg tabletta 12 db

(acetil-salicilát)

1. és 2. fokozatú fejfájás, influenza, megfázás, valamint egyéb és központi fájdalom kezelésére

23 termék kedvezményes áron

Szakértelemmel, odafigyeléssel, rendszeres egészségügyi mérésekkel és folyamatos akciókkal várjuk a legnagyobb hazai patikák tagjainál.

A kék ponttal jelölt készítmények vény nélkül kapható gyógyszer

A zöld ponttal jelölt termék gyógyszernek nem minősül, egyéb készítmény

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Fürdői részletek a Gyöngy Patikák és a www.gyongypatikak.hu weboldalon.