

Az életmód a legjobb orvosság

14 HETES ÉLETMÓD PROGRAM MEDIKUSOKNAK



SZEMLÉLETVÁLTÁS

a gyakorlatban

- Hogy maradj most medikusként, később orvosként egészséges és motivált?
- Elmélet és sajátélmény
- 2021.02.03. - 05.05. (14 hét)
- 2021.02.03-án és 03.17-05.05. között szerdánként, 02.09-03.09 között pedig keddenként 17:00-18:30 online
- 1 élő 4-órás főzőworkshop tankonyhában (időpont hamarosan.)
- Kis csoportlétszám



Az egyetemen sok mindent megtanulunk a betegségekkel kapcsolatban. Azonban arról, hogyan lehet egészségesnek maradni, vagy az életmóddal meggyógyulni, már jóval kevesebbet. Így nem is foglalkozunk vele igazán a klinikai gyakorlatban vagy az életünkben.

Amíg a betegségek kezelésében keressük a legújabb irányelveket és elfogadjuk, hogy az ajánlások akár havonta változnak az új kutatási eredmények alapján, addig az életmóddal kapcsolatban ragaszkodunk a már réges-régen megcáfolt, de megszokott dogmákhoz.

Nem tanulunk arról, hogyan lehet eredményesen változtatni a magatartásunkon és a szokásainkon, és arról sem, hogyan lehet ebben hatékonyan segíteni másoknak.

Sokszor elfelejtjük, hogy az orvos személyisége, példája és hitelessége a gyógyítás és a gyógyulás egyik különösen fontos összetevője.

Ezért nem is tudunk hatékony és fenntartható egészségügyet működtetni. Így az öregedő és betegedő társadalom állandó orvosi kezelésre, az orvosok pedig állandó kiegészítésre vannak kárhozthatva.

A fenntartható egészségügy az egészséges orvossal kezdődik. Veled.

**TÁPLÁLKOZÁS****MOZGÁS****FÜGGŐSÉGEK****STRESSZ****ALVÁS****KAPCSOLATOK**

Evidence-based elmélet

A képzés elméleti anyaga az Amerikai Életmórdorvostani Társaság (ACLM) irányelvein alapul. Az ACLM egy fiatal, de az egyik legdinamikusabban növekvő orvosszakmai társaság a bizonyítékon alapuló orvosláson belül az USA-ban. Céljuk a fenntartható egészségügy megteremtése a krónikus betegségek tudományosan alátámasztott életmódelveken alapuló megelőzésével, kezelésével és visszafordításával.

A Longevity Project Életmód Programja 3 modulból épül fel, melyek lefedik az Amerikai Életmórdorvostani Társaság (ACLM) 6 pillérét.

- Az első modul egy 5 hetes mindfulness alapú pszichológiai rugalmasság fejlesztő kurzus, ami a City, University of London ACT For Workplace kurzusán alapul.
- A második modulban arról lesz szó, melyek a ma rendelkezésünkre álló legjobb tudományos bizonyítékokra épülő általános egészséges táplálkozási alapelvek, és hogyan illeszthetők be ezek a leggyakoribb krónikus betegségek kezelésébe akár terápiás eszközként.
- A harmadik modulban pedig a mozgásról, az alvásról és az öngondoskodásról lesz szó.

Hatékony gyakorlat

Az elmélet mellett jelentős hangsúlyt kap a személyes változás, változtatás. A képzés kiemelt célja, hogy személyesen megtapasztalhassuk, milyen nehézségei vannak az életmód-váltásnak, mik azok a módszerek, amikkel túllendülhetünk a kihívásokon, és hogy milyen jó egészségesebbnek érezni magunkat.

Részletes programterv

1. HÉT - Az életmód a legjobb orvosság

Az életmódrvostant megalapozó kutatások
Az Amerikai Életmódrvostani Társaság 6 pillére
Harvard: a tudatos egészség kultúrájának modellje

2. HÉT - Pszichológiai rugalmasság és mindfulness 1.

Jelenlét vs. robotpilóta üzemmód
A pszichológiai rugalmasság 3 pillére
Formális és informális mindfulness gyakorlatok
Az értékek szerepe a pszichológiai jóllétben
Belső akadályok

3. HÉT - Pszichológiai rugalmasság és mindfulness 2.

Mindfulness gyakorlás - gondolkodó vs. érzékelő mód
Az ACT (elfogadás- és elköteleződés terápia) mátrix
RFT (relációs keretek elmélete) és a belső szabályok
Gondolati összeolvadás és szétválasztás

4. HÉT - Pszichológiai rugalmasság és mindfulness 3.

Döntési pont modell
Horgony mindfulness gyakorlat
A megfigyelő én
ACT mátrix és életterületek

5. HÉT - Pszichológiai rugalmasság és mindfulness 4.

A testi érzetek és a mindfulness
ACT hexyflex és ACT mátrix
Az együttérzés

6. HÉT - Addikciók

Funkcionális kontextualizmus és 3. generációs pszichoterápiák
A magatartás funkcionális elemzése (ABC)
A kreatív kilátástalanság koncepciója
Élménykerülés vs. elfogadás
A metaforák szerepe az addikciók kezelésében

7. HÉT - Táplálkozás bevezetés

Az Amerikai Életmódrvostani Társaság táplálkozási ajánlása
Mi az a dominánsan teljes értékű növényi étrend?
Tudományos kutatási háttér az ajánlás mögött

8. HÉT - Közös főzés (ÉLŐ ALKALOM!)

Gyakorlat: hogyan vigyünk több teljes értékű növényt az étrendünkbe?
Bevásárlás, előkészületek, ételkészítés a hétköznapiakban
Hogyan lesz az egészséges egyben finom is?

9. HÉT - Táplálkozás a szív- és érrendszer egészségéért

A szív- és érrendszeri betegségek és a táplálkozás viszonya
Kutatások: Dr. Dean Ornish, Dr. Caldwell Esselstyn, Adventista kutatások
Ideális táplálkozás a megelőzéshez, terápiás étrend a visszafordításhoz

10. HÉT - Táplálkozás, inzulinrezisztencia és diabétesz

Evidence-based eredmények az IR és táplálkozás összefüggésében
Az amerikai, kanadai és magyar ajánlások összehasonlítása
Speciális szempontok az egészséges étrenden belül IR és DM esetén

11. HÉT - Egészséges és fenntartható fogyás, bőjtök

A dominánsan növényi étrend kapcsolata a testsúllyal (kutatásokkal)
A kalóriasűrűség koncepciója és alkalmazása
Tudatos címkeolvasás bevásárláskor

12. HÉT - Mozgás és alvás

Az Amerikai Életmód-Orvostani Társaság mozgás irányelve
Alváshigiénia

13. HÉT - Kiegészítés, öngondoskodás, fenntartható egészségügy

Munkahelyi egészség és munkavállalói jóllét
Öngondoskodási terv - mi az és hogyan alkalmazzuk?
Életmód-orvoslás: egy fenntarthatóbb egészségügyi rendszer alapköve

14. HÉT - Programzárás (ÉLŐ ALKALOM!)

A tanultak összefoglalása
Saját öngondoskodási terv: hogyan tovább?

JELENTKEZÉS

a programra

Ezt a képzést negyed-, ötöd- és hatodéves orvostanhallgatóknak, orvosoknak szánjuk.

Klikkelj az alábbi gombra, és töltsd ki a jelentkezési lapot!

JELENTKEZEM!



Hamarosan felvesszük veled a kapcsolatot, hogy megbeszéljük a részleteket.

Részvételi díj: 20.000 Ft*, ami a program indulása előtt fizetendő. Ezzel a díjjal azt jelzed felénk, hogy komolyan gondold a részvételt, és ebből fedezzük az ételkészítő workshop minden költségét.**

*Orvosoknak, rezidenseknek és orvostanhallgatóknak (medikusoknak) tartott programjainkat társadalmi felelősségvállalásból szervezzük, ezekkel a magyar egészségügy hosszútávú fejlesztését és fenntarthatóságát kívánjuk szolgálni, ezért árszabásuk különlegesen kedvező. A listaárainkhoz (200.000 Ft / fő) képest orvosok esetében akár 80%, rezidensek és medikusok esetében pedig akár 90% kedvezményt alkalmazunk. Ez az árszabás kizárólag saját szervezésű, egészségügyi dolgozóknak és medikus hallgatóknak szóló programjainkra érvényes.

* Ha a részvételi díj egyösszegű kifizetése a program előtt számodra nem lehetséges, keress meg minket, hogy közösen találjuk egy számodra is elfogadható egyedi ütemezést/megoldást.



Az életmódorvostanról

Az életmódorvostan egy viszonylag fiatal tudományterület a bizonyítékon alapuló orvosláson belül. Az 1970-es években kezdődtek azok a kutatások, melyek azt vizsgálták, hogy milyen szerepe van az életmódnak a krónikus, ún. civilizációs betegségek (szív- és érrendszeri megbetegedések, rák, anyagcsere betegségek pl. cukorbetegség) megelőzésében, kezelésében és visszafordításában. Ezen epidemiológiai, intervenciós és alapkutatások pozitív eredményei mentén jöttek létre azok az első egyetemi munkacsoportok (pl. a Harvardon vagy a Loma Linda Egyetemen), melyekből végül 2004-ben alakult meg az Amerikai Életmódorvostani Társaság (ACLM), ami mára az egyik legdinamikusabban növekvő orvostudományi társasággá nőtte ki magát az USA-ban. Céljuk a krónikus betegségek megelőzése és visszafordítása a tudományosan bizonyított életmódterápia segítségével. Amerikában 2017-óta lehet szakvizsgát (Board Certification Exam) tenni életmódorvostanból. Dr. Márky Ádám, a Longevity Project alapítója és orvosigazgatója volt az első magyar orvos, aki ezt a szakvizsgát 2018-ban Indianapolisban sikeresen letette.

A Longevity Projectről

A Longevity Project létrehozásával arra vállalkoztunk, hogy hozzájáruljunk Magyarországon a tudományos alapú életmódorvostani ismeretek elterjesztéséhez. Szenvedélyünk az életmód és a hosszú távú egészség összefüggéseinek megértése. Emellett ragaszkodunk a tudományos bizonyítékokon nyugvó, orvosi kutatásokkal megalapozott ismeretekhez és módszerekhez.

Fő tevékenységünk az edukáció alapú vállalati egészségfejlesztés, melyet az ACLM irányelvei alapján építettünk fel. A programoknak 3 fő pillére van: tudományosan igazolt életmódmodelvek oktatása; hatékony segítség a szokás- és magatartásváltozáshoz; illetve a csoport erejének segítségével megteremteni és fenntartani a változáshoz szükséges motivációt. Ezek mellett rengeteg ingyenes előadást, meetupot és webináriumot tartunk. Mi szerveztük 2019-ben az első Életmódorvostani Szimpóziumot a Semmelweis Egyetemen, valamint a HVG-val közösen az első Egészségtudatos Munkahely Konferenciát. 2020 szeptemberében pedig elindítottuk az első komplex életmódváltó programot orvosok és medikusok számára.



Rólunk

Dr. Márky Ádám

A Longevity Project alapítója és orvosigazgatója vagyok. Az egyetemet Pécsen kezdtem és a SOTE-n fejeztem be. Menet közben 6 évig dolgoztam mentőápolóként, majd egy évig mentőorvosként. Első magyar orvosként tettem le az International Board of Lifestyle Medicine vizsgáját életmórorvostanból. A harvardi tudatos egészség kultúra koncepció alapján vállalati egészségprogramokat vezetek. A kontextuális viselkedéstudományokban vagyok leginkább otthon, erről tartok képzéseket pszichológus és orvostanhallgatóknak is.

Länger Jelena

A Longevity Project alapítója és ügyvezetője vagyok. Közgazdászként, nemzetközi marketing szakon végeztem a Külkereskedelmi Főiskolán, később a CEU-n szereztem Executive MBA diplomát, most pedig a Debreceni Egyetem Népegészségügyi Karán tanulok mesterképzésben Egészségfejlesztést. 16 évig dolgoztam regionális marketing, piacfejlesztési és oktatási vezetői pozíciókban a saját piacán vezető multinacionális vállalatnál. 2018-ban elvégeztem a Cornell Egyetem "Plant Based Nutrition at the T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies" kurzusát. Minden évben részt veszek az amerikai Plant Based Nutrition in Healthcare orvosi konferencián. Emellett a NutritionFacts.org önkéntes magyar fordítójaként is dolgozom.



Vállalati ügyfeleink, referenciák



BOSCH



L'ORÉAL



NN



Nézd meg a videókat!

