

Az életmód a legjobb orvosság

JOBBAN ENNI: LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE



EGÉSZSÉGESEBBEN TÁPLÁLKOZNI

elméletben egyszerű.

A gyakorlatban mégsem
sikerül olyan könnyen.

Sokféle, akár egymásnak
ellentmondó információ
bizonytalaníthat el minket
nap, mint nap.

Ha úgy érzed, hogy jó lenne
végre tisztábban látni, és jó

lenne eszközöket és
támogatást kapni a

megvalósításhoz,

SZERETETTEL VÁRUNK

EBBEN A PROGRAMBAN!

Az egészséges táplálkozás - ha szokássá, életmóddá tudjuk alakítani - nemcsak a krónikus betegségek megelőzésében, hanem sok esetben azok javításában, visszafordításában is kiemelkedő szerepet játszik. Ám meggyőződésünk, hogy az egészséges étrend valódi ereje ezen bőven túlmutat: **erősebbé, energikusabbá, hatékonyabbá és kiegyensúlyozottabbá** tehet.

Ebben a programban pont ezen lesz a hangsúly. Hiszen az egészséges táplálkozásnak, akárcsak magának az egészségnek a végső célja az, hogy igazán jól legyünk, jól érezzük magunkat, és ezért

TÖBB ENERGIÁNK ÉS MOTIVÁCIÓNK LEGYEN AZOKRA A DOLGOKRA, AMIK AZ ÉLETÜNKBEN IGAZÁN FONTOSAK.

EVIDENCE-BASED ELMÉLET ÉS HATÉKONY GYAKORLAT

[JELENTKEZEM!](#)

A képzés elméleti anyaga az Amerikai Életmódorvostani Társaság (ACLM) és a Nemzetközi Életmódorvostani Testület (IBLM) irányelveire és ajánlásaira épül. 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.

"Jobban enni: lépésről lépésre" programunkban:

- Megismered az életmód, a táplálkozás és az élethossz valamint az életminőség tudományos kutatásokkal alátámasztott összefüggéseit.
- Megérted, hogy miért érdemes arra törekedni, hogy minél több teljes értékű növényi ételt építs be az étrendedbe.
- Megtanulsz tudatosabban viszonyulni az éhségérzetedhez és az evéshez kötődő döntéseidhez.
- Lehetőséged lesz fokozatosan, lépésről lépésre egészségesebb étkezési szokásokat kialakítani a hétköznapjaidban.
- Olyan tudást kapsz, amit már másnapról el tudsz kezdeni a gyakorlatban alkalmazni (pl. bevásárláskor, menütervezéskor, ételkészítéskor, stb.).
- Sőt, ha ez számodra fontos, akkor az elsajátított tudással és módszerekkel elindíthatsz egy egészséges, hosszú távon is fenntartható fogyási folyamatot.
- És ami talán a legfontosabb: kis csoportban, elfogadó, egymást támogató közösségben, biztonságos közegben teheted mindezt.

GYAKORLATI TUDNIVALÓK A PROGRAMRÓL

JELENTKEZEM!



Időpontok:

8 héten keresztül heti 1.5 óra, online találkozók formájában, péntek esténként 17:00-kor. A program csoportban zajlik, interaktívan.

Képzés ára:

60.000 Ft, amely tartalmazza az online találkozókra való részvételt és a program során átadott elektronikus tananyagokat.

Képzés oktatója:

Az oktatás fő trénera Länger Jelena, a Longevity Project társalapítója és ügyvezetője, de egyes alkalmakon részt vehetnek meghívott vendégek is.

Teljes mértékben a te döntésed,

hogy a tanultakból mit, milyen tempóban és milyen mértékben alkalmazol, és ezt maximálisan elfogadjuk és tiszteletben tartjuk.

Részletes program

1. HÉT - Az életmód a legjobb orvosság

Az életmódrvostant megalapozó kutatások.
Az egészséges életmód 6 alappillére.
Bevezetés az egészséges táplálkozás világába.

1. kihívás: tudatosítás - mit eszek egy héten?

2. HÉT - Teljes értékű növényi ételek

Tudományos kutatási háttér az ajánlás mögött.
Mik a teljes értékű növényi ételek?
Hogyan döntünk el egy ételről, hogy mennyire egészséges?

2. kihívás: egészségesebb reggeli

3. HÉT - A tápanyagokról egyszerűen

Tényleg az vagy, amit megeszel?
Mik a makro- és mikrotápanyagok? Elég fehérjéhez jutok?
Barát vagy ellenség a szénhidrát? És a zsír?
Szedjük-e valamilyen vitamint, táplálékkiegészítőt?

3. kihívás: több rost

4. HÉT - Okosan fogyni

Mi a kalória és mi a szerepe a testsúlyunkban?
Kalóriasűrűség: egészséges modell a fenntartható fogyáshoz.
Mi hízal valójában és mi nem?

4. kihívás: víz és gyümölcs

5. HÉT - Pszichológiai rugalmasság és táplálkozás

Tulajdonképpen miért eszünk?
Egészségtelen táplálkozási szokásaink gyökerei.
Az evés, mint döntés. Tudatos evés.
Tévhit az egészséges ételekről.

5. kihívás: ötnapos egészség sprint

6. HÉT - Bevásárlás, tervezés, hétfégi előkészületek

Mit olvassunk el egy termék címkén és hogyan értelmezzük?
Hol, mit, hogyan vásároljunk?
Milyen eszközök kellenek egy egészségesebb konyhába?

6. kihívás: menütervezés és bevásárlólista

7. HÉT - Főzési trükkök, praktikák. Ízalkotás.

Olaj nélkül sütni-főzni. Helyettesítők.
Ízalkotás néhány hasznos összetevővel.

7. kihívás: próbálj ki 3 új receptet a héten!

8. HÉT - Környezetünk hatása az evésünkre

Mi legyen otthon és mi ne?
Mi a helyzet a családdal, a rokonokkal, a barátokkal?
Mit egyek egy étteremben?
Mit egyek, ha nincs időm vagy nem szeretek főzni?
Programzárás: hogyan tovább?



JELENTKEZÉS

a programra

Bárhol is tartsz az egészséges táplálkozás felé vezető utadon, ez a program továbbsegíthet akár néhány, akár sok-sok lépéssel - a tempót a te diktálod!

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

JELENTKEZEM!



Hamarosan felvesszük veled a kapcsolatot, és megküldjük a befizetéshez és a jelentkezés véglegesítéséhez szükséges részleteket.

Részvételi díj: 60.000 Ft

ami a program indulása előtt fizetendő átutalással, számla ellenében.



Az életmód-orvostanról

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 alaputatások pozitív eredményei mentén jöttek létre azok az első egyetemi munkacsoportok (pl. a Harvardon és 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 társalapítója, szakmai- 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 életmód-orvostani 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 életmódelvek 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-vel közösen az első Egészségtudatos Munkahely Konferenciát. 2020 szeptemberében pedig elindítottuk az első komplex életmódváltó programot orvosok és orvostanhallgatók 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 életmód-orvostanból. 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. 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, valamint a CHIP (Complete Health Improvement Program at the Lifestyle Medicine Institute) facilitátori képzését. Minden évben részt veszek az amerikai Plant Based Nutrition in Healthcare orvosi konferencián. Emellett a NutritionFacts.org önkéntes magyar fordítójaként is dolgozom, és jelenleg a Debreceni Egyetem Népegészségügyi Karának mester képzésén tanulok egészségfejlesztést.



Vállalati ügyfeleink, referenciák



BOSCH



Nézd meg a videókat!

