

jUNIOR egyetem



2011. április 6.

TUDOMÁNY GYŐRBEN MINDENKINEK

KÖSZÖNTJÜK HALLGATÓINKAT!

Önök

Dr. Zakariás Géza:

**Wellness, fitness – Hitek és tévhitek az egészséges
életmódról** előadását hallhatják!



SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM
TUDÁSMENEDZSMENT KÖZPONT



UNIVERSITAS-GYŐR
NONPROFIT Kft.

Befektetés a jövőbe



Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV



„A most kialakuló WELLNESS üzleti lehetőség lesz az, amely 2010-re el fogja érni a 1 billió USD értékű forgalmat az USA-ban.”

Paul Zane PILZER
amerikai gazdaságkutató (1990)

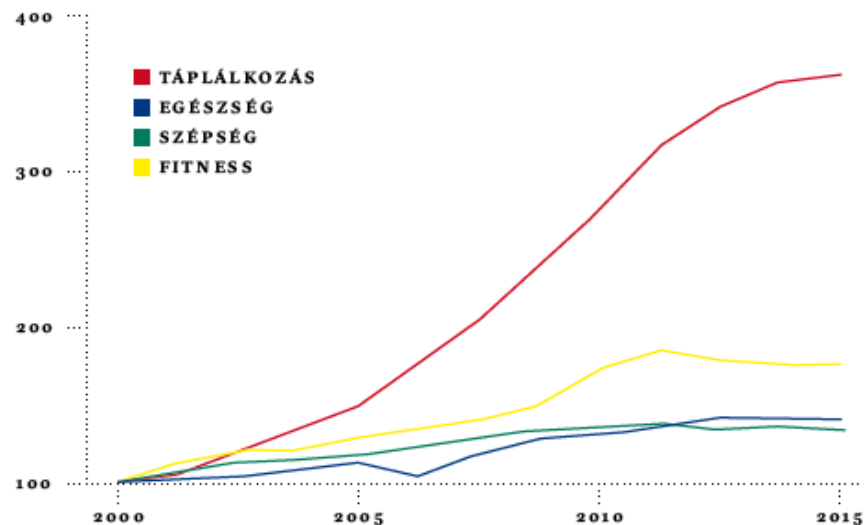
A Jövőkutató Intézet prognózisa alapján a Wellness- piac forgalma az EU-ban 2010-ben át fogja lépni az 500 milliárd eurót.(2005)

" A jövőben senki sem engedheti meg magának, hogy beteg legyen."

„Aki ma kövér, az szegény, aki sovány, az gazdag - épp fordítva, mint száz évvel ezelőtt.”

Piacfejlődés Wellness-részpiacon

Forrás: „BBE-Branchenreport Wellness 2015”, 2005. év





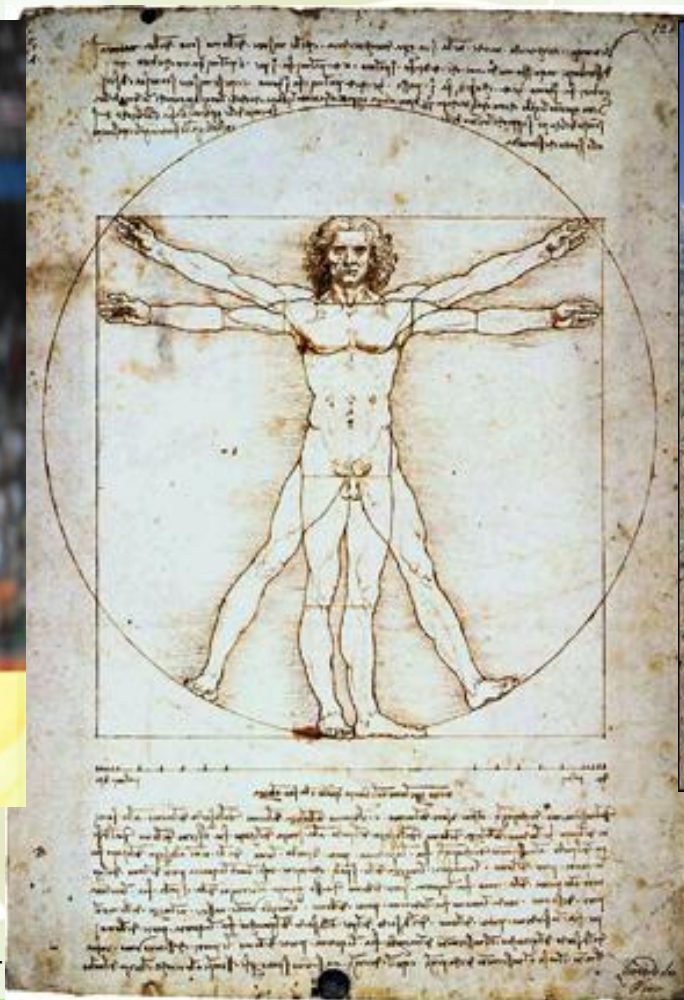
- „Ha az emberek tisztában lennének saját szervezetük működésével, és aszerint élnének, az orvosok álló nap golfozhatnának, már amikor épp nem a munkaközvetítőnél állnak sorban.”
- [Vavyan Fable](#)



Az emberi test: tökéletes gép



41
km/h



240
km/nap



„Harcoldj, vagy menekülj !”







Miért nehéz megőrizni ?

- Egy genetikai „parancs”: a lustaság



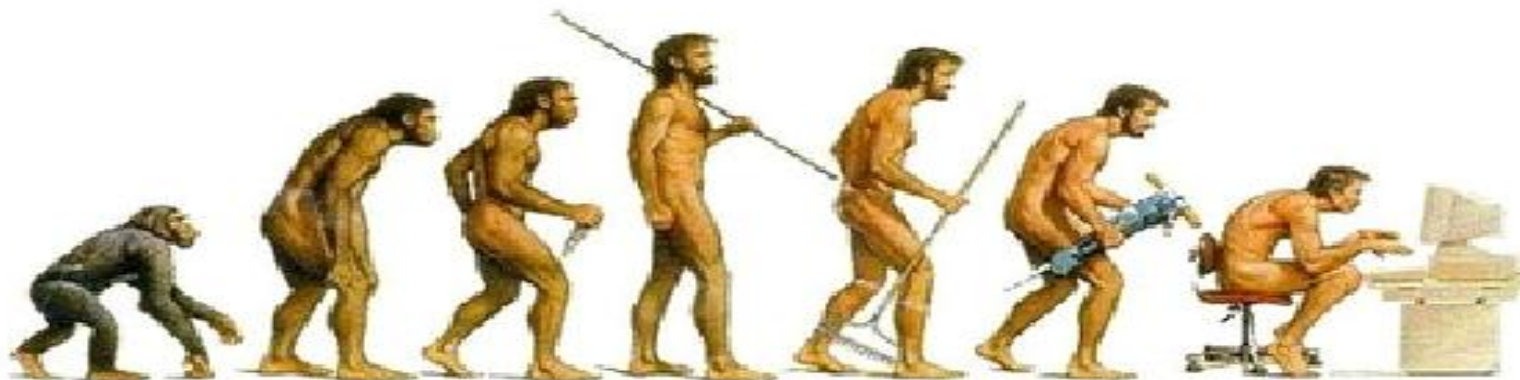


- Testünk a kert, akaratumk a kertész.
(William Shakespeare)



A civilizációs fejlődés hatásai

Evolúció !



(Vagy mégsem ?)



Urbanizáció: nagyobb higiénia, komfort, kényelem





Gépesítés: fizikai munka csökken, több szabadidő





Jóléti társadalom: jobb táplálkozás





Negatív stressz helyzetek



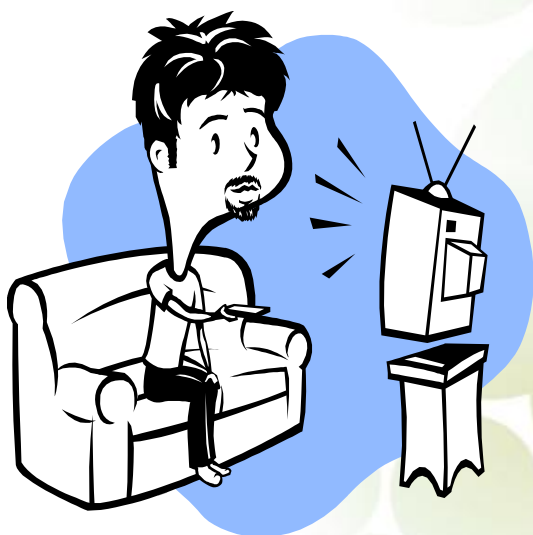


A környezet károsodása





Csökkenő fizikai aktivitás





- **Semmi sem rombolja annyira az ember testét, mint a tartós tétlenség.”
(Arisztotelész)**



Túlfogyasztás + kényelem: túlsúlyos nemzetek





Civilizációs betegségek

- Daganatos betegségek
- Mozgásszervi betegségek
- Idegrendszeri betegségek
- **Keringési(szív-érrendszeri) betegségek**



- “A kialakult betegséget kezelni olyan, mintha az ember akkor kezdene kutat építeni, amikor már megszomjazott.”
(kínai szólás)



- Mi az elhízás oka ?





Egy kis biokémia



Mi az a „Wellness” ?

- A **wellness** személyre szabott **egészségmegőrző programok** összessége, illetve gyógymódok **gyógykezelések** együttes alkalmazása.
- A mindennapi **stressz és fáradtság kipihenése**
- Testi és szellemi **feltöltődés.**
- A wellness részei lehetnek:
 - sporttevékenységek,
 - egészséges táplálkozás,
 - masszázs , gyógyterápiák stb.



- A tétlenség gyengít, a gyakorlás erősít, a túlterhelés árt.
- [Sebastian Kneipp](#)



A „fitness” fogalma

- Biológiai értelemben: Fitness= **rátermettség**
- A fizikai és mentális teljesítőképesség optimális szintje, a **kiváló munkavégző képesség** és az egészség szinonimája.
- A fitness olyan **életforma**, amely a jó fizikai erőnlétet, a szív, a tüdő és a vérkeringés tartós teljesítőképességének fejlesztését, az egészséges életmódot és az esztétikus külsőt helyezi előtérbe.

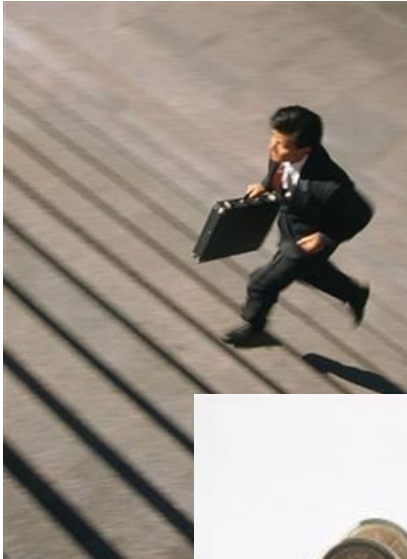


A fittség fő összetevői

- **1. Morfológiai fittség** (BMI, testösszetétel, testzsír-eloszlás, csontsűrűség)
- **2. Motoros fittség** (izomerő és állóképesség, egyensúlyérzék, mozgáskoordináció, hajlékonyság)
- **3. Az anyagcsere fittsége** (glukóz-tolerancia, inzulin érzékenység, zsíryanycsere)
- **4. Szív-keringési rendszer fittsége** (szubmaximális aerobteljesítmény, maximális oxigénfelvevő képesség, szív-funkció, tüdő funkció, vérnyomás)



Megoldás: FIZIKAI AKTIVITÁS !!!





Mit és mennyit ?

Hetente 5 x min 30' cardio-edzés !





Mit és mennyit ?

- Hetente minimum 2x : Erőfejlesztő edzés





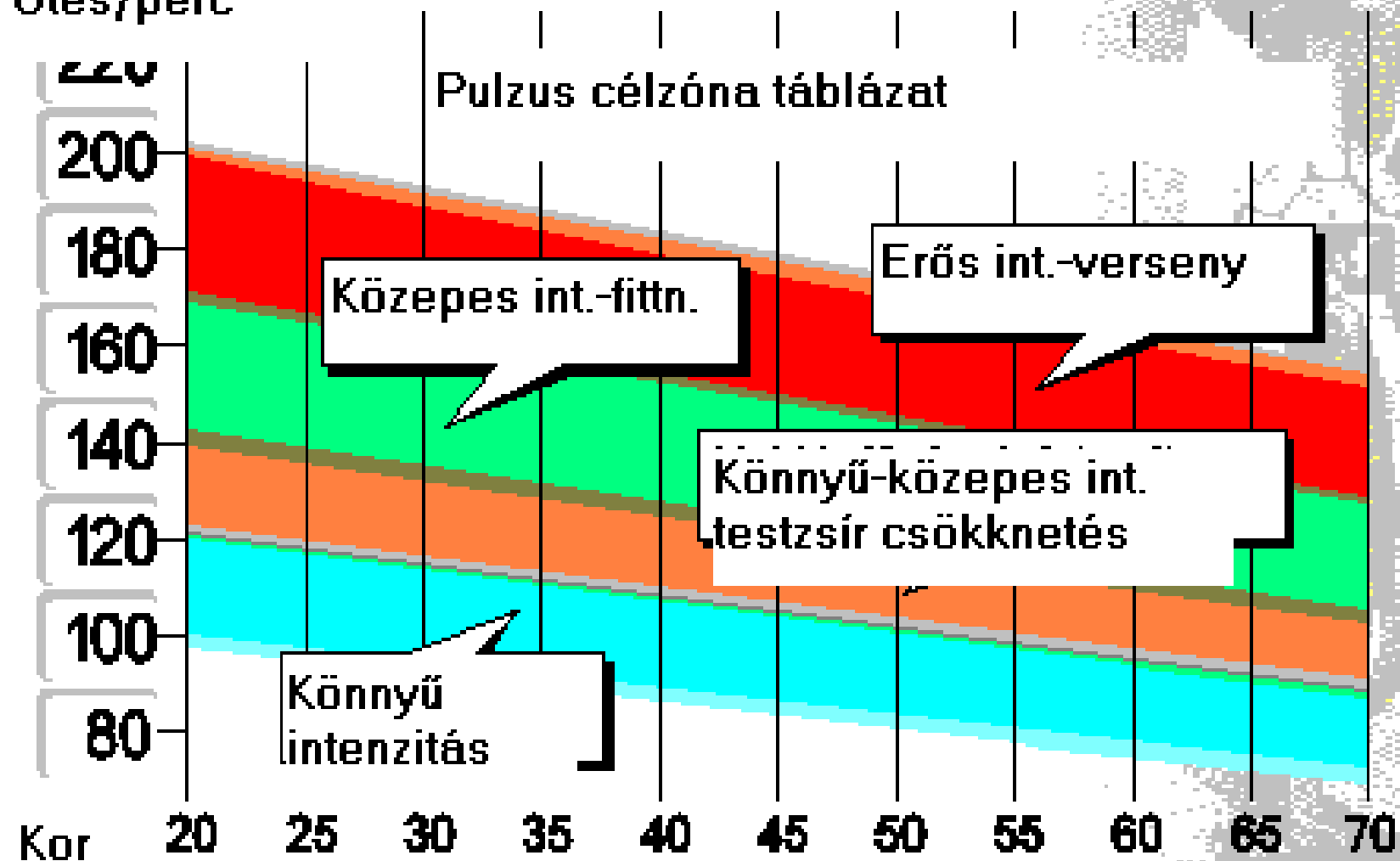
- “A férfinak nincs joga fizikai edzés területén amatőrnek lennie. Szégyen számára anélkül megöregedni, hogy látta volna azt a szépséget és erőt, amire a teste képes.” (**Szókratész**)



Milyen intenzitással eddzünk ?

- Gyakorlati bemutató

Pulzus
Ütés/perc



POLAR



- **Az élő szervezetben ami aktív az fejlődik, az inaktív elsorvad.**

(Szentgyörgyi Albert)



Találkozunk következő előadásunkon

2011. május 4.

14:30

Dr. Farkas Péter

Virtuális pénz: játék vagy valóság? – A „Gazdálkodj okosan”-tól a „Second Life”-ig

jUNIOR egyetem



TUDOMÁNY GYŐRBE MINDENKINEK

KÖSZÖNJÜK MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!

A rendezvény a „SZÉNCÉ4YOU – Tudás- és tudomány disszemináció a Széchenyi István Egyetemen” című projekt keretében valósult meg.

A program szervezői, támogatói:



UNIVERSITAS-GYŐR
NONPROFIT Kft.

Befektetés a jövőbe

