



## Életmódváltás a gyopárosfürdői táborban

### Égészségfejlesztés a hétköznapokban

Egyhetes életmódtábort rendeznek Gyopárosfürdőn október 25-étől. A program kuriózumnak tekinthető, mivel nemcsak a rendezvény alatt kapnak személyi edzést, táplálkoznak egészségesen a jelentkezők, valamint sajátítják el a helyes életmód minden momentumát, hanem konkrét személyre szóló terveket kapnak a szakemberektől, hogy a hétköznapokban önállóan is alkalmazni tudják a tanultakat.

Sokan tévesen hiszik, hogy öröklött genetikai adottságok, jellegzetességek határozzák meg túlnyomó részt az élet minőségét és tartamát. Általánosságban véve azonban az egészség elsődlegesen két másik tényezőtől függ: egyrészt attól, amit beviszünk a szervezetünkbe, másrészt amit a testükkel teszünk. Bár genetikai adottságainkat nem tudjuk befolyásolni, de az életmódunkon tudunk változtatni. Életmódbeli döntéseinkkel megelőzhetjük azokat a betegségeket, amelyek ma Magyarországon a vezető halál okozói: a szív- és érrendszeri, a daganatos, továbbá az emésztőrendszeri és a fertőző megbetegedéseket.

Posztmodern társadalmunkban, ahol „a választás lehetősége, maga a választás”: ez egyszerre nagyszerű dolog, ugyanakkor félelmetes is egyben. Nagyszerű abban az értelemben, hogy sok alternatíva közül lehet választani, ugyanakkor félelmetes is lehet, ha nem tud az egyén bölcsen élni a lehetőségeivel. Ha nem ismeri fel az ember az értékek valóságos rendjét, akkor elveszik a kor különböző divatos csapdáiban. Az élet – harmónia, egyetlen túlzás sem vezet célhoz. Az egészség egyensúlyi állapot. A kiegyensúlyozatlan ember gyakran »tűzből-vízbe« esik, és az egészsége érdekében vállalt végletekben pusztul el. Nincs csoda gyógymód, étellelixir, ami felment az okos, harmonikus élet kötelezettsége alól. „A bölcsesség az alternatíva felfedezésének képessége” (Dr. Jensen, 1998).

– Nem közhely: ép testben ép lélek. Az egészségre mindig komplexen kell tekinteni: nemcsak a fizikai erőnlét és a belső szerveink egészsége, a szellemi frissesség és a lelki kiegyensúlyozottság is fontos a teljes összhanghoz – mondta Dr. Fritz Péter, a Szegedi Tudományegyetem adjunktusa, mentálhigiénikus, testnevelő tanár, rekreátor, egészségtan tanár és az egészségstudományok doktora. A vezetése alatt működő gyopárosfürdői életmódtábor kuriózum: nem csupán az ott töltött egy hét alatt érezhetik jól magukat a jelentkezők, segítséget kapnak ahhoz, hogy a hétköznapokban, otthon, saját igényeikhez és lehetőségeikhez mértén folytassák a számukra kidolgozott életvitelt. – Az október 25-én kezdődő táborban először is felmérjük az edzettségi és egészségi állapotot, és annak megfelelően személyre szóló edzéstervet állítunk ösz-

sze, amely leginkább kardio- és aerobgyakorlatokat tartalmaz. Mindennap személyi edző kontrollálja a munkát, a gyakorlatokat megmutatja, hogy később otthon is végezhetőek legyenek. Táplálkozási napló is készül, és további edzés-kiegészítő eljárásokat is igénybe vehet a jelentkező. Például speciális masszázásra is lesz lehetőség, relaxációs gyakorlatokat sajátíthatnak el a vendégek, és megismerhetik a különböző aromaterápiás módszereket is – magyarázta Dr. Fritz Péter, akitől azt is megtudtuk, rekreációs programokra – többek között pingpongra, turrulra, tollaslabdára, röplabdára, dartsra, kártyajátékokra, társasjátékokra, jacuzzira és a gyógyfürdő medencéinek használatára – is lehetőség nyílik majd.

A program alatt egyetemi oktatók, neves szakemberek előadásait és személyes tanácsadásait hallgathatják meg a táborlakók.

A tábor szervezőcsapatának célja, hogy segítse Önt a természetes életmódváltáshoz szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátításában.

A tábor ötletéről és létrejöttének történetéről Dr. Fritz Péter így mesélt: – A Szegedi Tudományegyetem adjunktusaként 10 éve foglalkozom az egészségfejlesztés különböző területeivel, ahol középpontban számomra mindig az ember állt. Az elmúlt évben a Best of Rekreáció Kft. felkért, hogy dolgozzak ki egy hatékony egészségfejlesztést szolgáló életmód tábor. Nagy örömmel fogadtam el a felkérést, hiszen missziómnak tartom az emberekkel való foglalkozást, az egészség útjának kikövezését személyre szabottan. Sikerült egy olyan holisztikus és komplex szemléletű életmód tábor összeállítani kollegáim segítségével, ami felhasználva a tudomány által bizonyított módszereket és a saját magam által kifejlesztett és igazolt eljárásokat, az ember mindennapjait teszi élvezhetőbbé és színesebbé. Kollegáimmal arra törekszünk, hogy ne csak megmutassuk, hanem meg is tanítsuk azokat az eljárásokat, edzés módszereket, kiegészítő eszközök használatát, melyeket a tábor vendégei a saját környezetükben is napi rendszerességgel tudnak majd alkalmazni.

**A „Bestof életmód” táborral kapcsolatban bővebb információ a [www.egeszsegfejlesztohaz.hu](http://www.egeszsegfejlesztohaz.hu) weboldalon található.**

**Az őszi tábor időpontja: október 25-től 30-ig.  
A tábor részvételi díja: 73 600Ft.**

*Elhatározásához jó egészséget, felhőtlen szórakozást kíván és kínál a Best of Rekreáció csapata!*

# **BESTOF tábor Gyopárosfürdőn** **Életmóddal az Egészségért**

**Tartós FOGYÁS – életmód változtatással!**



- ✓ változatos edzések személyi edzők segítségével
- ✓ professzionális egészségi állapot felmérés
- ✓ méregtelenítés
- ✓ vitalizáció, relaxáció
- ✓ súlykontroll, fitness menük
- ✓ egyéni egészségterv és táplálkozási napló



**Komplex  
egészségfejlesztés**



**PLUSZ KEDVEZMÉNY: egy éves ingyenes életmódklub tagság és edzésterv készítés**

A sajátélményű életmódtábor szakemberei segítenek Önnek a természetes életmódváltáshoz szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátításában!

**Elhelyezés:**

**Gyopár Club Hotel\*\*\***

Kultúrált, csendes környezet, gyógy- és élményfürdővel  
Teljes wellness ellátás és egész napos rekreációs programok

**Extra szolgáltatások a tökéletes közérzethez:**

Oxigenizált pi-víz, tiszta, ionizált levegő, chi-gép,  
biaxiális mágneses feltöltés, vitaminbomba,  
nyomelembevitel lúgosítással, energetizáló alvásrendszer  
Masszázsok: talp-, mágneses gerinclairító, aromaterápiás cellulit,  
csokoládés, virágmézes és gyógymasszázs

**Információ:**

Németh István +36 30/352-8439

Dr. Fritz Péter +36 20/464-6785

info@egeszsegfejlesztohaz.hu

www.egeszsegfejlesztohaz.hu

