

## Az ajándék és az ajándékozás (adni és/vagy kapni)

A karácsonyi ajándék is lehet „egészséges”, személyre szólóan egyéni:

- virág helyett zöldségcsokor, fokhagymalánc,
- önvérnyomásmérő,
- sporteszköz: ugrókötéltől a sárkányrepülőig, esetleg kerékpár, sportruházat,
- havi, éves bérlet uszodába, sportegyesületbe,
- előfizetés az egészségesebb választását elősegítő szakmai folyóiratra,
- lexikon, szakkönyv életmód témában,
- befizetés nyelvtanfolyamra,
- házi balesetet megelőzendő „luxus tárgy”: létra, tapadószőnyeg a fürdőkádba, ragasztós címke üvegekre (méreg, kaktusztáp stb.),
- katalizátor, téli gumi az autóhoz,
- az egészséges táplálkozást segítő konyhaedény (grillező, teflon-, és párolóedény, gyümölcs-centrifuga stb.),
- gyógynövényteák, gyümölcssteák,
- friss, szárított, vagy cserepes fűszernövények,
- térkép, útikönyv, tájoló kiránduláshoz,
- felszerelés táborozásra (például bogrács, sátor, hálósák, kulacs, iránytű stb.).

### Ajándékot nemcsak kapni, hanem adni is öröm.

Akit jól ismerünk, szeretünk, meglephetjük saját készítésű apró figyelmességgel, az igazi ajándék személyes jegyeket hordoz. Például:

- préselt virágokból, levelekből, szárított magokból ragasztott kép összeállítás,
- sál-, kesztyű-, sapka-, mellénykötés,
- gyöngyből, kagylóból karkötő, kitűző készítés,
- kesztyűs bábfigura, filcből faldísz előállítás,
- saját nevelésű virágcserepezés,
- saját ízesítésű növényi olaj, ecet „üvegelés”.

## TUDJA-E, HOGY...

...melyik a legfalánkabb állat?

A selyemlepke kis hernyója

...sportoláskor, fizikai munka során egy egészséges szív akár hétszer több vért is juttathat a vérkeringésbe (felnőtteknél 30-40 litert is percenként)?

...a világon ma közel 6,6 milliárd ember él mindössze 28 éves (!) átlagéletkorral. Az évszázad közepén, 2050-ben várhatóan 9 milliárd fő lesz a Földön alig 10 évvel hosszabb, 38 éves átlagéletkorral. (Standard&Poor,s).

... húsz éve az országban mintegy 1millió tonna alma termett. Ma épp a fele, körülbelül 500 ezer tonna..

### „Összecsipegették”:

Csizmadia Péter, Endre László dr.  
Fekete Krisztina, Monspart Sarolta  
**Életmód Osztály**

## ÜNNEPI EGYENSÚLY MORZSÁK

**„Az életet senki sem kapta örökbe,  
csak használatra.”**

Titus Lucretius üzenté időszámításunk kezdete előtt pár évtizeddel nekünk.  
Akkor használjuk az életünket okosan és örömmel!  
Az ünnepnapokon is.

**„Öröm morzsákban” gazdag ünnepeket kíván:  
Gábor Edina főigazgató  
és az  
OEFI munkatársai**



Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet

## „KARÁCSONYI MORZSÁK”

1 adag <b>BORLEVES</b> <b>310 kcal</b>
1 adag <b>HALÁSZLÉ</b> <b>430 kcal</b>
1 adag <b>MÁKOS GUBA</b> <b>710 kcal</b>
1 adag <b>TÖLTÖTT KÁPOSZTA</b> <b>FÜSTÖLT HÚSSAL</b> <b>775 kcal</b>
1 adag <b>ASZALT SZILVÁVAL</b> <b>TÖLTÖTT PULYKAMELL</b> <b>390 kcal</b> 1 adag <b>GOMBÁS RIZS</b> <b>247 kcal</b>
1 adag <b>LIBASÜLT</b> <b>VÖRÖSBOROS KÁPOSZTÁVAL</b> <b>540 kcal</b> 1 adag <b>PETREZSELYMES BURGONYA</b> <b>275 kcal</b>
1 adag (5 db) <b>MANDULÁS KEKSZ</b> <b>375 kcal</b>
<b>1 adag (10 dkg) ZSERBÓ SÜTI</b> <b>538 kcal</b>

## TESTEDZÉS KALÓRIÁK

65 kg-os személy <b>80 percig gyalogol (6 km/h)</b> <b>310 kcal</b>
50 kg-os személy <b>75 percig szánkózik</b> <b>430 kcal</b>
70 kg-os személy <b>120 percig táncol</b> <b>710 kcal</b>
90 kg-os személy <b>90 percig kerékpározik (15km/h)</b> <b>775 kcal</b>
55 kg-os személy <b>120 percig korcsolyázik (14 km/h)</b> <b>637 kcal</b>
95 kg-os személy <b>55 percig fut (9 km/h)</b> <b>815 kcal</b>
80 kg-os személy <b>40 percig gimnasztikázik</b> <b>375 kcal</b>
60 kg-os személy <b>120 percig úszik (1,2 km/h)</b> <b>538 kcal</b>

## TESTMOZGÁS KALÓRIÁK

95 kg-os személy <b>124 percig sorban áll a kiárusításnál</b> <b>310 kcal</b>
80 kg-os személy <b>90 percig vásárol</b> <b>430 kcal</b>
100 kg-os személy <b>145 percig kutyát sétáltat (4 km/h)</b> <b>710 kcal</b>
70 kg-os személy <b>110 percig havat lapátol</b> <b>775 kcal</b>
75 kg-os személy <b>130 percig takarít</b> <b>637 kcal</b>
60 kg-os személy <b>165 percig karácsonyfát díszít</b> <b>815 kcal</b>
90 kg-os személy <b>160 percig énekel</b> <b>375 kcal</b>
65 kg-os személy <b>115 percig kapál, veteményez</b> <b>538 kcal</b>