EGÉSZSÉGPOHÁR 11.

a

MORINDA BIOACTIVES KOKTÉLKLUB Hírlevele

II. évfolyam
1. szám

Tartalomjegyzék

Szerkesztői üzenet és előszó 2
Meghívó 5
NaHaAn tornászok 6
Vályi Edit: A hatha jóga 8
FIT Koktél 10
Áts László: Hajrá Futás! 13
Paróczai Detty: Több, mint sport! 14
Lia: Ujjtartás: 16
Mojzes Edit: KEDVES EMBERTÁRSAIM! 17
Pálinszki Iván: Üdvözlet 17

(A tartalomjegyzékben a fejezetcímre kattintás az adott fejezetre ugrik.)
(Vissza az elejére: <Home>, vagy <Ctrl+Home>)

Szerkesztők: Nyisztorné Pataki Marianna
Nyisztor Zoltán

Szerkesztői üzenet és előszó

Az öröm forrása a mozgás volt!

82 ember kapott meghívást a klubestünkre. A <u>mozgás szabadsága téma</u>, minden korosztály számára érdekesnek és vonzónak bizonyult.
Meglepetés vendégeinktől ízelítőt kaptunk az egyetemes mozgáskultúra gyöngyszemeiből. Gondolatikkal megerősítettek bennünket, ha egészségesek akarunk maradni, az egészséges táplálkozás mellett be kell építeni a mindennapjainkba a rendszeres testmozgást. Ez lehet futás, vagy egészségmegőrző torna és lehet akár Zumba is!

A koktél nemcsak nagyon dekoratív, de finom is volt. Élveztük minden cseppjét.

Nő vagy, vállald! Ez lesz a témánk március 01 – én pénteken, Simor Kati műsorvezetővel!

Feledhetetlennek ígérkezik, a meglepetésvendégekkel történő SZÍNES BESZÉLGETÉSEK.

Sok mindent megtudhatunk a személyiségükről, a mindennapjaikról, a családjukról és arról, hogy mit jelent nekik a női szerep.

Nyisztorné Pataki Marianna

A választás szabadsága

Dr. Fazekasné Balogh Piroska: Tanár, Wellness oktató

„Lehet-e szabad az, aki testének rabszolgája?” Először erre az ismert Seneca kérdésre kerestünk válaszokat.

Mindennapjaink feladatai, gondjai, a feldolgozatlan érzelmeink görcsös igyekezethez vezetnek. Amikor szervezetünk ilyen görcsös tevékenységre kényszerül, megjelennek a fájdalmak, ezek tartós fennállása működési zavarokhoz vezet, majd fokozatosan kialakulnak betegségeink. Ezek a fájdalmak, betegségek óhatatlanul korlátozzák szabadságunkat.

Mi akkor a megoldás? Oldani kell görcseinket tudatos mozgással, lazítással, gondolataink karbantartásával. Ennek hatására javul a vérellátás, jól működnek szerveink, mivel megkapják a szükséges tápanyagokat, az éltető oxigént, felszabadulnak örömhormonjaink és beindulnak az öngyógyulási folyamatok.

Milyen mozgást válasszunk? Mivel az egyes nemzetek különböző mozgásrendszereket használnak, így igen széles az a tárház.

Az est folyamán 4 különleges előadóval négy területet érintettünk, így Nagyné Halász Anna a NAHAAN mozgásrendszer, Vályi Edit a jóga, Áts László a futás, míg Paróczai Bernadett a tánc, a zumba elemeivel és hasznosságával ismertetett meg.

Az előadók személyes példája, hite, kiegyensúlyozott személyisége, fittsége meggyőzött bennünket arról, hogy érdemes elkezdenünk a rendszeres mozgást most, még ma és életünk végéig gyakoroljuk is valamelyik formáját.

Örömmel töltött el, hogy az Ibolya Utcai Általános Iskola 3. b osztályából, akiket most tanítok, többen is eljöttek a sok mozgást ígérő programra. Szeretem vidámságukat, bolondozásukat, lendületüket, érdeklődésüket az új iránt. Mindig elvarázsolnak életszeretetükkel, feltöltenek energiával, mikor együtt vagyunk.

Tudom, hogy ők azok az újgenerációs gyerekek, akik a jövőt békéssé, kiegyensúlyozottá varázsolják, akik képesek lesznek a felnőttek által elkövetett hibákat is helyrehozni. Ők a boldogság fényét hordozzák.

Emlékül kaptunk Biankától egy verset.

Piri nénivel….

Beléptünk-e furcsa helyre,
tele volt ismeretlen emberekkel.
Mikor Piri néni meglátott,
az arcán látszott, mennyire boldog.

A helyünkre leültünk,
kacarásztunk, nevetgéltünk.
De egyszer csak ezt hallottuk:
„Csend legyen!” Kezdődik a klubest.

Innentől kezdve tudtuk,
hogy most kezdődik a műsor.
Sok dolgot tanultunk, mozogtunk,
barátkoztunk, s finom koktélt ittunk.

Volt Zumba, így jót táncoltunk,
amitől persze jól kifáradtunk.
De azt sosem felejtem el,
milyen boldog volt Piri néni a klubesten.

Szeretettel: Bianka

Élhető Élet

Élhető Élet

Szeretettel meghívom

a Morinda Koktélklub

Koktél Estjére

Téma:

A lélek szabadsága

Nő vagy! Vállald!

Színes beszélgetések

Különleges vendégeink:

Dr. Mészáros Anikó, Mogyorósi Ágnes

Meglepetés vendégeink!!!!!!

???

Az est háziasszonya: Simor Katalin

Helyszín: **Hotel Óbester**

4026 Debrecen, **Péterfia utca 49.**

Időpont: 2013. **03. 01.** (péntek) **18^{00} – 19^{30}**

Belépő: 500 Ft

Kérem, jelezzen vissza, hogy meg tud-e tisztelni a jelenlétével!

morinda

BIOACTIVES™

Mozgás az élet!”

Ez a gondolat a szó szoros értelmében véve, totális igazságot rejt magában.

A mozdulatlanság felé vezető út, ebben az értelemben, az élettől való elszakadást, elválást jelenti.

15 éve már, hogy 2 csoport számára tartok speciális mozgásórákat, 45 és 80 év közötti hölgyeknek. A csoportba járók többsége a kezdetek óta követ, amikor változik az órák helyszíne.

Elcsodálkozom fiatalos mentalitásukon, életigenlő gondolkodásmódjukon, folyamatos tanulni vágyásukon, ahogyan befogadják és begyakorolják az újabb és újabb egészségmegőrző módszereket.

Ők ezt a tornának, az ott kapott szemlélet – és életmódformáló tanácsoknak és beszélgetéseknek tulajdonítják.

Nagyon ritka, hogy bárki is távol maradjon ezekről a foglalkozásokról.

A NaHaAn / Nagyné Halász Anna / mozgásforma, az egyetemes mozgáskultúra sajátos, erre a korosztályra szabott, egészségmegőrző gyakorlatsor.

A sportolói, testnevelői és mozgásterapeuta tapasztalataim során válogattam össze azokból a mozgásgyakorlatokból, amelyek a leghatékonyabbnak bizonyultak a természetgyógyászati kezelések kiegészítésére.

Stressz oldó, erőnlétfejlesztő, az izmok flexibilitását fokozó, az ízületek mozgékonyságát növelő, a rejtett izmok erősítését szolgáló hatását alátámasztják mindazok, akik a csoport tagjaiként látogatják óráimat. A hangulat fantasztikus, kirobbanó. Mindig van kit ünnepelni és mindig van ok a nevetésre, a jókedvre.

Ferencz Rezsőné túl a 8. x-en: „Azért nem tudok mélyebben hajolni, mert nincs kiásva a hely a kezemnek a járólapon.” Minden nap gyalogol 5 -6 km – t reggelente, kerékpározik.
Fantasztikus az erőnléte, kitartása, rugalmassága.
A csoport összetartása és az emberi kapcsolatok példa értékűek.

Nagyné Halász Anna

Vályi Edit: A hatha jóga nem cél, hanem a célhoz vezető eszköz

A jóga, több ezer éves tudomány, amely Indiából ered. Szokatlannak tűnhet a tudomány elnevezés, azonban megérdemli. Egy olyan öngyógyító életmód rendszert takar, amellyel élve tökéletes harmóniába kerül a test, a lélek és a szellem is.
A sokféle jógairányzat közül nálunk főképpen a hatha jóga a legismertebb és elfogadottabb. Ez a jóga irányzat a mozgást, a testgyakorlatokat (ászanákat) helyezi a középpontba.
A mai mozgásszegény életmódunk mellett nekünk erre van a legnagyobb szükségünk. A mindennapok stresszét, feszültségét levezetni, megtanulni a külső ingerektől teljesen leterhelt elménket egy rövid időre lecsendesíteni. Megtanulni azt, hogy a légzésünk a legfőbb energiaforrásunk.

A jógaórákat sokan úgy képzelik el, hogy nyakatekert testhelyzetekben zümmögünk órákon át, majd áttérünk egy teljesen aszkéta életmódra.
Hogyan is néz ki egy jóga óra?

Amikor megérkezik a jógázni vágyó a napi gondokkal, gondolatokkal túlterhelve az első lépés, hogy megkeressük a kapcsolatot a testével, lecsendesítsük a folyamatos gondolatáramlást. Az első néhány perc a lecsendesülése, a befelé figyelésé. Megérkezünk!
Ezután finom, óvatos mozdulatokkal bemelegítjük a testet, mint minden más mozgás előtt. A lábujjaktól a fejtetőig megmozgatunk minden izmot, ízületet, megfigyelve, hogy hogyan mozdulnak, van-e valahol feszültség, fájdalom.
A test ugyanis a mindennapos stresszt az izmokban tárolja, raktározza, ott egy folyamatos feszültséget, fáradtságot hozva létre. A bemelegítéseknél végzett mozgások is már folyamatos légzésfigyelés mellett történnek.
A jógaórák abban különböznek más mozgásformáktól, hogy itt mindig ott kell hogy legyen a figyelem az adott testrészen, melyet mozdítunk, valamint a légzésen. Így ezekre figyelve a gondolatok már nem tudnak a napi problémákon, gondokon időzni. Az elmének nincs más lehetősége, mint hogy megpihen, kikapcsol.

A jóga gyakorlatokat szintén légzés összhangban végezzük, az izmok megfeszítése, a nyújtások és lazítások folyamatos váltakozása ellazítja a testet.
A jóga harmonizál, kiegyensúlyoz. Nemcsak az elmét, hanem a belső szervek működését is. Kiegyensúlyozódnak a belső elválasztású mirigyek. Javul a keringése a belső szerveknek, a vérnyomás kiegyensúlyozódik.
A jóga órák végén mindig van egy hosszabb relaxáció. Ez ugyanolyan fontos mint maga a mozgás, ekkor raktározza el a test a mozgás által megtapasztalt információt a testben. Rendeződik a légzés, a belső szervek megpihennek.
Amikor valaki elkezd jógázni, hamar kialakul benne egy tudatosság a saját teste felé. Szinte automatikusan megváltozik az étkezése, az egészségesebb, táplálóbb ételeket részesíti előnyben. Tudatosabban figyel arra, hogy milyen természetes igényei vannak a testnek. Sokkal nyugodtabbá válnak a jógázók a mindennapi életben, könnyebben kezelik a konfliktusokat.
Jógázni bárki, bármikor elkezdhet. Azonban fontos a megfelelő terhelés, intenzitás. A kornak és fizikai adottságoknak megfelelő jóga gyakorlatokkal megőrizhető a test rugalmassága, a csontok erőssége és a lelki kiegyensúlyozottság.

A várandósság 9 hónapja alatt sem kell lemondani a jóga gyakorlatokról. Az első trimeszterben a hangsúly a meditáción, a relaxáción van, de a második trimesztertől már a mozgásé a fő szerep. Fontos megerősíteni a kismamák hátizmait, lazítani a csípő ízületet, megtanulni a légzés irányítását, a medencealapi izmok erősítését, a lazítást. Ezek a gyakorlatok nem csak a várandósságot könnyítik meg, hanem felkészítik a leendő édesanyát a vajúdásra szülésre.
A szülés után pedig a baba és a mama már a 3. hónaptól együtt mozoghatnak a babás jóga órákon. Itt folyamatos testi kontaktusban van az anya a gyermekével. A foglakozásnak van egy baba masszázs része is, ahol a kisbaba is szinte jógázik, majd a mama is átmozgathatja az egész testét. Fontos ez mindkettőjüknek, hamarabb visszanyeri az anyuka a szülés utáni alakját, a mozgás hatására a tejtermelés kiegyensúlyozódik, szorosabbá válik a baba-mama kapcsolat, valamint jelentősen javul a kisbabák mozgás fejlődése és szocializációs készsége. A jógázó anyukák között szinte sosem fordul elő szülés utáni depresszió.

Vályi Edit
Alternatív mozgás-masszázs terapeuta, Jóga oktató
www.jogastudiodebrecen.blogspot.com

FIT Koktél

Morinda bioaktív ital:

MAX bioaktív ital, egészségre gyakorolt jótékony hatását, a bioaktív anyagoknak köszönheti.
A bioaktív anyagok olyan vegyületek, amelyek hasznos tápanyaggal rendelkeznek és pozitívan hatnak a szervezetre.
Bioaktív italaink ideális választásnak bizonyulnak mindazok számára, akik igyekeznek fenntartani egy aktív és kiegyensúlyozott életmódot, miközben szembenéznek a modern élet kihívásaival. Ezt a tényt egyre több független kutatás is alátámasztja.

Az iridoidok, a noni gyümölcs fő fitokémiai hatóanyagai, amelyek a növényben védekező mechanizmus megtámogatására szolgálnak. Nagyon stabilak, ellenállnak a feldolgozás és a tárolás okozta igénybevételeknek - megtartják hatékonyságukat.
Az iridoidok annyira ellenállóak, hogy meg se kottyan nekik a hevítés, vagy az idő múlása, ellentétben az antioxidánsokkal és a flavonoidokkal.
A noni gyümölcsben lévő alkotó elemek, a minőség garanciája.
Megvédenek a szabad gyököktől, amelyek képesek kárt okozni a szervezetben. A noni egy elismert adaptogén növény. Normalizáló hatással van a szervezetre. Segíti a szervezetet pozitívan alkalmazkodni a környezeti kihívásokhoz.

A Thrive MAX egyedülálló módon 28 féle iridoidot tartalmaz, 4 féle forrásból, 120 milligrammot minden egyes 60 milliliteres adagban.

Felturbózza a szervezeted méregtelenítését, elősegíti regenerálódását, megacélozza immunrendszered, kiegyensúlyozza az enzim- és hormonháztartást.

Ez a szerkezet méri a biológiai életkort. A Max fogyasztásával bizonyítottan jelentős a biológiai életkor és a valódi életkor közötti különbség!!!!!!!!!!!

Összetevők, melyek a nonival együtt garantálják az egészséget:

Húsos som:

Termése sok C-vitamint, cukrot, almasavat, pektint, illat- és festékanyagot tartalmaz.

Olíva:

Az olívaolaj valóságos terápia az emésztőrendszer számára, mert serkenti az anyagcserét, elősegíti az emésztést és védi a nyálkahártyát. Az olívaolajban levő E-vitamin nem más, mint egy antioxidáns. Ezen túlmenően, a telítetlen zsírsavak kevésbé bomlanak fel az oxigén hatására, mint más típusú zsírok. Az olívaolajban levő egyszeresen telítetlen zsírsavak csökkentik a "rossz" koleszterinszintet, de nem befolyásolják a "jó" koleszterinszintet és tri-glicerid szintet.

Áfonya:

Az áfonyák festékanyagai az antioxidánsok, amelyeknek védő hatásuk van olyan betegségekkel szemben, mint a rák, a szív-és érrendszeri betegségek. Az áfonya gyümölcssavakat, cukrot, pektint és A-, B- és C-vitamint tartalmaz. Kiemelkedően magas a kálium tartalma. Ugyanakkor található még benne kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén, foszfor. Tudományosan is elfogadott szer a látószerv különféle betegségeire. A-vitamin tartalma révén a farkasvakság gyógyítására szolgáló gyógyszer alapanyaga, valamint baktériumölő hatással is rendelkezik.

…és ami még a koktélba került!

Acerola:

Az acerola vagy barbadoszi cseresznye, mintegy öt méter magasra megnövő, lombhullató fa, amely nagy mennyiségű, 1-2 cm átmérőjű, piros gyümölcsöt terem; ezek puhák, lédúsak, kellemes zamatúak. Az acerola fa vadon nő, de termesztik is Brazíliában, Dél-Amerika északi vidékein, Közép-Amerikában és Jamaikában.

A már ismert gyümölcsök közül kétségkívül az acerola tartalmazza a legtöbb C vitamint. A vízben oldódó C vitamin nem tud szervezetünkben elraktározódni, ezért ezt naponta pótolnunk kell. Mindezek által erősíti az immunt, antioxidáns forrás.

Narancs:

A narancs kiváló antioxidáns, ennek következtében ha kellő mennyiséget juttatunk szervezetünkbe, akkor kifejti jótékony hatását a szabad gyökök megkötésében. Segít a méregtelenítésben, és abban, hogy szervezetünk megőrizze fiatalságát, frissességét.

Alma:

Az almában előforduló fő antioxidánsok főleg az alma héjában vannak jelen. A flavonoidok emellett erősítik az immunrendszert, rákmegelőző-, gyulladáscsökkentő tulajdonsággal bírnak, segítenek a vírusok és baktériumok leküzdésében, májvédő szerepet is betöltenek. Összességében védik az egészségünket. Az alma hatásos vértisztító.

PI víz - Energetizál: energikusabb leszel tőle

- Méregtelenít, segíti és gyorsítja a salakanyagok eltávolítását
- Gyorsítja a tápanyagellátást, a hasznos és szükséges anyagok sejtekbe való bejutását
- Sejtregenerál -> Gyorsítja a regenerálódást, gyógyulást, növekedést
- Fiatalítja a sejteket, megnöveli a várható élettartamot.
- Lúgosít
- Életfunkciókat javít, elősegíti a mozgást, emésztést, felszívódást
- Fokozza az ellenálló képességet, gátolja a kórokozók terjedését
- Hatékonyabbá teszi az energiafelhasználást, segíti a hőhöz, fényhez való alkalmazkodást.

Ízlett! Egészségünkre vált!

Uzonyi Imréné

Áts László: Hajrá Futás!

Szenior atléta vagyok. Gyerekkoromban sportoltam ugyan, de hosszú kihagyás után közel a 40-hez kezdtem újra mozogni. Az olimpiai ötpróba sorozatba kapcsolódtam be, ott társakra leltem és tagja lettem az Oxigén Klubnak. 41 éves elmúltam, amikor az első maratonimat futottam, azóta összesen 23-at teljesítettem és nagyon sok más hosszabb távú versenyt is. Tízszer részt vettem csapatban a Bécs-Budapest Szupermaraton ötnapos versenyén. Sok társamhoz hasonlóan én magam is példa vagyok arra, hogy nem csak a fiatal koruktól folyamatosan sportolók tudnak és akarnak időt szakítani a munka mellett a rendszeres testmozgásra. Ez a lehetőség mindenki számára adott, meg kell hozzá találni az egyénnek megfelelő mozgásformát és társakat is lehet találni hozzá.

A sportos életforma mellett úgy gondoltam, hogy tenni kellene valamit mindennek a népszerűsítéséért is, ezért immár a Friss Oxigén Alapítvány keretében sportszervezéssel is foglalkozok. Társammal – és sok segítőnkkel – már hat éve szervezzük az Oxigén Kupa Erdei Futóverseny sorozatot. Először csak versenyszerűen futó szenior atléták vettek részt a versenyeken. Később csatlakoztak a debreceni igazolt közép és hosszútávfutó atléták, akiknek jól illeszkedett a téli felkészülésükbe a versenysorozat.

A 2007-2008-as versenysorozaton megjelentek versenyeinken, az egészségükért tenni akarók, a futást kedvelő amatőrök. Ez teljesen egybeesett a szándékainkkal. Az elejétől kezdve hirdettük: ugyanolyan értéket képvisel számunkra és ugyanolyan elismerésben kívánjuk részesíteni teljesítményéért az igazolt versenyzőt és az amatőr futót. Eltökélt szándékunk, hogy versenyeinken részt vevő futótársaink tiszteljék, becsüljék valamennyi versenyzőtárs eredményét. <u>További sarokpont a versenyeink megrendezésében, hogy nincs nevezési díj és nem is lesz.</u> Eddig összesen már több, mint 1500-an indultak legalább egy versenyünkön, a fordulók átlagos létszáma meghaladja az 500-at. 3 évestől 75 évesig, minden korosztály képviselteti magát.

A verseny lebonyolításában közreműködő segítők valamennyien önzetlenül, ellenszolgáltatás nélkül a futás, a futók szeretetéért végzik munkájukat. Támogatóink között sokan vannak, akik velünk futnak.

2009-től a verseny fővédnöke Balczó András a Nemzet Sportolója.

Célunk továbbra is szeretett sportágunk, az atlétika és az egészséges életmód népszerűsítése, és versenyzési lehetőség biztosítása az októbertől márciusig tartó felkészülési időszakban.

Jelszavunk: Hajrá Futás!
www.frissoxigen.hu

MOZGÁS = Jókedv+Társaság+Önbizalom

Paróczai Detty: Több, mint sport!

Fontosnak tartom azt egy sportoktató/edző hivatásában, hogy folyamatosan fejlessze és képezze saját magát, ezáltal mindig újat tud nyújtani a sportolni vágyóknak és természetesen minden új ismerettel még többet tud tenni ezekért az emberekért.
Fontos, hogy hiteles legyen egy edző a „vendégei" előtt és önmaga előtt is. Ehhez elengedhetetlen a szakmai megalapozottság, de nem elegendő. Nagyon fontos az, hogy hogyan kommunikál, hogyan „vezényli" le az edzéseket, milyen az „érzelmi intelligenciája".

Ha hiteles tud lenni és megvannak a megfelelő személyes adottságai is, akkor a folyamatos megújulás, motiválni tudás nagyon sokat számít a vendégnek.

Elmondhatom, hogy a mi csapatunk (kb. 40-50 fő jelenleg) már egy igazi csapat, nem csak az edzéseken töltjük együtt az időt, hanem már fitnesztermen kívüli programokat is szervezünk, találkozunk és keressük egymás társaságát.
Amikor oktató/edző lettem az a CÉL volt előttem, hogy megmutassam az embereknek, hogy sportolni JÓ és a sport tud ÖRÖMET okozni! Ehhez mindenkinek a megfelelő formáját kell megtalálnia.
Sok féle edzést tartok én is (fitball, fanatic jump, step arobic, zumba és gyerek zumba), és úgy gondolom, hogy vendégeim közül ezt az öröm forrást legtöbben a ZUMBA Fitnessben találták meg először.

Miért a Zumbában?
Szerintem azért, mert a Zumba egyszerű, szórakoztató és egyben intenzív testmozgás is.

A Zumba fő mozgató rugója a latin ritmus, a latintáncok, mégis egy fitness programról van szó. Az alábbi táncok elemei találhatóak meg egy-egy Zumba órán: salsa, merengue, rumba, cumbia, reaggeton, samba, chacha, hastánc, afrikai táncok, bachata, calypso, stb.

Nem kell megijednünk ezektől a táncoktól, hiszen könnyen követhető, egyszerű koreográfiákból áll az óra. Éppen ezért olyan népszerű. Nem szükséges táncos előélet, ahhoz, hogy élvezni tudjuk az edzést, gyakorlással minden lépés kombináció megtanulható.

A Zumba kortól függetlenül végezhető, hiszen már 4 éves kortól a gyerekek is tudnak Zumba órákra járni, a nekik kidolgozott ZumbAtomic program keretein belül, az 50 év feletti korosztály számára a Zumba Gold adja a megfelelő terhelést, ezen felül számos továbbfejlesztett változata van a Zumbának (AquaZumba, Zumba Sentao, Zumba Toning).

Próbáld ki és Téged is magával ragad☺ Helyszín: Corpus Fitness (Debrecen, Oláh Gábor u. 5.)

Paróczai Bernadett
+36 30 964 5615

detty@zumbadebrecen.hu , www.zumbadebrecen.hu

Lia: Ujjtartás:

ÚTRAVALÓ

SPORT mudra

Kim da Silva: A mudrák: az életerőnkkel való kommunikáció, az ujj reflexzónáinak stimulálása által

Kezek: mindkettő
Leírás: *Jobb kéz:* hüvelykujjkörröm a gyűrűsujj első ízületének belső részén
Bal kéz: mutatóujj a hüvelykujj első ízületén
Idő: 8 perc, naponta két alkalommal, minimum 25 perces szünetekkel
Megjegyzés: Sportolók verseny előtt tartsák 4 percig, napi öt alkalommal, legalább 7 perces szünetekkel.

Sportnál nagyon fontos, hogy küzdőhelyzetekben is stresszállóak legyünk, koncentrálni tudjunk, és így elkerüljük a baleseteket.

Stresszhelyzetben a test sok energiát veszít. Energiaveszteség esetén törvényszerűen történnek olyan sérülések, mint például a szalagszakadás, vagy a törés.

Ha jól álljuk a stresszt sportolás közben, és itt nemcsak a versenysportról beszélek, azzal jelentősen csökkenthetjük a sérülés veszélyét.

Morinda Koktélklub
2013. február
Gombosné Lia

Csak ennyi: Jó gyakorlást! Gombosné Mócsán Julianna

Mojzes Edit: KEDVES EMBERTÁRSAIM!

Jó tudni, hogy van egy hely, ahol szeretetből, önzetlenül is lehet örülni egymás jól létének, egészségének. Emellett önmagunk számára is jut hasznosítható tudás és figyelem.
Az előadások, a beszámolók, a bemutatók fontosak és egészséges célok megvalósítására alkalmas eszközök is lehetnek a mindennapi rohanó életünkben.
Jó tudni, hogy van egy MORINDA KOKTÉL KLUB Debrecenben!

Jó egészséget kívánok szeretettel: Mojzes Edit közművelődési könyvtáros-szociális munkás.

Pálinszki Iván: Üdvözlet

Azt gondolom, hogy egy olyan sikeres eseményen vagyunk túl, ami mindenképpen a kitartó, eredményes munkádat, illetve csapatod munkáját dicséri, amit csináltok, országszerte követendő példa lehetne, hiszen az egészséges, tudatos, sok mozgásos életmód ilyen módon való népszerűsítése mindenfelé hasznára válna minden közösségnek. A több mint 80 résztvevő, láthatóan jól érezte magát, kicsit átmozgatták tagjaikat, feltöltődtek pozitív energiákkal, és nagy részük valószínűleg újra el fog jönni, talán pár új érdeklődő társaságában.
Kívánom, hogy legyen még sok hasonló rendezvényetek az ország, illetve Európa több táján is, és ez a pozitív egészségtudatos hozzáállás sok-sok Morinda termékkel együtt másolódjon!

Üdvözlettel,

Pálinszki Iván
Country Manager
Magyarország, Románia, Szlovákia, Csehország