

# A TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE AZ EMLŐRÁK MEGELŐZÉSÉBEN ÉS A GYÓGYULÁSBAN



2011. szeptember 21.

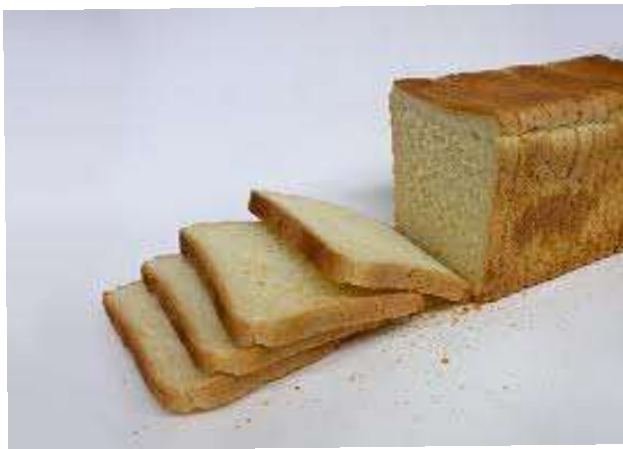
Kisa Judit

„Konferencia a női egészségről,  
az emlő egészségéről 2011”  
Novotel Budapest Centrum

# FŐ TÉNYEZŐK:



- SAJÁT SZOKÁSAIM
- KÖRNYEZETI HATÁSOK



# *HÁROM FŐ SZÓ:*

- VÁLTOZTASS!!??
- RENDSZERESSÉG
- MEGÚJULÓ MOTIVÁCIÓ



# VÁLTOZTASS!!??

- SEVEN COUNTRY, MEDIS, EPIC, WHEL...
- ÉRRENDSZER, RÁK , EMLŐRÁK
- ÉTREND ÖSSZETÉTEL KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A ZSÍRSAVAKRA ÉS A NÖVÉNYI SEJTVÉDŐ ANYAGOKRA
- GENETIKAI HATÁS VIZSGÁLAT!  
(ONKOGÉN SZABÁLYOZÁS)

# FELADAT:

- >NAPI 1 KANÁL OLIVA OLAJ (hidegen sajtolt), -DIÓ-
  - >25 DKG GYÜMÖLCS NAPONTA
  - >25 DKG ZÖLDSÉG NAPONTA
  - > 2x 10-20 DKG HÜVELYES HETENTE
  - > 3x HAL HETENTE
  - < HÚS NAPONTA
  - < NAPONTA FEHÉR KENYÉR
  - > 5x TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR HETENTE
  - 1 POHÁR JÓ MINŐSÉGŰ VÖRÖS BOR NAPONTA (SZÍNVILÁG!)
  - + ÉDESSÉGHEZ VALÓ VISZONY ÁTGONDOLÁSA!
- MINDENT EGYSZERRE???**

# RENSZERESSÉG

- A SZERVEZETÜNK NEM KAMPÁNY SZERŰEN MŰKÖDIK
- AMIT BEVEZETTEM, CSINÁLOM
- TUDATOSAN TERVEZEM A KONYHAI ÉLETEM
- FELKÉSZÜLÖK A „HELYZETEKRE”
- TANULÁS!!!



# MEGÚJULÓ MOTIVÁCIÓ

- BETEGCSOPORTOK
- KLUBOK
- TANKONYHAI  
FOGLALKOZÁSOK –  
TANULÁS!
- VISSZATÉRÉSI  
LEHETŐSÉG –  
TAPASZTALAT  
CSERE, ÚJ  
RECEPTEK STB...



**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

