

## JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

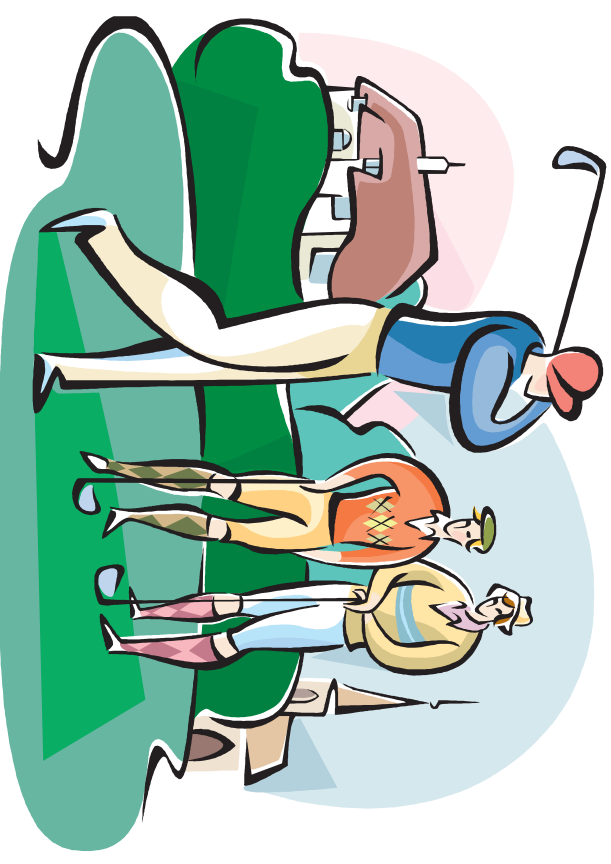
Igaz v. hamis?

- 1. A helyesen kialakított pihenési szokások hozzájárulnak a jobb minőségű, intenzívebb élethez.
- 2. A túlzásba vitt pihenés ártalmas is lehet.
- 3. A szív működése a pihenés és munka közötti egyensúly egyik legjobb példája.
- 4. A testünkben lévő minden egyes sejt a munka és pihenés körforgását követi.
- 5. A pihenés javítja a fizikai teljesítőképességet, de nincs kapcsolatban az értelmi hatékonysággal.
- 6. Heveny gyulladás, mint pl. a tüdőgyulladás, az influenza, de még a közönséges megfázás is, pihenés hatására gyorsabban javul.
- 7. A jó egészséghez szükséges alvás mennyisége nincs kapcsolatban az életkorral.
- 8. Az alvásvesztés teljesén nem pótolható.
- 9. Ha tele gyomorral fekszünk le – még ha 11 órát vagy annál is többet alszunk –, nagy a valószínűsége, hogy fáradtan ébredünk.
- 10. A közvetlenül lefekvés előtt elfogyasztott nehéz étel növeli a véráramba kerülő zsír mennyiségét, megálapozva ezzel az alvás ideje alatt bekövetkező szívinfarktus veszélyét.
- 11. Az élénk testmozgás is jelenthet pihenést annak, aki hosszú órákig tartó szellemi tevékenységben kimerült.
- 12. Az alvás és pihenés megfelelő időszakai valamint a kiadós testmozgás nélkülözhetetlen a test és az értelem egészségéhez.

hamis – 7 5 igaz – 2 1 1 1 0 1 6 8 9 4 3 2 1

## A PIHENÉS szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN

**A** megfelelő mennyiségű alvás és pihenés, a gyakori testmozgás a szellemi és testi egészség alapfeltétele.



Az élénk testmozgás is jelenthet pihenést annak, aki hosszú órákig tartó szellemi tevékenységben kimerült, vagy nyugodt időtöltést azoknak, akik megterhelő munkától fizikailag fáradtak.

Az elégedett és vidám elme egészség a testnek és megújulás a léleknek.

## PIHENÉS AZ ÉLETÉRT

A pihenés ideje alatt töltődik fel a test energiával. Gyógyító hatása is van. Heveny gyulladások – mint például tüdőgyulladás, influenza, sőt még a közönséges megfázás is a pihenés hatására gyorsabban javul.

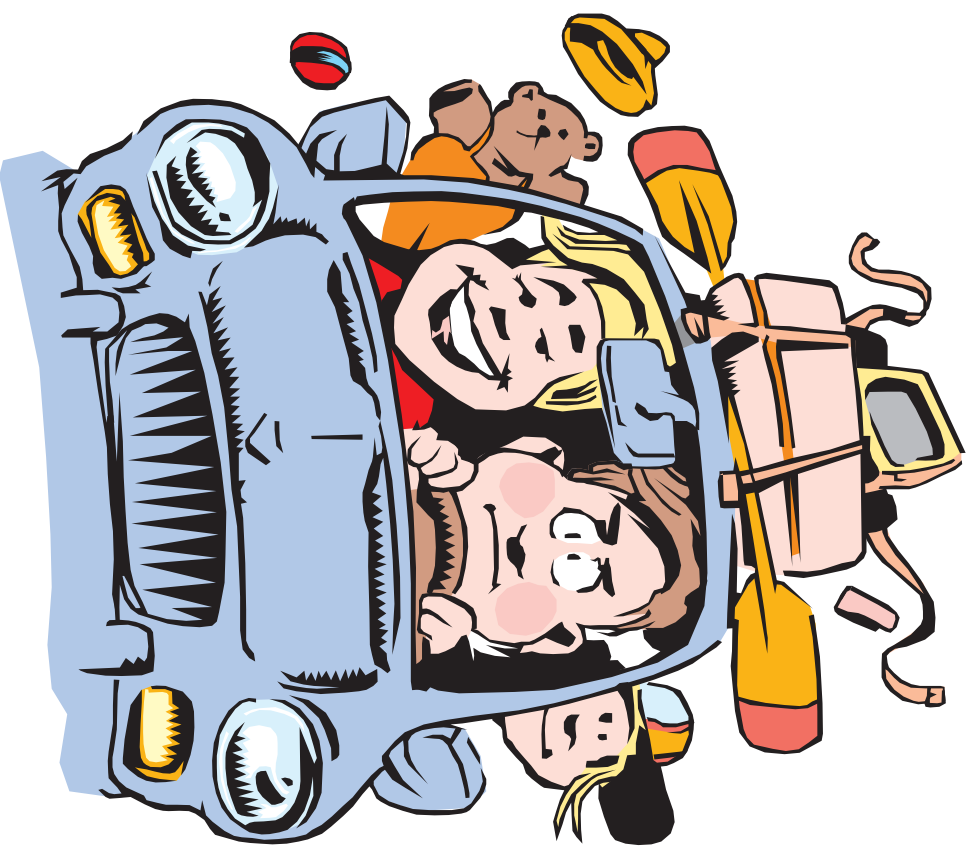
### RITMUS, AMI FELTÖLT

Az egészség megőrzése érdekében egyensúlyt kell tartanunk a munka és a regenerálódás között. A test minden egyes sejtje a munka és pihenés körforgását követi. A szív példájával szemléltethetjük legjobban a kettő közötti egyensúlyt. Minden összehúzódást (systole) egy rövid nyugalmi periódus (diastole) követ. Egy egészséges szív kb. 1/10 másodpercig van az összehúzódás periódusában, majd a másodperc további részében pihen. Ez idő alatt telítődik a szív oxigénnel és tápanyagokkal, ami lehetővé teszi a további hatékony működést. A test minden szerve ezt a periódust követi.

- ✓ Szánj időt a pihenésre!
- ✓ Figyeld oda a kimerültség jeleit, amelyeket szervezeted küld számodra!
- ✓ Tervezz közös időtöltést családoddal és barátaiddal!



**AZ ELEGENDŐ MENNYISÉGŰ PIHENÉS IS HOZZÁJÁRUL AZ ÖRÖMTELIBB ÉLETHEZ.**



A tökéletes egészség érdekében szívünk reménnyel, szeretettel és örömmel legyen tele. A test és az értelen harmóniája és erőnk egészséges működése boldogságot hoz.

A bátorság, a remény, a hit, a megértés és a szeretet érzése óvja az egészséget és meghosszabbítja az életet.