



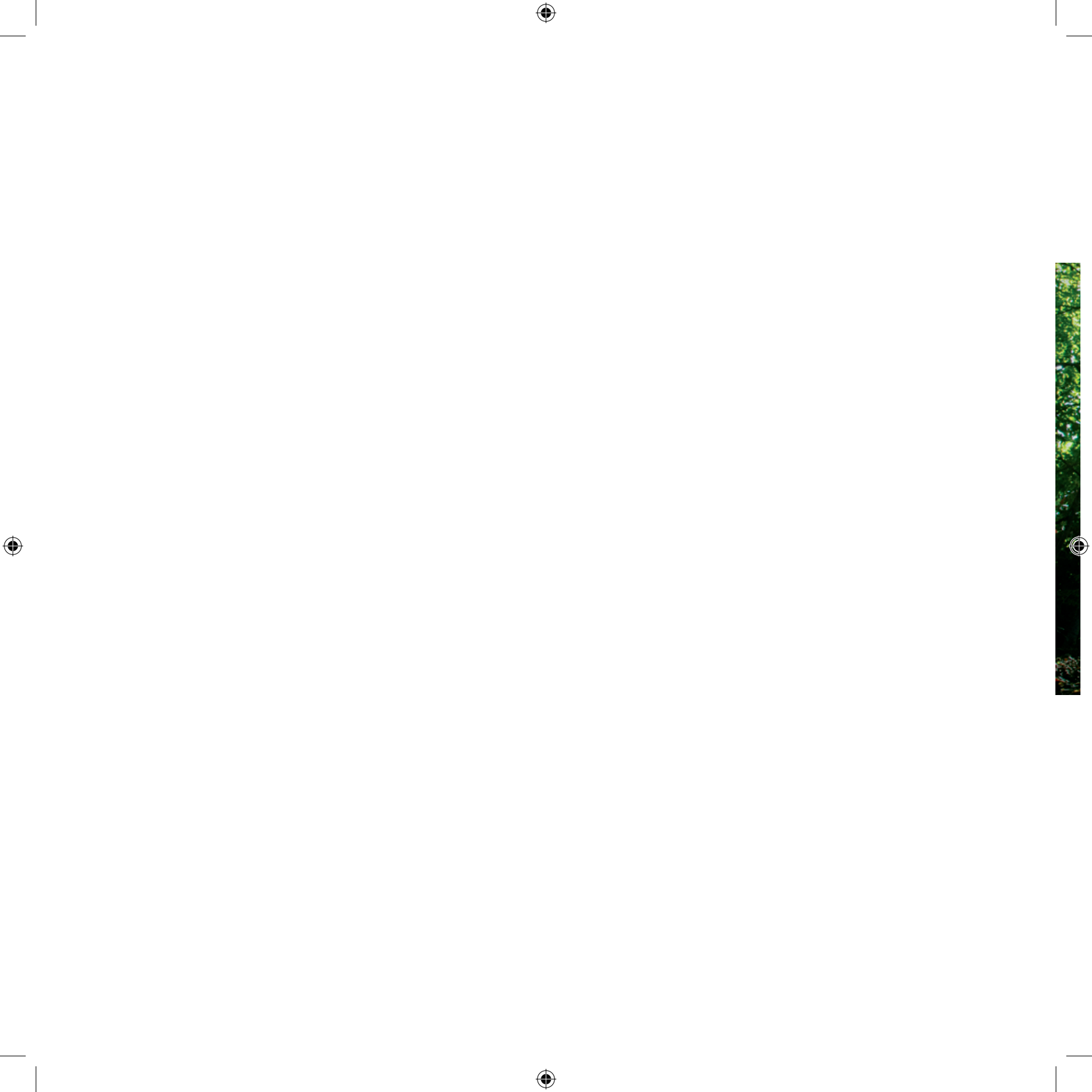
# MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉG

Már a könnyen végezhető testmozgás is sokat segíthet egészségünk megőrzésében, ideális testsúlyunk elérésében, megtartásában. Ha rendszeresen gyakorol, sétálva vagy kerékpárral járunk dolgozni, iskolába, vagy éppen a piacra bevásárolni, máris sokat tettünk egészségünkért és edzettségünkért. A lényeg a rendszeresség: ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású testmozgást végzünk a hét legtöbb napján.



Egészséges Vásárhely Program

[www.evp.hu](http://www.evp.hu)





## Naponta 30 perc mozgás

**Sokan úgy gondolják, hogy a sport szükségszerűen kínzó, megterhelő testmozgást jelent.**

Pedig a titok sokkal inkább a rendszerességben és fokozatosságban van: az örömmel végzett mindennapi testmozgással és a jó közérzettel betartható diétával nemcsak időszakosan, de hosszútávon is megtarthatjuk ideális súlyunkat.



**Az elhízás korunk egyik legveszedelmesebb népbetegsége: minden 5. európai elhízott.**

Hódmezővásárhelyen a nők fele, a férfiak 65%-a túlsúlyos, és minden negyedik vásárhelyi férfi és nő elhízott.

- A mozgásszegény életmód megduplázza a korai halálozást és növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.
- A fizikai aktivitás hiánya hozzájárul az elhízás elterjedéséhez, mert a kalória felhasználás kisebb, mint a bevitel.
- A túlsúly és az elhízás emeli a vérnyomást, a vér-koleszterin szintet, hajlamosít a 2. típusú cukorbetegsége, koszorúér-betegsége, szélütésre, térdízületi gyulladásra, hátfájásra, és növeli a daganatos betegségek kockázatát.



# Honnan tudhatjuk, hogy túlsúlyosak vagyunk?

**Felnőtt korban a túlsúly, illetve elhízás számszerű jellemzésére két módszert alkalmazhatunk:**

- A **Testtömeg Index (TTI)**, vagy ismert angol nevén Body Mass Index (BMI) azt a célt szolgálja, hogy megállapítsuk, testsúlyunk megfelel-e a testmagasságunknak. A BMI értéket úgy kapjuk meg, hogy testsúlyunkat (kg) elosztjuk a méterben megadott testmagasságunk négyzetével ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).
- **Haskőrfogat-mérés.** Az egészség szempontjából nemcsak a szervezetünkben felhalmozódott zsír mennyisége jelent kockázatot, de a felhalmozódás helye is. Ha a túlsúlyos ember alakja inkább almára emlékeztet, akkor az illető hajlamos a zsírt elsősorban deréktájon, illetve a hason felhalmozni. Az alma formájú testalkattal rendelkezőknél nagyobb a szívbetegség kockázata, így nekik különösen ügyelniük kell az egészséges testsúly fenntartására. A haskőrfogatot közepes belégzéskor a köldök magasságában a has köré elhelyezett centiméterrel mérheti meg. Ha Ön férfi, és haskőrfogata nagyobb, mint 94 cm, illetve ha Ön nő, és haskőrfogata nagyobb, mint 80 cm, akkor veszélyeztetett. A férfiaknál 102 cm, a nőknél 88 cm feletti haskőrfogat még nagyobb kockázatot jelent a szív és érrendszeri betegségek kialakulása szempontjából.

| BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) | Kiértékelés |
|--------------------------------|-------------|
| 18,5 alatt                     | SOVÁNY      |
| 18,5-25                        | EGÉSZSÉGES  |
| 25-30                          | TÚLSÚLYOS   |
| 30 fölött                      | ELHÍZOTT    |

## Példák:

ha valaki 170 cm magas és 80 kg a testsúlya, akkor a  $\text{BMI} = 80 / (1,7 * 1,7) = 27,7$ , tehát az illető túlsúlyos. Ha valaki 160 cm magas és 50 kg, akkor a  $\text{BMI} = 50 / (1,6 * 1,6) = 19,5$ , tehát a testsúlyja normális.

**Testsúly és testmagasság mérést követően a BMI kiszámítására lehetőség van az EVP rendezvényein. Kérje háziorvosa segítségét is a BMI meghatározásban.**

## Hogyan változtassunk?

A gyakorlott fogyókúrázók körében jól ismert az úgynevezett „jó-jó-effektus”: a diéta abbahagyását követően a fogyókúrázó korábbi életmódjához visszatérve több súlyt szed vissza, mint amennyit leadott magáról.

Ezért rendkívül fontos, hogy az időszakos fogyókúrák helyett inkább próbáljunk életmódunkon változtatni:

- válasszunk olyan testmozgást, amelyet lehetőségeink, életkorunk és egészségi állapotunk függvényében naponta legalább 30 percig rendszeresen tudunk végezni;
- válasszunk olyan egészséges étrendet, amely kellemes közérzetet biztosít számunkra és hosszú távon be tudunk tartani.

## Miért előnyös a testmozgás?

- A rendszeres testmozgás segít egészségünk megőrzésében, javítja az erőnlétet és a közérzetet, erősíti az önbizalmat, segít leküzdeni a stresszt.
- A mozgás minden életkorban előnyös, nemektől függetlenül.
- A rendszeres testmozgás meghosszabbíthatja az életet.
- A rendszeres testmozgás csökkenti a korai halálozás veszélyét általában, ezen belül a koszorúérbetegség, a magas vérnyomás, a vastagbél rák és a cukorbetegség kockázatát különösen.
- A mozgás fontos az ízületek és csontok karbantartására is.
- A gyermekeinket fenyegető túlsúlynak és elhízásnak van egy egyszerű és hatásos ellenszere: a mindennapi, örömmel végzett testmozgás – az egészséges táplálkozással párosítva.





## Sportoljunk megfontoltan!

**Fokozatosan növeljük a terhelést, mindig csak annyit mozogjunk, amennyi éppen jól esik.**

- Érdeemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz. Társaságban – családtagokkal vagy barátokkal közösen – kellemesebb időtöltést jelenthet az együttes mozgás.
- Nagyon fontos az egyéni igényekhez szabott testmozgás terv felállítása. Figyelembe kell venni az életkort, az életmódot, az időbeosztást, az egészségi állapotot és az edzettségi állapotot!



- Válasszunk olyan programot, ami elég erőteljes ahhoz, hogy megdolgoztassa a szívet és a szervezetet, ugyanakkor ne jelentsen túlerőltetést és ne okozzon rosszullétet.
- Ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású „aerob” testmozgást végzünk a hét legtöbb napján. Ilyen például a kerékpározás, úszás, kocogás, labdajátékok, gimnasztika, evezés stb., amit hetente kétszer izomerősítés egészíthet ki.
- Gyerekeknek napi 60 perc intenzív testmozgás javasolt.
- A rendszeres testmozgásra a sportok mellett a kertészkedés, kiadós séta, lift helyett lépcső használata is alkalmas.
- Aki beteg, orvosi ellenőrzés mellett mozogjon.

## Figyeljük a pulzusunkat!

Az edzések alkalmával pulzusunkat egy előre meghatározott, személyre szabott tartományban javasolt tartanunk.

Hogyan számoljuk ki a számunkra ideális tartományt?

A tartomány **ALSÓ HATÁRA** = Maximális pulzus \* 0,6

A tartomány **FELSŐ HATÁRA** = Maximális pulzus \* 0,8

**MAXIMÁLIS PULZUS** = 220 - életkor

Tehát:

Egy 60 éves ember maximális pulzusszáma  $220 - 60 = 160$ /perc.

Így a tartomány alsó határa:  $160 * 0,6 = 96$ /perc.

A tartomány felső határa:  $160 * 0,8 = 128$ /perc.

Így a pulzustartomány kb. 100-130/perc közé esik. Az alacsonyabb értékeken, vagyis 100-110/perc szívfrekvenciával végzett mozgások elsősorban a testsúly csökkenést szolgálják, ilyenkor az edzéseket végezzük hosszabb ideig. A magasabb tartományban (120-130/perc között) inkább az állóképesség növelhető. A legtöbb ember számára elsősorban az alacsonyabb pulzuson végzett, hosszabb ideig tartó (30-40 perces) edzés ajánlott.

Néhány betegség és gyógyszer megváltoztathatja a szívfrekvencia szabályozását! Kérjük, hogy ha krónikus betegségben szenved vagy rendszeresen gyógyszert szed, az edzésprogram megkezdése előtt keresse fel kezelő orvosát!

Forrás: [www.sportorvos.hu](http://www.sportorvos.hu)



## Csak 30 perc naponta!

### Minden napra testmozgás!

- Ha tehetjük, autó vagy tömegközlekedés helyett járjunk gyalog vagy kerékpáron legalább félórát. Lift helyett használjuk a lépcsőt, és szabad perceinkben gimnasztikázzunk egy negyedórát. Az ülő foglalkozásúak a munkahelyen is tornázhatnak.
- A közös játék és a kikapcsolódás is lehet sportos: hétvégén menjünk kirándulni vagy strandra, szervezzünk labdajátékokat, vagy mozgásra alkalmas baráti, családi vetélkedőt.

### Mozduljunk és számoljunk!

- Szervezetünk a bevitt (azaz a megevett) és a felhasznált (azaz a mozgáshoz szükséges) kalóriákkal gazdálkodik. A fogyás feltétele, hogy több energiát használjon el testünk, mint amennyit étkezéseink alkalmával elfogyasztottunk. Szervezetünk energiafogyasztását sportolással fokozhatjuk.
- Ha meg akarjuk őrizni súlyunkat, legalább annyit kell mozognunk, hogy ledolgozzuk azt a kalóriát, amit az étkezések során elfogyasztottunk.

#### Energiafelhasználás 1 óra gyaloglás esetén (különböző sebességgel)

| TESTSÚLY | 4 km/h   | 6 km/h   |
|----------|----------|----------|
| 50 kg    | 143 kcal | 185 kcal |
| 55 kg    | 157 kcal | 203 kcal |
| 60 kg    | 172 kcal | 222 kcal |
| 65 kg    | 186 kcal | 240 kcal |
| 70 kg    | 200 kcal | 260 kcal |
| 75 kg    | 214 kcal | 277 kcal |
| 80 kg    | 229 kcal | 296 kcal |
| 85 kg    | 243 kcal | 314 kcal |

#### Energiafelhasználás 1 óra futás esetén (különböző sebességgel)

| TESTSÚLY | 9 km/h   | 12 km/h  |
|----------|----------|----------|
| 50 kg    | 475 kcal | 504 kcal |
| 55 kg    | 523 kcal | 554 kcal |
| 60 kg    | 570 kcal | 604 kcal |
| 65 kg    | 616 kcal | 655 kcal |
| 70 kg    | 665 kcal | 705 kcal |
| 75 kg    | 713 kcal | 755 kcal |
| 80 kg    | 760 kcal | 806 kcal |
| 85 kg    | 808 kcal | 856 kcal |

Forrás: [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)



## Hogyan sportoljunk?

- Tervezzük programunkba olyankorra a testmozgást, amit be is tudunk tartani: az edzést semmilyen más program ne írja felül!
- Ha rendszeresen zárt térben vagy edzőteremben sportolunk, legalább a hétvégén menjünk a természetbe mozogni.
- Teli hassal soha ne sportoljunk: a főétkezés és az edzés között legyen 2-3 óra eltérés.
- Inkább a hosszabb ideig tartó, folyamatos terhelést jelentő mozgást válasszuk a rövid ideig tartó, gyors, kellemetlen érzést okozó sport helyett.

### Edzésterv kocogásra

#### Azok számára, akik most kezdik a rendszeres testmozgást

Az edzésterv minden héten 3 futóedzést, 3 pihenőnapot és 1 szabadon választható egyéb típusú mozgást, tetszőleges szabadidős elfoglaltságot, pl. biciklizés, úszás, aerobic, erősítés (vagy helyette igény szerint pihenést) tartalmaz. A futóedzéseknél található rövidítéseket a következők szerint olvassuk: a „8x: 1p futás-2p séta” jelentése, hogy előbb 1 percg fussunk, majd utána 2 perig sétáljunk, és ezt a váltakozó futás-sétát ismételjük meg nyolcszor egymás után. A futást laza, „beszélgetős” tempóban végezzük az első hetekben, azaz olyan tempót válasszunk, ami mellett képesek lennénk pl. egy futótárrsal beszélgetni.

Fontos, hogy a pihenőnapok és edzések sorrendjét betartva, az első hetekben a sérülések elkerülése érdekében ne fussunk egymást követő napokon! A lábainknak ugyanis szüksége lesz a pihenőnapokra a regenerálódáshoz. Ugyanilyen fontos, hogy a futóedzések előtt 5-10 percg gimnasztikai gyakorlatokkal melegítsünk be, és az edzés végén 5-10 percn át nyújtógyakorlatokkal lazítsuk ki megfáradt izmainkat.

|        | Hétfő   | Kedd                      | Szerda  | Csütörtök                 | Péntek                                 | Szombat | Vasárnap                  |
|--------|---------|---------------------------|---------|---------------------------|--|---------|---------------------------|
| 1. hét | Pihenés | 8x: 1p futás,<br>2p séta  | Pihenés | 12x: 1p futás,<br>1p séta | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság | Pihenés | 4x: 2p futás,<br>3p séta  |
| 2. hét |         | 5x: 2p futás,<br>2p séta  |         | 4x: 3p futás,<br>4p séta  | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság |         | 5x: 4p futás,<br>3p séta  |
| 3. hét |         | 4x: 5p futás,<br>3p séta  |         | 4x: 6p futás,<br>3p séta  | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság |         | 5x: 6p futás,<br>2p séta  |
| 4. hét |         | 4x: 7p futás,<br>2p séta  |         | 3x: 8p futás,<br>2p séta  | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság |         | 2x: 10p futás,<br>4p séta |
| 5. hét |         | 3x: 9p futás,<br>2p séta  |         | 3x: 10p futás,<br>2p séta | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság |         | 2x: 13p futás,<br>1p séta |
| 6. hét |         | 2x: 15p futás,<br>1p séta |         | 3x: 9p futás,<br>1p séta  | Tetszőleges szabadidős<br>elfoglaltság |         | 30 perc futás             |

Forrás: [www.edzesonline.hu](http://www.edzesonline.hu)



## Sportoljunk közösen!

**Az Egészséges Vásárhely Program keretében, az alábbi együttműködő partnerekkel közösen számos szabadidősport rendezvényre hívjuk Önt és kedves családját:**

- Hódmezővásárhely MJV Önkormányzata
- Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány
- A Városi Sport és Egészség napon az Erzsébet Kórház- Rendelőintézet
- Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség



### Kihívás Napja

**Időpont:** 2010. május 19.

A hódmezővásárhelyi önkormányzat csatlakozott az ország legnagyobb lakossági sportjátékához, a Kihívás Napjához. 2010. május 19-én az ország több mint 1000 településén, szerte a világban több mint 50 országban töltik az emberek ezt a napot közös sportolással, vidám játékkal. Ha szeretne részese lenni ennek a nagyszerű kezdeményezésnek, csatlakozzon a városszerte megrendezendő programok valamelyikéhez.

További információ: Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu

## I. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó – A SPORT NAPJAI

**Időpont:** 2010. május 28-29.

**Helyszín:** Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)

A Merkapit Maraton Team SE 2007 szeptemberében indította útjára a Nagy Sportágválasztó – A SPORT NAPJAI rendezvényt; Hódmezővásárhelyen ez évben először rendeznek sportágválasztót, a 15 vidéki helyszín egyikeként. A kétnapos esemény célja, hogy minél többeknek kedvet csináljon a sporthoz, valamint, hogy segítse a helyes sportágkiválasztást. A látogatók aktív részesei a rendezvénynek, így kézbe vehetik a sporteszközöket, kipróbálhatják a sportot. Az első nap (péntek) a gyermekek és tanáraik számára kerül megrendezésre, a második (szombat) napon pedig egyaránt várjuk a vásárhelyi felnőtteket és gyerekeket, a családokat, minden generációt. Kipróbálható sportágak: Ju-jitsu, atlétika, leány kosárlabda, táncsport, ovistorna, felnőtt aerobic, sportlövészet, tájékozódási futás, koreai harcművészetek: WTF Taekwondo/Hapkido, ITF Taekwondo, tenisz, asztalitenisz, íjászat, vívás, sporthorgászat, ökölvívás, fogathajtás, díjlovaglás, labdarúgás: HFC és a Tömegsport Club Székkutas, úszás, triatlon, kézilabda, Wing Tsun Kung Fu, lovas sport, Nordic Walking, aquafitness, aikido, sakk, Szivárvány Sportegyesület, BMX Cross, mazsorett, capoeira, akrobatika.

### **A Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágválasztó rendezvény keretében kerül megrendezésre az EVP Városi Sport és Egészségnap május 29-én szombaton a Városi Stadionban.**

A Sport és Egészségnapon lehetőség nyílik:

- vérnyomás- és koleszterinszint-mérésre, testtömeg-index meghatározásra;
- belgyógyászati és dohányzás-leszoktató tanácsadásra, CO mérésre;
- csontsűrűség mérésre;
- bőrgyógyászati- és mammográfiás szűrésre, valamint onkológiai tanácsadásra;
- diétás tanácsadásra;
- hallásvizsgálatra.

#### **További információ:**

- Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány, Vári Beáta | 62-533-227 | [www.hodsportalapitvany.hu](http://www.hodsportalapitvany.hu) | [www.nagysportagvalaszto.hu](http://www.nagysportagvalaszto.hu)
- EVP Programiroda | 62-532-368 | [www.evp.hu](http://www.evp.hu)





## Csongrád Megyei Amatőr Sportnap

**Időpont:** 2010. június 19.

**Helyszín:** Hódítói Sportcentrum

Hódmezővásárhely MJV Önkormányzata és a Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség 2010. június 19-én megrendezi a Csongrád Megyei Amatőr Sportnapot. Versenyek: kispályás labdarúgás, sakk, asztalitenisz, streetball, futás, kézilabda.

**További információ:** Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu



## Autómentes Nap

**Időpont:** 2010. szeptember 22.

A hódmezővásárhelyi önkormányzat idén immár sokadszorra csatlakozik az Európai Autómentes Naphoz, melynek célja, hogy felhívja az emberek figyelmét a környezettudatosabb életmódra, az egészség fontosságára. Ezen a napon a város több pontján lesznek különböző sportprogramok, vetélkedők, ahová nagy szeretettel várnak a szervezők mindenkit.

**További információ:** Horváth Zoltán sportreferens | 62-530-100/276 | horvath.zoltan@hodmezovasarhely.hu

## II. Hódmezővásárhelyi Nagy Sportágvásztó – A SPORT NAPJAI

**Időpont:** 2010. október 1-2. (tervezett időpont)

**Helyszín:** Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)

A Nagy Sportágvásztó célja, hogy minél több emberhez jussanak el a sport pozitív üzenetei. A rendezvény egy évben kétszer lehetőséget ad arra a nagyközönségnek, hogy a sport közvetlen közelébe kerülhessenek, a gyakorlatban próbáljanak ki sportágakat.



**További információ:** Hódmezővásárhelyi Tigrisek Kiemelkedően Közhasznú Utánpótlás Sportalapítvány  
Vári Beáta | 62-533-227 | [www.hodsportalapitvany.hu](http://www.hodsportalapitvany.hu) | [www.nagysportagvalaszto.hu](http://www.nagysportagvalaszto.hu)





## Világ Gyalogló Nap

**Időpont:** 2010. október első hétvégéje (tervezett időpont)

A World Walking Day nemzetközi gyalogló nap hazai eseményeit a megyében Csomszisz (Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség) szervezi, így Hódmezővásárhelyen is – a Kihívás Napijához hasonló módon, a helyi szervezőkkel együttműködve – Világ Gyalogló Nap elnevezéssel. Ez a töretlenül fejlődő esemény, melynek idén több mint 100 helyszíne lesz, része az Önkormányzati Minisztérium kiemelten támogatott rendezvényeinek.



**További információ:** [www.csomszisz.hu](http://www.csomszisz.hu)



## A Hódmezővásárhelyen működő Futóklub és Nordic Walking Egyesület bemutatása

### Hódmezővásárhelyi Tigrisek Alapítvány Futóklubja

A Futóklub 3. éve működik az Alapítvány támogatásával, díjmentesen. Amatőr futók (fiatalok, idősök, fogyni vágyók, csak futni szeretők) számára nyújt szervezett, rendszeres, ellenőrzött sportolási lehetőséget szakképzett edzők irányítása mellett.

**Edzések kedden és csütörtökön:** 18.00-19.30 között

**Helyszín:** Városi Stadion (6800 Hódmezővásárhely, Szabadság tér 66.)

**Részletes információk:** [www.hodsportalapitvany.hu](http://www.hodsportalapitvany.hu)

**Jelentkezés:** személyesen a helyszínen az edzések ideje alatt,  
vagy Vári Beáta futóklub vezetőnél: [varib@freemail.hu](mailto:varib@freemail.hu) | [beata.vari@hodsportalapitvany.hu](mailto:beata.vari@hodsportalapitvany.hu)



### Zöldlépés Nordic Walking Egyesület

Az egyesület 2009 áprilisában alakult. Céljuk, hogy a rendszeres testmozgás lehetőségét biztosítsák azok számára, akik nem versenyezni akarnak, de fontos számukra az egészségük, szeretnek a szabad levegőn, a természetben lenni, és közösségben együtt edzeni. Az egyesület szerint ez a mozgásforma az egyik legjobb módja annak, hogy különböző korú, fizikai állapotú ember különösebb egészségi kockázat nélkül művelje, mozogjon, fogyjon, erősítse kondícióját. A Nordic Walking kis eszközigényű, könnyen és szinte bárhol űzhető sport. Az egyesület botokat biztosít, csak kényelmes cipőt kell vinni!

**Edzések kedden és pénteken:** 18.00 órákor

**Helyszín:** Európa Park vagy Nyugdíjas Lakópark előtti parkoló

Az edzéseket Oskovics Katalin és Bódiné Benkő Judit szakképzett Nordic Walking instruktorok tartják.

**Részletes információk:** [www.zoldlepes.hu](http://www.zoldlepes.hu)

**Jelentkezés:** [osikati@zoldlepes.hu](mailto:osikati@zoldlepes.hu) | 30-292-3612



## Források:

- A III. Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia Ajánlása a koszorúér-eredetű, agyi- és perifériás érbetegségek kockázatának becslésére, megelőzésére és kezelésére. 2007. [www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu](http://www.kardiovaszkulariskonszenzus.hu)
- Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése a klinikai gyakorlatban. Európai Irányelvek. 2007. Forth Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. Eur Heart J (2007) 28, 2375-2414. [www.escardio.org](http://www.escardio.org)
- Harrison: A belgyógyászat alapjai. 17. kiadás. 2008.
- Dr. Derzsy Béla: A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft. Budapest 2001.
- Boros J.: Egészségmagatartás. Kutatási jelentés. Országos Lakossági Egészségfelmérés 2003
- Hódmezővásárhelyi Lakossági Egészség Felmérés – HODEF 2008. [www.evp.hu](http://www.evp.hu)
- Trish Groves, Deputy editor: Pandemic obesity in Europe. Editorial. BMJ 2006;333:1081 (25 November)
- Magyar Nemzeti Szívalapítvány. [www.mnsza.hu](http://www.mnsza.hu)
- Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet. [www.oeti.hu](http://www.oeti.hu)
- Országos Egészségfejlesztési Intézet. [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu)
- Egészségügyi Minisztérium. [www.eum.hu](http://www.eum.hu)
- US Centers for Disease Control and Prevention: Physical Activity for Everyone. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- [www.sportorvos.hu](http://www.sportorvos.hu)
- [www.edzesonline.hu](http://www.edzesonline.hu)
- [www.sportmedicina.hu](http://www.sportmedicina.hu)



Egészséges Vásárhely Program

[www.evp.hu](http://www.evp.hu)