

## Egészség expo és egészségügyi sorozat Nagykanizsán

2014. január 11-én Nagykanizsán, a Medgyaszay ház nagytermét rendezték be az egészség 8 alapelve színes plakátjaival, minden állomáson valami érdekes feladatot kínálva az érdeklődőknek. A táplálkozás plakátjai alatt egészséges, teljes gabonák, ártalmatlan csokoládé és mázli szelet várta az érdeklődőket. A mozgásnál szívesen kellett kipróbálni az edzettséget. Volt véryomásmérés, testzsírmérés, súlymérés és BMI számítás.

Az egyes állomásokon kitöltött tesztek alkalmat adtak a beszélgetésre, ismerkedésre és további kapcsolatok kialakítására. Nem volt túl sok vendégünk, de jó hangulatban telt a délután nagy nyitva tartással.

2014 márciusában a Medgyaszay házban lezajlott programra önértékelő egészségügyi felvilágosító programot. A fő esti alkalommal találkoztunk az érdeklődőkkel és beszélgettünk a helyes táplálkozás alapelveiről, az ízületi panaszok megelőzéséről és kezeléséről, a gombabetegségek gyors terjedéséről, a magas véryomsr és a csontritkulásról.

### Késség

ismert és használt alapanyagokat felhasználva mutattunk zöldséges, rostgazdag alternatívákat a megszokott, nehezen emészthető, adott esetben komoly problémákat is okozó ételek fogyasztása helyett. Készítettünk aszalt granolát csészés hajdina alapon sok gyümölcsel és magokkal, zöldség turmixot, mandulatejet, élesztőmentes, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyert sok pástommal, mandolés franciasalátát, szusit, spenótos tekercest, valamint desszerteket, melyeknek nagy sikere volt, mert büntudat nélkül lehetett őket fogyasztani. Voltak illandó, visszatérő vendégeink és újak is. Egy fiatal lány Zalaegerszegről járt itt minden alkalommal, és sikerült maradandó, gyümölcsöző kapcsolatot kiépítenie velünk.

Á

Szerdahelyi E. Zsuzsa

főszerző