Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Mire tanít meg bennünket a koronavírus?

Létrehozás: 06/16/2021 - 23:09
Szerző: Melano
[1]
Habár a járványból egyelőre még nem sikerült kilábalnunk, egyre élesebben látszanak az elmúlt egy év legfontosabb tanulságai. Talán nincs is alkalmasabb időpont, hogy elgondolkodjuk az életmódváltáson – vallja Demeter Attila életmódtréner.

Sajnos mostanra már a saját bőrünkön érezhetjük a járvány hatásait: talán nincs is olyan köztünk, akinek a szűkebb vagy tágabb ismeretségi körében ne bukkant volna fel a koronavírus. Nem véletlen, hogy minden eddiginél jobban felértékelődött az egészség szerepe. Ki tudja, hány haláleset lett volna megelőzhető? A mozgásszegény életvitel, az egészségtelen élelmiszerek, a depresszió és a passzivitás is mind-mind rontják az immunrendszerünk működését, rosszabb esetben krónikus betegségekhez vezetnek. Hogy ennek milyen tragikus következményei lehetnek, azt még soha nem éreztük annyira, mint mostanában.

Egy új, „egészséges vírus”, aminek terjednie kellene

Többek közt éppen erre hívja fel a figyelmünket az a család, akik azért fogtak össze, hogy egészségesebbé tegyék a hétköznapjainkat. A 24Fit Közösség Magyarország csapatában Demeter Attila és párja, Éva életmód trénerként, fiuk, Attila személyi edzőként, lányuk, Nikolett pedig orvosként és táplálkozási szakemberként erősíti a több évtizedes tapasztalattal rendelkező csapatot.

„Aki úgy dönt, hogy kipróbálja a rendszerünket, annak már az elejétől kezdve fogjuk a kezét: először egy állapotfelmérő kérdőívet kell kitöltenie, amit aztán egy ingyenes, félórás konzultáció során közösen értékelünk ki” – mondja ifj. Demeter Attila, aki a táplálkozástudomány mellett sportolóként is komoly eredményeket tudhat maga mögött, karatéban például Dan mester fokozatot ért el.

A csapat a weboldalán [2] tudományosan hiteles cikkekkel bővíti a látogatók tudását. Emellett van nyílt és zárt Facebook-közösségük is: az előbbihez bárki csatlakozhat, a csoportban pedig inspirálódhat és tapasztalatokat cserélhet – meséli Éva, aki férjével együtt tanári és közel 40 éves vállalkozói háttérrel vágott bele a trénerkedésbe. Néhány éve még a maratont is lefutotta, bizonyítva, hogy nincs lehetetlen.

30 napos program, szakértői tippekkel

A 24Fit Közösség Magyarország online csoportjában emellett a tagok számos, több hétig tartó kihívásban vehetnek részt, a sporttól az életvezetési gyakorlatig. A 30 napos program során a szakértők tippekkel és tanácsokkal látják el az érdeklődőket.

„Az a célunk, hogy mindenki figyelmét felhívjuk arra, milyen lehetőségek rejlenek még önmagában, amelyekről eddig nem volt tudomása. Ha ez az összpontosított, 30 napos figyelem egyszerre irányul

valakire, kizárt, hogy ne tudnánk vele eredményeket elérni. Ha pedig látja, hogy működik, akkor várjuk őt a következőre. Ez az egészséges vírus, aminek terjednie kellene!” – mondja Demeter Attila, aki hobbisportolóként és edzőként is évtizedek óta aktív.

Éva még hozzáteszi: „*Itt nem valamilyen csodadiétát reklámozunk, éppen ellenkezőleg, az a célunk, hogy mindenki kitörjön az örökös jojózásból. Hosszú távú életmódváltást hirdetünk, erre szeretnénk motiválni az embereket, többek közt a személyes online mentorálás, a tudástárunkhoz való hozzáférés és a napi táplálkozási javaslatok által. Az eredmény garantált, ahogyan az is, hogy aki csatlakozik, az jól fogja érezni magát. Jó esetben azon is elkezd gondolkodni, mit tud a tanultakból átadni a környezetének, és így jó példát mutathat másoknak is.”*

Tags:
Magyarország [3]
életmód [4]
újdonság [5]
Színes:
Egészség [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/mire_tanit_meg_bennunket_a_koronavirus

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/herbalife_csapat_fotozas_2021-75.jpg
[2] https://24fit.hu/?v=b7b82d2dc218
[3] https://www.melano.hu/tags/magyarorszag
[4] https://www.melano.hu/tags/eletmod
[5] https://www.melano.hu/tags/ujdonsag
[6] https://www.melano.hu/szines/egeszseg