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