

Készítette: Gyarak Petra

# EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAM

## Kiégett anyukák felpezsdítése

A mai, rohanó világban, mikor az idő annyira telik, hogy egy percig sem vagyunk képesek megállni, állandóan panaszkodunk a helyzetünkről, a diákok azért mert a világ legrosszabb dolga szerintük a tanulás, a gonosz tanárok állandóan támadják őket, a férfiaknak mindig jobban fáj minden, mint a nőknek, természetesen hatalmas felelősség egy család fenntartása, viszont elfelejtjük, hogy az anyukáknak van mégis csak a legnehezebb, legösszetettebb feladatunk. Reggel korán kelni, reggelit csinálni, felkelteni az egész családot, elindítani a gyerekeket az iskolába, a férjnek is megigazítani a nyakkendőjét, és csak mindezek után foglalkozhat saját magával, már ha van rá ideje. Neki is rohannia kell a munkahelyére, az ottani elvárásokat teljesíteni, majd hullafáradtan hazaesnie, vagy éppen el kell menni a gyerekért az iskolába, vagy óvodába, bölcsibe. Vacsora készítés, lecke megírásában segítség, fürdetés, további háziasszonyi teendők, mint pl. mosogatás, vasalás, mosás teljesítése is az anyukákra vár. Nincs idejük saját magukra, eljárni edzeni, figyelni az étkezésükre, ezáltal nagyon sokan el is híznak, valamint lelkiileg is megterheli őket. A túlzott mértékű és nem megfelelően kontrollált stressz és idegeskedés már nem csak saját és környezetük mindennapjait teheti tönkre, de egyben a szívbetegségek rizikófaktora is. Ezért gondoltam, hogy szervezek egy hétfőtől péntekig tartó „felpezsdítő” hetet a megfáradt, kiégett anyukák számára, egy gyönyörű napsütötte nyári, júliusi héten. A helyszín: Thermal Hotel Victoria Hajdúszoboszló. Első alkalommal kb. 20 főre számítok, Az anyagi támogatásokat különböző szponzoroktól gyűjteném be, illetve lenne egy összeg amit a résztvevőknek be kellene fizetni, ami tartalmazná a teljes ellátást, szállással, étkeztetéssel. Ami esetleg buktató jelleg lehet az az, hogy az anyukák nem lesznek képesek teljesen elszakadni a családtagjaiktól, és esetleges rossz kedv is kialakulhat majd, de ez ellen mindent megtenne a csapatom és én, hogy

megoldjuk ezeket a problémákat. A szervező brigádba csak is a legközelebbi barátaim tartoznak bele, akik szakértelmükkel járulnak majd hozzá ahhoz, hogy egy teljesen új, feltöltődött, gyönyörű, kiegyensúlyozott nőt adjunk vissza a családoknak. A helyszín nem véletlen választás volt, hiszen rengeteg szolgáltatást nyújt a hotel, ami a program megvalósításához elengedhetetlen. Hajdúszoboszló hírnevét 1925 óta a több mint ezer méter mélységből feltörő 75°C-os termálvíznek köszönheti, hiszen annak magas jód-, bróm-, hidrogénkarbonát tartalma révén kiválóan alkalmas idült ízületi gyulladások, degeneratív ízületi és gerincízületi elváltozások, izomfájdalmak, idült nőgyógyászati megbetegedések, meddőség és idült bőrbetegségek kezelésére, továbbá műtétek utáni utókezelésre. Különböző fizioterápiai szolgáltatások is igénybe vehetők. Úszási lehetőség, Szauna, masszázs stb. Amit meg szeretnék valósítani a hét folyamán az az, hogy visszaadjam a lelki egyensúlyukat, a helyes önértékelésüket, megtanítani őket egészséges étrendet kialakítani a családjuk, illetve saját maguk számára, valamint a sport beiktatását a napi ritmusukba. De akkor lássuk a részletes heti programot:

1. Hétfő: 11:00-tól regisztráció, majd közös ebéd a hotel éttermében. Ezután csoportos beszélgetésre kerül sor, ahol mindenki bemutatkozik, megismerhetik egymás történetét az anyukák. Utána következik az edzés. Ehhez egyik legjobb barátnőm segítségét kértem (Gyapjas Réka) aki edzői tanfolyamot végzett mielőtt bekerült az orvosi egyetemre. Javasolta, hogy mindenkinek mérjük le a testzsír %-át, testsúly, magasság, derék, csípő, illetve comb méreteit. (Ez a hét kifejezetten csak azoknak az anyukáknak van meghirdetve akik súlyfelesleggel is küzdenek, ezért szükségesek ezek a mérések) Két kategóriát állítunk fel az edzettségi fok alapján, az egyik csoportba azok tartoznak, akik régen edzettek, csak miután szülővé váltak hagyták el a sportot, a másik csoport viszont azoké akik soha életükben nem tartották fontosnak a mozgást. Kezdjük akkor azokkal akik régebben formába voltak. Nekik Réka 10 perc sétát, 10 perc kocogást, valamint 30 perc tornát javasolt a szabadban. Ezen a napon a has megmozgatására fektetjük a hangsúlyt. Akiknek sosem volt fontos a sport azoknak szintén 10 perc séta, 5 perc kocogás, 5 perc gyors séta, és 30 perces enyhe torna a szabadban. Miután

a testi egészséggel foglalkoztunk, jöjjön akkor a lelki. Két barátnőmet hívom segítségül, egyikük Anita, aki sminkes blogger, fogja az asszonyoknak megtanítani, hogy reggel szánjanak magukra egy tíz percet és sminkeljék ki magukat. Ezáltal napközben is magabiztosabbak lesznek, a kisugárzásuk is nőni fog. Minden nap be fog mutatni különböző lightos megoldásokat, amivel finom, stílusos, egyáltalán nem kirívó hatást érhetnek majd el. Nati a hajápolást fogja megtanítani, ami elengedhetetlen egy szép külsőhöz. Gondoljunk csak bele, ha találkozunk a buszon egy szép arcú lánnyal, viszont a haja teljesen ápolatlan, zsíros, lapos, nem fogjuk széprek titulálni. Viszont ha egy egészségesen tartott, nem töredezett, csillogó hajú hölgyet látunk, akinek genetikai okokból nem adatott olyan mesébe illő szép babaarca, mégis ápoltnak és különlegesnek fogjuk látni. Először akkor Anita bemutatja milyen eszközök szükségesek egy smink elkészítéséhez. Utána mindenkinek bemutat egy hozzá színben illő konzervatív, de mégis gyönyörű, különleges megoldást. Nati javasolni fogja, hogy hajmosásnál milyen szereket használjunk, amik táplálják, egészségessé varázsolják hajkoronánkat. Megmutatja a hajvasaló, hajgöndörítő helyes használatát, ezáltal is pénzt megspórolva a fodrászra. Szerinte elengedhetetlen a három havi vágás ahhoz, hogy felfrissítése hajunkat. Ha készen vagyunk a szépítkezésekkel, jövök én, és divatbeli tanácsokkal látom majd el a hölgyeket. Sajnos nincs idejük elmenni a bevásárlóközpontba elmenni, vagy esetleg már nem is érdeklő annyira őket, hogy hogyan nézzenek ki. Pedig a kiegyensúlyozottsághoz, jó közérzethez elengedhetetlen egy stílusos, egyedi öltözék, nem beszélve arról, hogy férjeik figyelmét is felkelthetik. Az elméleti divatoktatás gyakorlattá formálása csak a következő napon valósul meg, mikor a csoport elutazik a közeli nagyvárosba. Miután gyönyörű nővé varázsoltuk a résztvevőket, elmegyünk egy táncórára, hogy ott is megmozgassuk őket, illetve kikapcsolódjanak, nevéssenek, jól érezzék magukat, felszabaduljanak az otthoni terhek alól. Egy jótékonysági est szervezésébe is kezdünk, amit pénteken fogunk megvalósítani, aminek témája az egyedülálló anyák megsegítése, anyagi támogatása. Minden nap fogunk valamit tenni ezért az eseményért. A mai

napon például plakátot fogunk tervezni, és elküldjük szerte az országban, mindenféle szervezetnek.

2. Kedd: Mindenki a megtanult sminket alkalmazva, haját beállítva kezdi a napot. Ezután egy általános szűrvizsgálatra utazunk el a legközelebbi nagyvárosba, Debrecenbe. Ez azért fontos, mert sokszor nincs idő elmenni orvoshoz rutinvizsgálatokra, ezáltal félő, hogy későn észleljük a problémát, mikor már nem lehet rajta sokat segíteni. Mammográfiai vizsgálat, mivel egyre több nő hal meg mellrákban. Szemészet, ha esetlegesen sokszor fejfájás gyötri őket, nem gondolják, hogy ennek hátterében esetleg a szemek romlása állhat. Ortopédia, a sok hajolgatás, gyerek emelése nem tesz jót a gerincüknek. A vizsgálatok után irány a bevásárlóközpont, a megígért ruhák kiválasztásával, illetve az egészséges étrend kialakításához szükséges alapanyagok megvételének tanítása. Ehhez ismét Rékát és jómagamat kértem meg, mivel orvostanhallgatóként sokszor hallunk a megfelelő táplálkozáshoz elengedhetetlen diétákról, így próbálunk tanácsokat adni, és gyakorlatban is megvalósítani, úgyhogy bevesszük a legközelebbi élelmiszerboltot, hogy zöldségeket, gyümölcsöket, alacsony kalóriaszámú ételeket vegyünk. Kihangsúlyozzuk, hogy nem koplalásról lesz szó, ne higyjék azt, hogy a szénhidrátot kihagyjuk, hiszen elengedhetetlen a koncentrációhoz, innen nyerjük erónket, csak megmutatjuk nekik, hogyan csökkentés le a péksütemények, cukor használatát. Hazatérve a szálláshelyhez, természetesen nem marad el a napi edzés sem. Most úszást találtuk ki, mint nagyon meghatározó és eredményes sportot. Kihhasználva a hotel adta lehetőségeket mellette szaunáznak, illetve aquatornát is tartunk majd. Utána következik a jól megérdemelt masszázs. Anita és Nati a holnap reggeli kinézetet mutatja meg. A pénteki estélyre is gondolva, elkezdjük a rendezvényterem feldíszítését.
3. Szerda: A mai napra 3 km-es gyaloglás, illetve egyik csoporttársam, Ági segítségével, aki lovas oktató, elvisszük az anyukákat tereplovagolni. Minden ember aki ezekkel az állatokkal foglalkozik, hogy pozitívumot tud mondani róluk. rengeteg szeretet, nyugalmat kapnak tőlük, így gondoltam lelkileg ez is segíthet a résztvevőknek. Mellette remek sport és jó szabadidős program is.

Az este folyamán egy pszichológus ismerősömet hívom majd segítségül, aki meghallgatja, jó tanácsokkal látja majd el az anyukákat, hogyan tartsák fent az egyensúlyt az életükben. Mindenkiel külön-külön 20 perces beszélgetéseket fog folytatni.

4. Csütörtök: A reggeli elengedhetetlen, már elég jól megtanult smink, haj „belövése”. Az edzés a konditeremben lesz, lábba erősítenek majd. Együtt fogunk ebédet főzni csupa egészséges ételekből. Délután önvédelmi oktatáson vesznek részt. Beszédekkel készülnek a holnapi jótékonysági estére.
5. Péntek: A mai edzés elmarad, szabadon lehet viszont használni a szaunát, medencét. Nati és Anita az estéhez készülődve, már egy kissé extrémebb, felturbózottabb, elegánsabb hajjal, sminkkel szolgál majd. Ismét bevesszük Debrecen városát és kiválasztunk estélyi ruhákat, amikben káprázatosan fognak kinézni a hölgyek. Meglepetés lesz azonban az, hogy családtagjaik is eljönnek majd, hogy megcsodálják a felfrissült, megújult, boldog anyukákat. Az este után mindegyik résztvevő megfogalmazhatja mit jelentett neki ez a hét, akár írásban, akár úgy, hogy felszólal az estélyen. A bátrabbakról videó is készül, ezáltal is toborozva a következő évre a jelentkezőket.

Reményeim szerint érdekes programokkal, lelki tréningekkel, testi megújulással és boldog pillanatokkal gazdagodnak majd a jelen lévő anyukák, és valóban sikerül majd felpezsdíteni őket a szürke hétköznapiakból.