

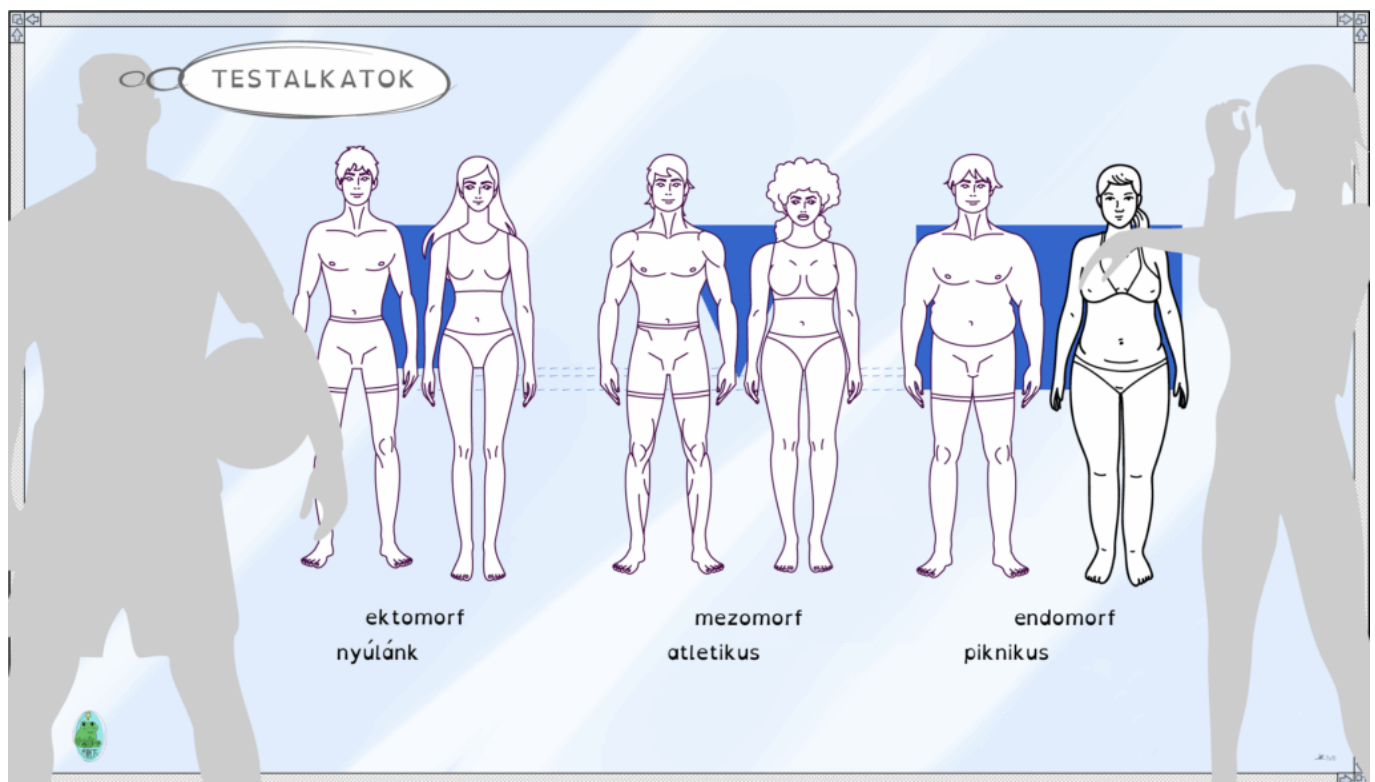
Milyen a testem?

[Milyen lehet a tápláltsági állapotom? Hogyan lehet a tápláltsági állapotot becsülni? Milyen összetevőit becsülhetjük az emberi testnek? Hogyan szabályozzuk anyagcserénket? Mi az éhség?](#)

Testalkatok

Hallottátok már, hogy valakinek az alkata nyúlánk, robosztus, atletikus, piknikus, lineáris, kerekded? Ezek a kifejezések a testünk szerkezetével és kinézetével kapcsolatosak, és arra utalnak, hogy a végtagok hosszúsága, a csontozat-izomzat fejlettsége, a testzsír mennyisége és eloszlása meghatározza az alkatunkat.

Az alábbi ábra a „tisztá” testalkat típusokat mutatja be, azzal a lényeges megjegyzéssel, hogy többségünk e kategóriák közötti átmenetbe sorolható be. Alkatunk jelentős mértékben öröklött, de az életmódunk (fizikai aktivitásunk, táplálkozásunk) és egészségi állapotunk is alakítja.



Az **ektomorf** testalkatú ember „vékony csontozatú”, „nyúlánk”: törzse rövid, medencéje keskeny, végtagjai hosszúak. Alapanyagcseréje gyorsabb az átlagosnál, ezért testzsírjának mennyisége alacsony, nehezen hízik és nehezen izmosodik (az izomzata ettől még lehet „szívós”).

A **mezomorf**, azaz „atletikus” testalkattal rendelkezők csontozata erős, a törzsük hegyére állított háromszögbe foglalható: válluk széles, csípőjük keskeny. Könnyen izmosodnak. Hajlamosak sok zsírt elraktározni, de a gyors anyagcsere miatt – megfelelő étrend mellett – könnyen meg is tudnak szabadulni tőle.

Az **endomorf** testalkatú ember csontozata vaskosabb, törzse hosszabb, medencéje szélesebb, végtagjai rövidebbek, mint az ektomorf típusé. Az egész ember tömörsébb – erre mondjuk, hogy „piknikus”. Anyagcseréje a három típus közül a leglassabb, hajlamos a felesleget testzsírba építeni, ezért az egészséges testalkat megőrzése nagy tudatosságot igényel (jól összeállított, megfelelő étrend és mozgás).

Miért érdemes tudnunk, hogy melyik kategóriába, vagy melyek keverékébe tartozunk?

Ha sportolni szeretnél, segít olyan sportot választani, amihez „alkati adottságod” van. Te is megfigyelheted, hogy egy-egy sportág élsportolói mennyire hasonló alkatúak, illetve a sportok szerint mennyire eltérőek. Például a röpirek magasak, a hosszútávfutók lehetnek magasak vagy alacsonyak, de mindketten nyúlánk alkatúak, hosszú végtagokkal (bennük az ektomorf testalkat dominál). A súlyemelők, a diszkoszvetők és a súlylökők zömök, robosztus testalkatúak rövidebb végtagokkal (bennük az endomorf testalkat dominál). A rövidtávfutók legfeltűnőbb tulajdonsága, hogy feltűnően izmosak, széles vállúak, keskeny csípőjűek. Akinek komolyabbak a céljai, és az élsportban szeretne érvényesülni, a hosszútávú fejlődés lehetőségét a testalkati adottságok alapozzák meg – a csúcsra jutott élsportolók között ugyan vannak kivételek, de ritka, mint a fehér holló. Mindez nem jelenti azt, hogy ne választhatnál kedved szerint sportágat, amiben egy adott teljesítmény szintet elérhetsz. Sőt, ha csak kedvtelésből sportolsz, a testalkatod jellemzőinek ismerete akkor is hasznos, mert segít a testtömeged alakításában, az étrend és a mozgásmennyiség megválasztásában.

Tükröm, tükröm mondd meg nékem – Semmelweis Egészségfejlesztési Központ videója

A tápláltsági állapot

A fenti, testalkatokat bemutató ábrán szereplő figurák egyikére sem mondhatjuk, hogy sovány vagy elhízott. A testalkat és a tápláltsági állapot tehát két különböző jellemző, annak ellenére, hogy a testalkat típus és a között, hogy a szervezet legszívesebben mit kezd a bevitt energiával, van kapcsolat (görgess fel a testalkat jellemzésekhöz).

Tápláltsági állapot szerint a következő kategóriák léteznek: **alultáplált**, **normál tápláltságú** és **túltáplált**. Annak érdekében, hogy valakiről eldöntsük, hogy melyik kategóriába tartozik, általában megmérjük a testtömegét, a testmagasságát, ritkábban még a felkarja, a dereka és a hasa területét, és ezeket az adatokat az életkorának, a nemének és a testmagasságának megfelelő átlag adatokkal hasonlítjuk össze (az átlag adatok sok, az adott tulajdonságot hordozó ember adataiból származnak).

A tápláltsági állapotból következtethetünk arra, hogy

1. táplálkozásunkkal **megfelelő arányban, illetve mennyiségben juttatjuk-e be a szervezetünkbe** a számára szükséges tápanyagokat, illetve a megfelelő mennyiségben bejutott tápanyagok felszívódása megfelelő mértékű-e;
2. **energiabevitelünk és -felhasználásunk egyensúlyban van-e** (tápláltsági állapotunkat a táplálkozás mellett a fizikai aktivitás is jelentősen befolyásolja);
3. mivel tápláltsági állapotunk anyagcserénkre is hatással van, így a tápláltsági állapot ismeretében **bizonyos anyagcsere rendellenességek kockázatát** is becsülhetjük – ennek jelentősége abban lehet, hogy bizonyos anyagcsere rendellenességek következtében kialakuló betegségek kialakulása megelőzhető, illetve már a tünetmentes időszakban kezelhető.

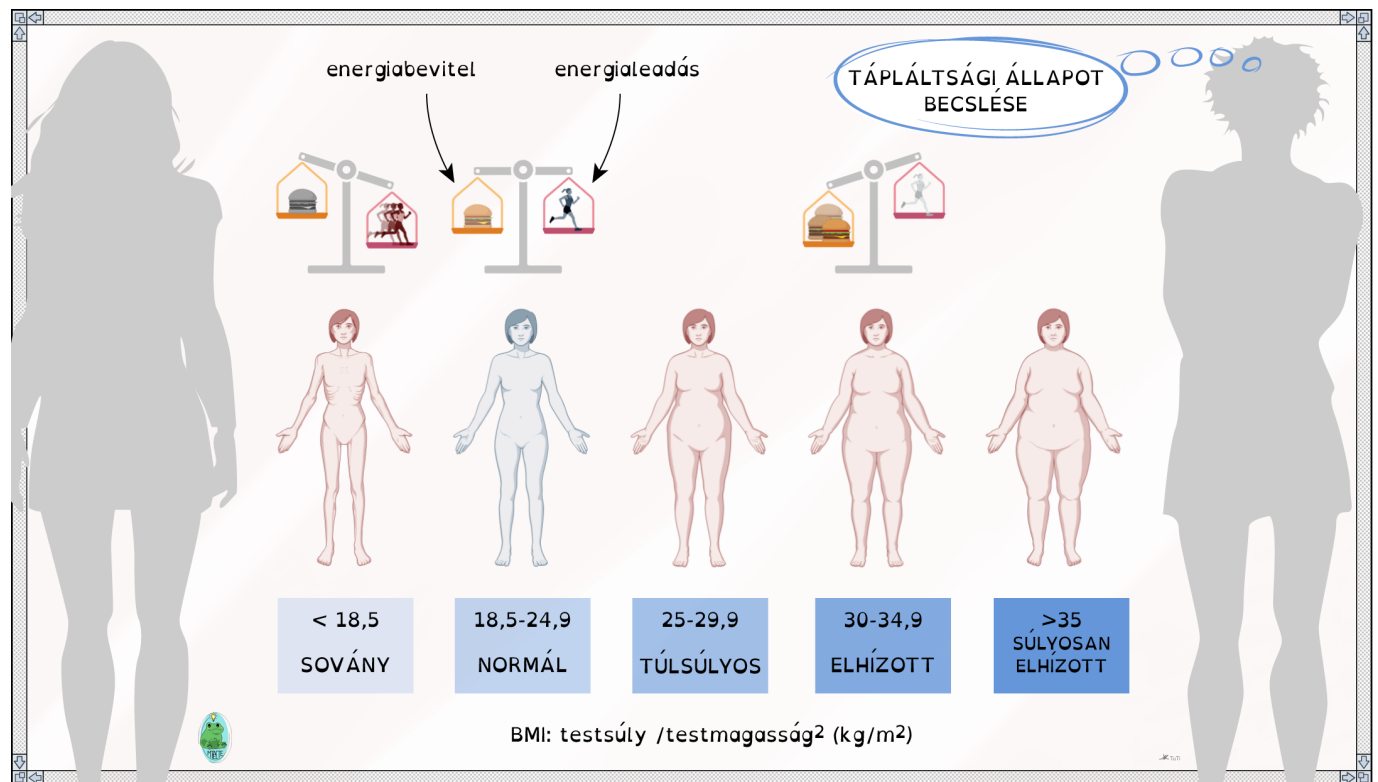
A szakorvosok részéről a kiemelt figyelmet a kórosan alultáplált vagy a kórosan elhízott személyek kapják, hiszen a tápláltsági állapot e két formája számos, úgynevezett társbetegség (például szív-érrendszeri betegségek, cukorbetegség) kialakulásának kockázatát növeli.

Önmagában az, hogy valakinek testtömegtöbblete van, nem árulkodik arról, hogy ennek mi a forrása: a rendszeres sportolás miatt megnövekedett izomzat, vagy a rendszertelen, inaktív életmód miatt felszaporodott zsírszövet. Alultápláltság esetében is fontos meghatározni, hogy a vizsgált személy elmaradása melyik szövetnek milyen arányban köszönhető. Gyermekek esetében azonban nagyon fontos, hogy az alultápláltság és a kövérség még nem kóros formáira is odafigyeljünk, mert a kóros állapotok előtti formák még könnyebben visszafordíthatók, és ezzel a társbetegségek kialakulását is megelőzhetjük.

A tápláltsági állapot becslése

A tápláltsági állapotot leggyakrabban a **testtömegindex (BMI, angolul: Body Mass Index)** értékelése alapján határozzák meg, de alternatívaként használják a felkarkerület, a csípő és a derékkerület adatsort is.

A testtömegindex (testtömeg (kg) / testmagasság (m)²) életkori és nemi határértékei alapján meghatározható, hogy a vizsgált személy alultáplált, normál tápláltsági állapotú, túlsúlyos vagy elhízott-e. Az alábbi ábra azokat a BMI értékek szerinti kategóriákat mutatja be, amiket *ma már csak a felnőtt korosztályra vonatkoztatnak*.



Az általános BMI értékek és kategóriák

A BMI érték használata egyszerű, ezért világszerte elterjedt, ám nem veszi figyelembe, hogy az izomszövet/zsírszövet arány az **életkorral változik**. E korrekciós tényező figyelembevételével készült az alábbi, részletesebb táblázat.

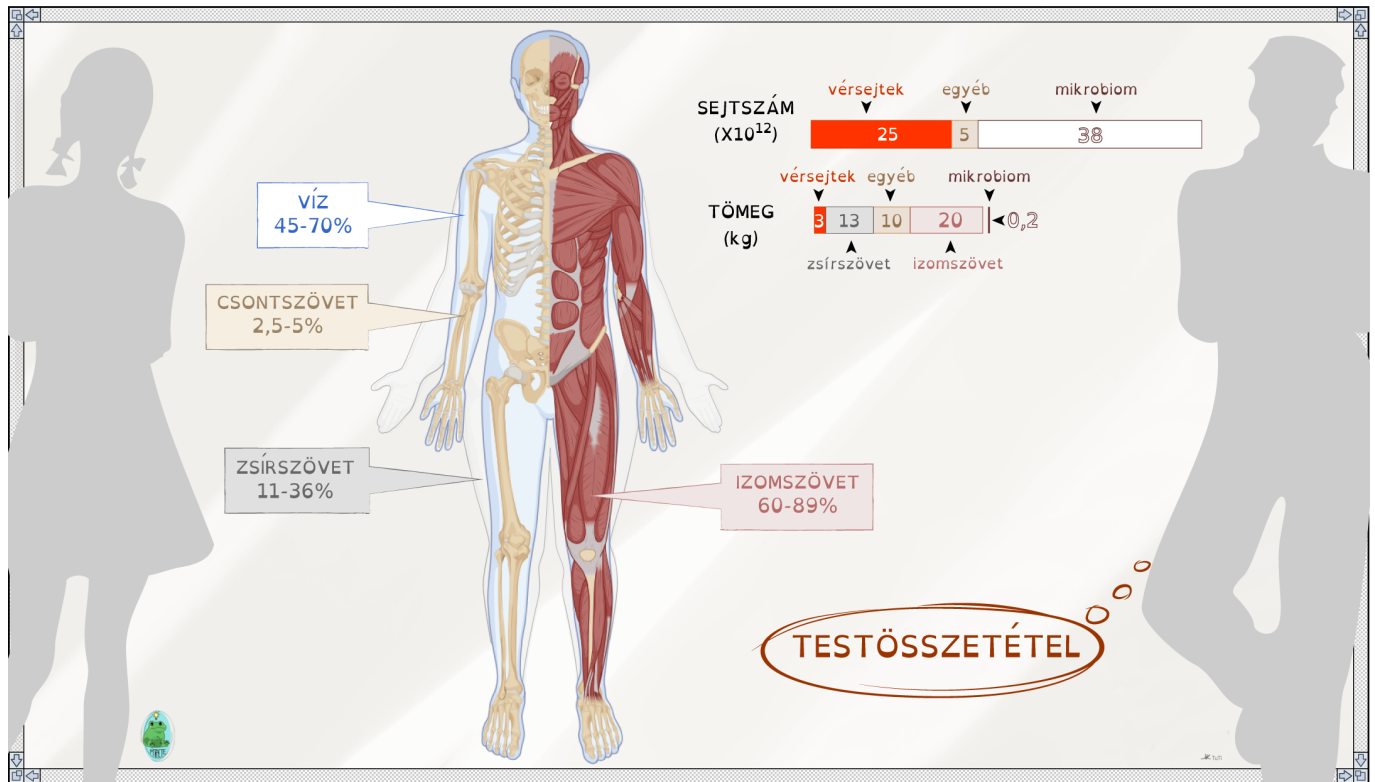
Tápláltsági állapot kategóriák testtömegindexre (kg/m²) vonatkozó határértékei
gyermek és serdülőkorban

Fiúk			Életkor (év)	Leányok		
Alultáplált	Túlsúlyos	Elhízott		Alultáplált	Túlsúlyos	Elhízott
14,0	16,8	18,6	3	13,9	17,4	19,7
13,9	16,8	18,7	3,5	13,9	17,5	20,0
13,7	16,8	18,9	4	13,8	17,7	20,3
13,6	16,8	19,1	4,5	13,8	17,8	20,7
13,5	16,9	19,4	5	13,7	18,0	21,1
13,5	17,0	19,7	5,5	13,7	18,2	21,5
13,5	17,2	20,1	6	13,7	18,4	22,0
13,5	17,4	20,6	6,5	13,7	18,7	22,6
13,6	17,7	21,2	7	13,8	19,0	23,2
13,7	18,0	21,8	7,5	13,8	19,3	23,9
13,8	18,4	22,4	8	14,0	19,7	24,7
14,0	18,7	23,1	8,5	14,1	20,1	25,4
14,1	19,1	23,7	9	14,3	20,6	26,2
14,3	19,5	24,3	9,5	14,5	21,0	26,9
14,5	19,9	24,9	10	14,7	21,5	27,5
14,6	20,2	25,5	10,5	14,9	21,9	28,1
14,8	20,6	26,0	11	15,2	22,3	28,6
15,1	21,0	26,5	11,5	15,5	22,8	29,1
15,3	21,3	27,0	12	15,8	23,2	29,5
15,5	21,7	27,4	12,5	16,1	23,6	29,9
15,8	22,1	27,7	13	16,5	24,0	30,2
16,1	22,4	28,1	13,5	16,8	24,3	30,5
16,4	22,8	28,4	14	17,1	24,6	30,6
16,7	23,1	28,7	14,5	17,4	24,8	30,7
17,0	23,5	29,0	15	17,6	24,9	30,7
17,3	23,8	29,2	15,5	17,8	25,0	30,6
17,6	24,1	29,4	16	18,0	25,0	30,5
17,8	24,3	29,6	16,5	18,1	25,0	30,3
18,1	24,6	29,8	17	18,3	25,0	30,2
18,3	24,8	29,9	17,5	18,4	25,0	30,0
18,5	25,0	30,0	18	18,5	25,0	30,0

A gyermekek tápláltsági állapotának becslésére kidolgoztunk egy, a zsírtömeg mennyiségét is figyelembe vevő egyszerű módszert, amivel a születek segítségével otthon is meg tudjátok határozni tápláltsági állapototokat. A módszerről többet [itt](#) olvashatsz, a kalkulátort pedig [innen](#) töltheted le. Végezetül: életmódunk tényezői közül **mivel vagyunk képesek tápláltsági állapotunkat fenntartani és adott esetben formálni?** Magától értetődően

- a táplálkozási szokásainkkal,
- a fizikai aktivitásunkkal (annak mértékével és rendszerességével), valamint
- alvási szokásainkkal.

Az emberi test összetétele



A sejtek eloszlása, illetve a csont-, izom- és zsírszövet aránya az emberi testben (egy 70 kg-os felnőtt férfi esetében)

Testünk összetevőinek mennyisége, egymáshoz viszonyított aránya az életkorral együtt változik. A testösszetételt vizsgálhatjuk az összetevők szerves vagy szervetlen hovatartozása alapján.

A **szervetlen alkotók** közül a legnagyobb mennyiségű a víz: nélkülözhetetlen oldószer (lehetővé teszi molekulák vándorlását) és kémiai reakciók kiindulási és végterméke. Legnagyobb mennyiségben az idegrendszerben és a vérben, legkisebb mennyiségben a zsírszövetekben van.

A **szerves alkotók** közül a legnagyobb tömeget a fehérjék adják: felépítik a sejtjeinket és kitöltik a sejtközi tereket, ezzel létrehozzák a szöveteket és a szerveket. Mivel az enzimek döntő része fehérje, nélkülözhetetlenek a kémiai reakciók szabályozásában is. A zsírok fontos sejtalkotók és oldószerek is egyben (lásd zsírban oldódó vitaminok). A zsírszövetek egyik típusa energia raktározásra, másik típusa energiatermelésre specializálódott szövet (lásd alább: Tudom-e?). Az előbbi feladattal rendelkező nagyobb tömegben van jelen a testünkben, aránya minden életkorban a tápláltságtól függ.

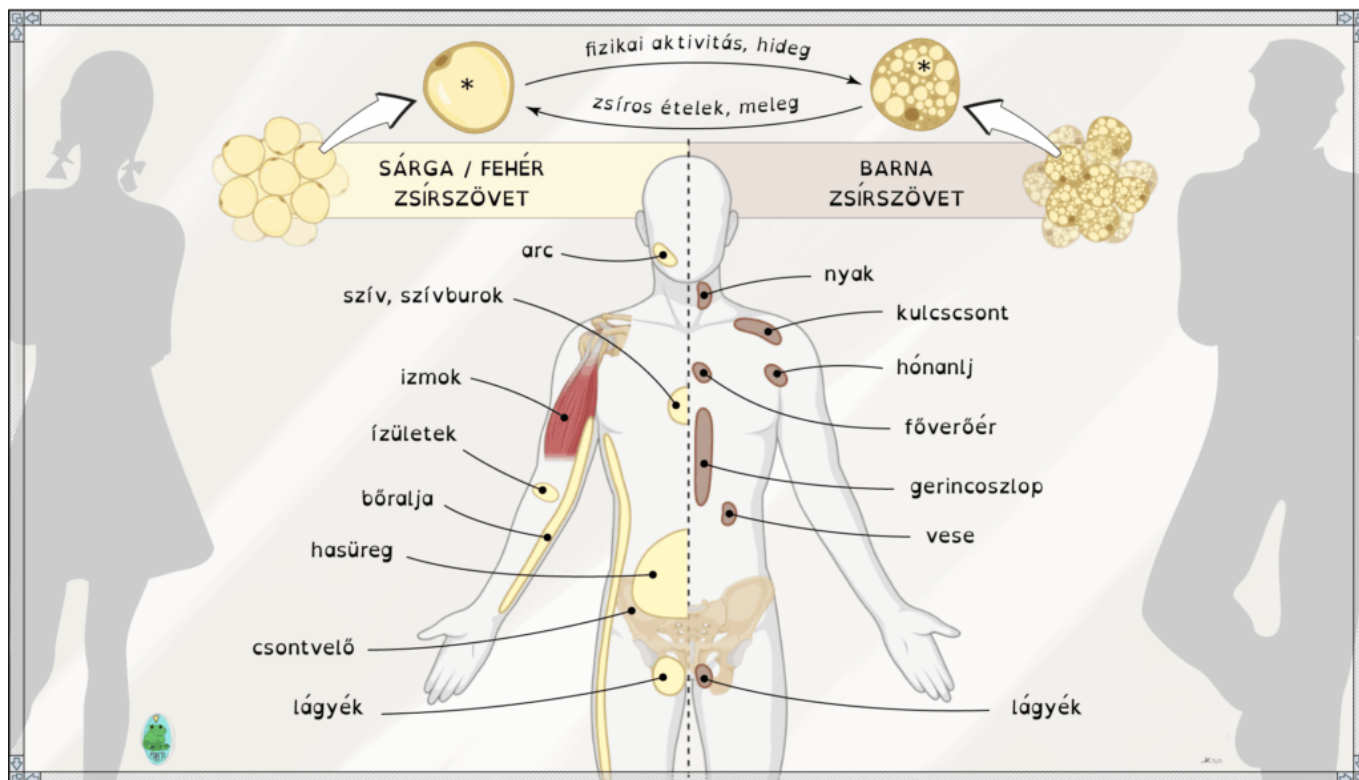
Testösszetételünk, testtömegünk változásával a napi energiaszükségletünk is változik.

Testösszetevő komponensek mennyisége (% , testtömeg hány százalékát teszik ki a testünkben) életkoronként, nemenként

	Leányok/Nők	Fiúk/Férfiak
Víz		
magzatok (1-3. terhességi hónap)	94%	94%
magzatok (6. terhességi hónap)	86%	86%
újszülöttek	78%	78%
gyermekek	65-70%	65-70%
felnőttek	45-60%	50-65%
idősek	50-55%	50-55%
Zsírszövet		
20-39 évesek	22-33%	8-20%
40-59 évesek	24-34%	11-22%
60-79 évesek	25-36%	13-25%
Izomszövet		
20-39 évesek	63-75%	75-89%
40-59 évesek	62-73%	73-86%
60-79 évesek	60-72%	70-84%
Csontszövet (szárazanyag, felnőttek)	2,5-4%	3-5%

TUDOM-E?

Vannak testünknek olyan részei, amik láthatatlan szövetségeink egészségünk megőrzésében – persze csak akkor támogatnak minket, ha gondoskodunk fennmaradásukról. Jótékony hatásuk még akkor is érvényesül, amikor látszólag nem csinálunk semmit, például ülünk – és ez nem semmi! Kutatási eredmények bizonyítják, hogy e **titkos jóakaróink** a barna zsír szövet és az izomszövet.



Lássuk elsőként a **barna zsírszövetet**! A testünket felépítő zsírszövet típusok közül ez a rejtettebb, jelenlétét kívülről nem lehet észrevenni. Elsődleges feladata a hőtermelés, és régóta ismert, hogy a téli álmot alvó állatokban ez a szövet építi fel a lapockák között azonosítható „téli álom mirigyet”. A nevével ellentétben nem az alvásban, hanem a felébredésben segít: idegi hatásra a barna zsírsejtekben hő termelődik, ami a szövetet átjáró erekben keringő vért felmelegíti. Régebben azt gondolták, hogy emberben csak a születés környéki időszakban van jelen (szintén a lapockák között), amikor a csecsemők hőszabályozása még nem tökéletes. Mára kiderült, hogy felnőttkorra is megmarad, kis szigeteket képez a nyak bőre alatt, a kulcscsont felett, a hónalj árokban, a főverőér (aorta) és a gerincoszlop mentén, valamint a vesék körül és a lágyéktájékon. Helyzete alapján feladata a nagyerek, a központi idegrendszer és a vesék megfelelő hőmérsékleten tartása akkor is, amikor a test már áthűlt.

A másik zsírszövet típus a **sárga - más néven fehér - zsírszövet**. Két fő feladata van: tápanyagot raktároz és a mechanikai igénybevételnek kitett testrészekben az erőhatásokat tompítja. Jellemzően a bőr alja rétegében, az ízületek és a hasüregi szervek körül, a lágyéktájékon, valamint nőkben az emlőkben fordul elő. Ha túlzott mennyiségben felszaporodik, megjelenik izomszövetekben is, ahol csökkenti az izmok működésének hatékonyságát (ez nem csak a vázizmokra, hanem a szívizomzatra is igaz). Elterjedve a szívburokban akadályozza a szív mozgását, a hasüregben „kipárnázza” a hasüregi szerveket és a bőr aljában megváltoztatja körvonalunkat.

A jótékony vagy kártékony megítélés forrása a kétféle zsírszövet élettani hatása közti különbségekben keresendő. A barna zsírszövet színe abból adódik, hogy nagyon sok hajszálér járja át, ezért a sejtek oxigéndús környezetben vannak, és olyan molekulákat (faktorokat) termelnek, amik a keringésbe jutva például csökkentik a vércukor- és koleszterinszintet, gátolják gyulladások kialakulását, segítik a szöveti regenerációt. Ezzel szemben a sárga zsírszövetben jóval kevesebb a hajszálér, sárgás színét a raktározott zsírcseppek adják. Túlzott felszaporodása elhízást okoz, ami számos betegség megjelenésének kockázatát emeli: ezek közül a legismertebbek a magasvérnyomás és a cukorbetegség (az elhízás típusairól vagy éppen a kóros soványság következményeiről részleteket itt olvashatsz). Ám ne gondold, hogy a sárga zsírszövetnek csak káros hatásai vannak. Mint összességében a legnagyobb hormontermelő szövetünk, termel ösztrogéneket, éhséghormont, az immunsejtek működését szabályozó molekulákat (citokineket), és emellett a szervezet energia forgalmának nélkülözhetetlen szabályozója. Szerepe oly annyira fontos, hogy csökkent mennyisége (lásd alultápláltság, kóros soványság) miatt például késik a nemi érés, felfüggesztődik a menstruációs

ciklus.

Mindkét zsírszövetre szükségünk van, érdekünk tehát, hogy működésük és hatásaik között egyensúlyt tartsunk fenn. A **barna zsírszövet tömegét és aktivitását emeli** a rendszeres testmozgás, a hűvös környezet, a hidegvizes zuhanyozás; a **sárga zsírszövet felszaporodását gátolja** a zsírszegény élelmiszerek fogyasztása, a fizikai aktivitás, az izomzat tömegének megőrzése.

De térjünk rá a másik rejtőzködő szövetségesünkre, a **vázizomszövetre**. Az izmaink – rendszeres testmozgás mellett – fogyasztják a környezetükben lévő sárga zsírszövet raktárait, csökkentik a vércukor- és koleszterinszintet, élénkítik a vérkeringést, edzik a szívet – összefoglalva hatékonyan tesznek a szénhidrát anyagcsere és szív-érrendszeri betegségek megelőzéséért.

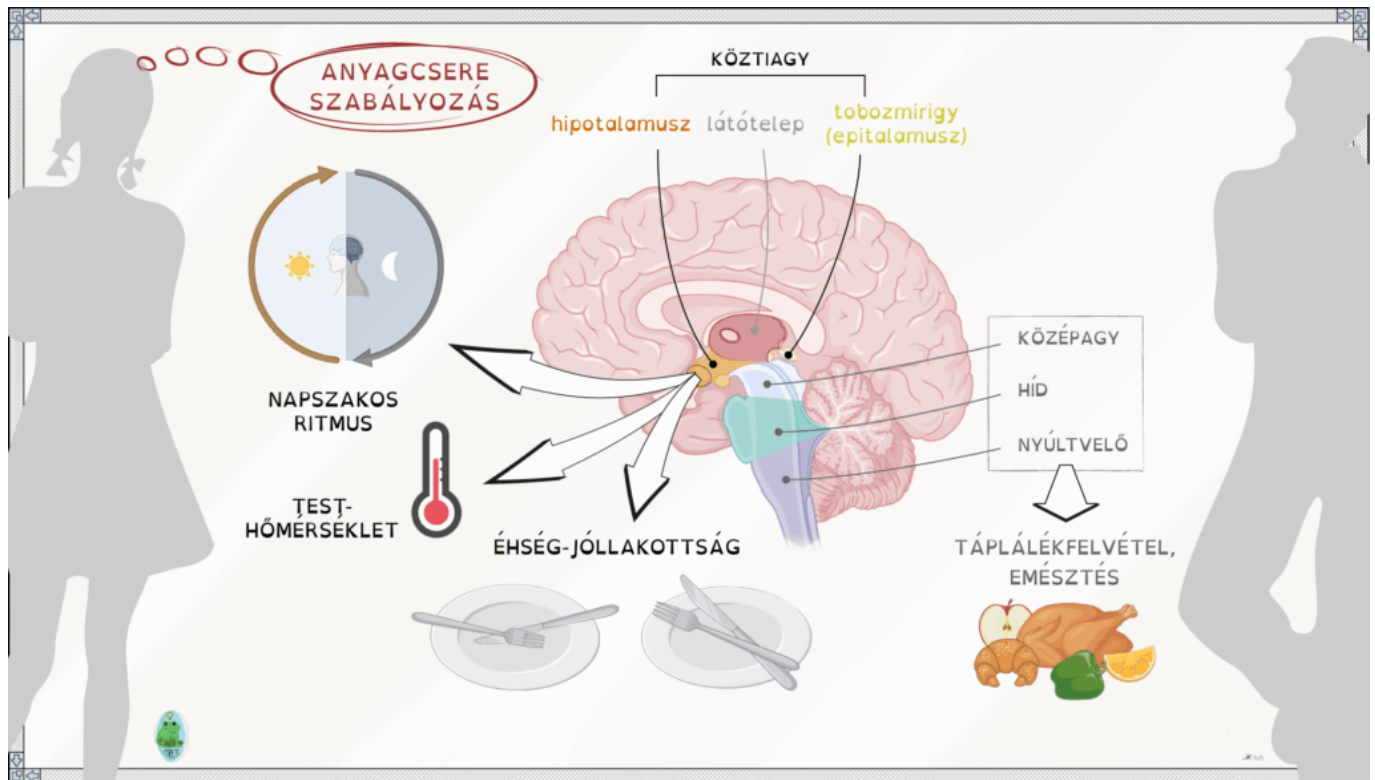
A legjobb hír, hogy egy jó edzés után e két szövettípus még órákon keresztül dolgozik az egészségünkért, még akkor is, amikor mi már ülünk vagy éppen pótoljuk a leadott energiát egy könnyű, finom vacsorával.

Anyagcsere-szabályozás

Testünk energiabevitelét és a felhasználás mértékét az agyunk szabályozza.

Az **agy(velő)** a központi idegrendszer azon része, ami az agykoponyában helyezkedik el. Hozzá idegek, az úgynevezett agyidegek kapcsolódnak (számuk 12), amik révén kapcsolatot tart elsősorban a fej szerveivel és egyes nyakizmokkal (11 agyideg), valamint a mellkasi és a hasüregi szervekkel: ez utóbbi **bolygóideg**.

Az agyvelő a gerinccsatornában fekvő gerincvelő „folytatásába esik” – utóbbi az agykoponya öreglyuk nevű nyílásán lép be a koponyába. Főbb részei az agytörzs, a kisagy és a nagyagy. Az agytörzs adja azt a „tengelyt” amire a kisagy a tarkótájékon rátelepszik, illetve aminek végéhez a nagyagy féltékái kapcsolódnak. A szervezet energiaháztartásának szabályozását végző területek az **agytörzsben** azonosíthatók.



Az agytörzs részei és ezek anyagcsere szabályozásban fontos funkciói a gerincvelő felől haladva a következők:

- nyúltvelő, híd és középagy: agyidegei révén a táplálékfelvételt (szájgaratüreg, rágóizmok) és a vastagbél utolsó szakasza kivételével a bélcső működését szabályozza;
- **köziagy**
 - **hipotalamusz**: a látótelep (talamusz) alatti agyrész, benne azonosítható a napszakos ritmust, a testhőmérsékletet és az éhséget-jóllakottságot szabályozó központ;
 - **epitalamusz**: a látótelep feletti agyrész, hormonja a szervezet napszakos ritmusának napszakhoz igazítását segíti.

A kisagy feladata a mozgásszabályozás, így a mozgásmintázatok megszervezésében, összehangolásában és a testhelyzetet figyelembe vevő kivitelezésében nélkülözhetetlen.

A nagyagyhoz a tudatos tevékenységek kapcsolódnak: ezeket a felszínét borító agykéreg szervezi. Agyunkban azok az információk tudatosulnak, amik az agykéreg idegsejt hálózataiba eljutnak. Az itt lévő központok élettani vizsgálati módszerekkel azonosíthatók és körbe rajzolhatók – ez alapján tudjuk, hogy mely kérgi területek milyen tevékenységünk szervezésében vesznek részt.

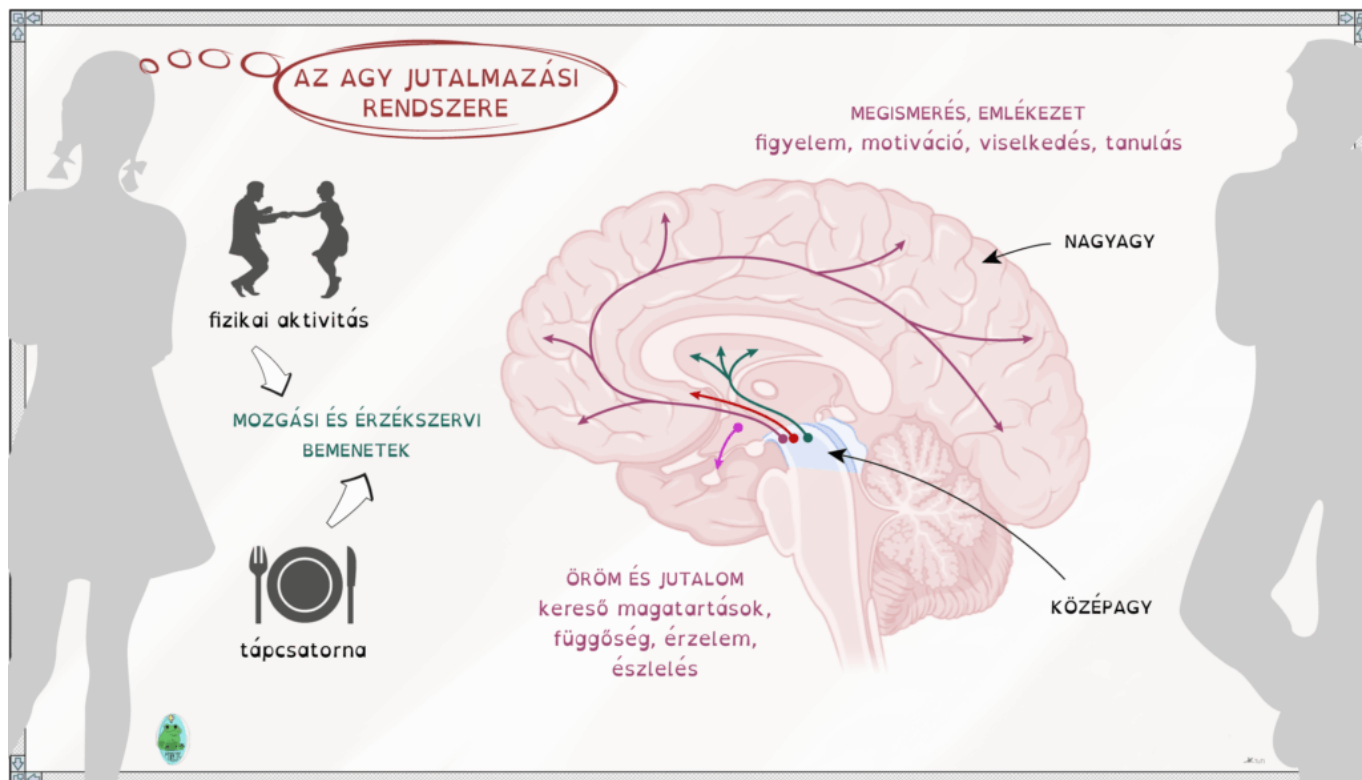
A nagyagyban azonosították a jutalmazási központot is, aminek működése számos szokásunkat határozza meg.

Agyunk jutalom szeretete

Nem csak az emberek nevelik a gyerekeiket: gondolj a fiókáit repülni tanító madárra, vagy a rakoncátlan kölykét rendreutasító oroszlánra. Nem véletlen, hogy házikedvenceinket jutalmazással olyan dolgokra is megtaníthatjuk, amiket önmaguktól eszükbe nem jutna végrehajtani. A jutalmazás (a jutalomhoz való hozzáférés) nélkülözhetetlen a vágyakozás és a motiváció felkeltésében, a pozitív érzelmek (öröm, élvezet), valamint a tanulás képességének kialakításában – olyan pozitív esemény, aminek kiváltója az, aki a jutalmat reméli.

A jutalmazásnak és a büntetésnek a nevelésben betöltött ősi szerepére mutat rá az a tény, hogy agyunknak van egy saját jutalmazási rendszere. Ezt olyan agyterületek alkotják, amik a középagyban és a nagyagyban vannak, és a köztük lévő kapcsolatok (idegrendszeri pályák) ugyanazt az **ingerületátvivő (neurotranszmitter) molekulát** használják: ez a **dopamin**. Amikor ez a rendszer aktiválódik (megérkezik a jutalom), akkor az agyunkat dopamin árasztja el, ami **örömet szerez**.

De **mi lehet jutalom**? Gyakorlatilag bármi, aminek következtében pozitív érzések töltönek el minket. Egyes jutalmak a biológiai létünkéből fakadnak: egyesek, mint az ételek és italok, a saját fennmaradásunkhoz szükségesek, mások (szex, utódgondozás) a fajfenntartáshoz, utódaink létrehozásához és fenntartásához járulnak hozzá. Vannak jutalmak – mint a pénz, a siker, a megbecsülés –, amikről életünk során tanuljuk meg, hogy jutalmak; ezek az ember társadalmi létéből fakadnak.



Az agy jutalmazási rendszerét több pályarendszer alkotja. Összességében ezek felelősek a jutalomhoz fűződő érzelmi viszonyulásért, a motivációért, a célirányos, kereső magatartásért, az emlékezet kialakulásáért, annak megtanulásáért, hogy egy adott cselekvés milyen mértékben vált ki jutalmat. Azt, hogy a fenti ábrán szereplő idegpályák közül melyik és milyen mértékben aktiválódik, az függ a jutalom és a hozzájutást segítő viselkedés típusától, a jutalom elvárhatóságának és megtörténtének mértékétől.

A jutalmak nagyon különböző ingerek lehetnek, így feltehetőleg a jutalmazó rendszer felé több forrásból érkeznek a jelek, amik lehetővé teszik a jutalmak azonosítását. Talán már felötlött benned egy nehéznek ítélt feladat teljesítése után, hogy megérdemelsz valami jutalmat. Az előttünk álló nehéz feladat nyugtalanító és stresszt okoz, amit a jutalmazási rendszer egyik pályája hatékonyan csökkent. Azt is tapasztalhattad, hogy ha keveset alszol, hajlamos vagy többször és többet enni, mint máskor, mert éhesebbnek érzed magad, mondván, hogy „a szervezetnek szüksége van az éjszakázáshoz felhasznált energia pótlására”. Ennek okai az idegrendszerünk működésében vannak: alváshiányos állapotban az evésre az agyunk jutalmazási rendszere készítet minket. Ezzel összeegyeztethető ez a felfedezés, hogy a tápcsatorna nagy részét beidegző agyideg (a bolygóideg) is továbbíthat ilyen jeleket a jutalmazó rendszer felé, amik talán a bevitt étel tápértéke által jönnek létre. Ember esetében ezt, az állatokban is tapasztalható biológiai jelenséget a nevelési szokások fel- és megerősíthetik: ha kiskorunkban a környezetünk étellel jutalmazott minket akár egy elvárt cselekvés megtétele után, akár egy nagy bánat idején. Szerepe tehát nem csak a létfenntartás: akinek sok bánata van, sok stressz éri, ha teheti, étellel vigasztalja magát. Könnyű belátni, hogy ez hosszú távon veszélyes, mert elhízáshoz vezet.

Az éhség, az evés utáni vágy az egyik legerősebb hajtóerő, nehéz ellenállni neki. De hogy tudunk különbséget tenni a sejtjeink éhségi állapota és az agy jutalmazási rendszere által támasztott késztetések között? Segítséget jelent, ha rendszeres időpontban eszünk, mert akkor az evések között jelentkező késztetést felismerjük, és lehetőségünk van arra, hogy az agyunkat más, dopamint felszabadító tevékenységgel jutalmazzuk. Tegyük valamit, ami tapasztalataink alapján örömet ad: lehet ez egy sporttevékenység, baráti beszélgetés, olvasás, zenehallgatás – akár megelőző céllal is.

ÚTRAVALÓ

Törekedj arra, hogy rendszeres időpontban egyél!

Figyeld meg, hogy az evésen kívül mi szerez neked örömet (mivel jutalmazhatod az agyad).

Aludj eleget, hogy ne gyötörjön éhség az átvirrasztott éjszaka után.

Ne evéssel vigasztald magad, próbálj ki olyan tevékenységet, ami örömet ad.

Nem meglepő, hogy az agy jutalmazási rendszere és a függőségek kialakulása, valamint a szenvedélybetegségek között összefüggést találtak. Erről többet [itt](#) tudhatsz meg.