



betegségek rendkívül nehezen felismerhetők és gyógyíthatóak, gyógyulás után sokszor újra kialakulnak, továbbá a fejlődő szervezetben maradandó károsodáshoz vezethetnek, ezért lenne nagyon fontos, hogy a pedagógusok, szülők tisztában legyenek a gyanújelekkel. Legtöbbször lelki eredetű probléma áll a háttérben. Az **anorexia nervosában** szenvedőnek súlyos testképzavara van, kövérnek látják magukat annak ellenére, hogy csontsoványak, ezért állandóan koplalnak. A **bulimia nervosában** szenvedő beteg eszik, sőt falási rohamai vannak, azonban a roham után lelkiismeret-furdalása van, ezért szégyenérzetében önhánytatással, hashajtókkal és vízhajtókkal próbálja meg elkerülni, hogy elhízzon. Ritkább esetben, de a férfiakat, fiúkat is érintheti a testképzavar, ezt a betegséget **izomdiszmorfiának** nevezzük. Az érintettek a testüket szintén nem képesek reálisan megítélni, ám azt éppen túl soványnak, erőtlennek, gyengének látják. Soha nem elégedettek magukkal, egyre izmosabbak, és izmosabbak szeretnének lenni. Képesek a testedzést végletes túlzásba vinni, akár komoly sérülésekig folytatni. Emellett általában különböző táplálékkiegészítőket is használhatnak tovább rombolva ezzel testüket, egészségüket.

**Ha fogyni szeretnénk, akkor étkezzünk az egészséges táplálkozás alapelvei szerint, ehhez jó fogódzót ad a legfrissebb táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®. Vegyük figyelembe az energia-egyensúlyt! Ahhoz, hogy fogyni tudjunk több energiát kell felhasználnia a szervezetnek, mint amennyit a táplálékokkal beviszünk. És végül talán a legfontosabb tanács az, hogy nincs tiltva semmi, csak kerülni kell a túlzásokat és oda kell figyelni a mennyiségekre!**

