

Táplálkozási Akadémia



MINDFUL EATING, AVAGY JELENTUDATOS EVÉS



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos eredményekről.

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- A *mindful eating* nem egy újabb diéta, hanem egy olyan eszköz, amely az evéssel, étellekkel kapcsolatos saját egyedi érzéseinket, érzeteinket, szubjektív tapasztalatainkat hozza fókuszba.
- A *mindful eating* gyakorlata segít az evéssel való viszonyunk javításában.
- A evéssel kapcsolatos döntéseinkben (mikor? mennyit? mit együnk?) fontos támaszaink az éhség-, és a teltségérzet valamint az evés során megélt elégedettség.
- A *mindful eating* gyakorlata ítélezéstől mentes, egyfajta objektív semlegességgel tekint az ételre, az evéssel kapcsolatos viselkedési formákra, azaz nincs jó vagy rossz étel, és nincs jó vagy rossz döntés.
- A *mindful eating* gyakorlata segíthet a túlevéses epizódok, illetve falászavar esetén a falási epizódok gyakoriságának, és az ezekben a helyzetekben elfogyasztott ételek mennyiségének csökkentésében.

HOGYAN NE LÉPJÜNK IDÉN IS UGYANABBA A (DIÉTA)FOLYÓBA?

Az új év kezdete sokak életében az egészségük megőrzését szolgáló célok kijelölésével indul. Önmagában ez egy jó irány annak érdekében, hogy mind fizikailag, mind mentálisan jól vagy jobban érezzük magunkat, ugyanakkor fontos, hogy a céljaink számunkra reálisak legyenek, az ezekhez kapcsolódó stratégiánk megvalósítható legyen, és a megfelelő eszközöket alkalmazzuk a kijelölt céljaink eléréséhez.

Az év eleji diétarobbanásban azonban ezek a feltételek ritkán állnak össze. Gyakori, hogy ilyenkor olyan célokat tűzünk ki, amelyek számunkra nem reálisak - legyen szó akár fogyásról, akár valamilyen más, szándékaink szerint az egészségünket támogató célról, és az is gyakori, hogy ezekhez nem egy fenntartható, hanem valamiféle gyors megoldásokat ígérő, az egészségünkre inkább károsan ható stratégiát és eszközrendszert választunk.

A januári lendület kevesek életében tart tovább pár hétnél (esetleg hónapnál), aminek alapvetően a fentiek az okai: a kívülről magunkra húzott, gyors "sikereket" ígérő, az életünkkel, a testi működésünkkel nem összhangban lévő, a személyre szabottságot nélkülöző sablonmegoldások előbb-utóbb összefeszülnek a saját valós aktuális élethelyzetünkkel, és "kikopnak" az életünkből. Amikor elérkezünk ehhez az állapothoz, akkor általában magunkat okoljuk a "kudarcért", hogy "nem vagyunk elég kitartóak", hogy "nincs elég akaraterőnk", hogy "nem vagyunk elég fegyelmezettek", pedig valójában nem ezek az okok állnak a háttérben, hanem inkább az, hogy akár a céljaink nem voltak reálisak, akár a kiválasztott stratégia és eszköztár nem volt személyreszabott, és így nem volt összeegyeztethető az aktuális helyzetünkkel, lehetőségeinkkel, szükségleteinkkel.

Ha azt szeretnénk, hogy az egészségmegőrzési célunkhoz kapcsolódó, adott esetekben új, az eddigi életünkben nem vagy kis mértékben jelenlévő szokásokat is tartalmazó szokásrendszer fenntartható legyen, akkor érdemes olyan célokat, stratégiákat és eszközöket keresnünk, kipróbálnunk és alkalmaznunk, amelyek nem kizárólag a külső elvárásokra, szabályokra támaszkodnak, hanem elsősorban az aktuális fizikai és mentális állapotunkra, jóllétünkre.

Az fenntartható egészségmegőrzés egyik ilyen pillére lehet a *mindfulness*, és ezen belül is a *mindful eating*, azaz a "jelentudatos evés" gyakorlata.

MINDFULNESS - TUDATOS JELENLÉT

Az utóbbi években egyre többet hallhatunk, olvashatunk a *mindfulness*ről. Az eredetileg a buddhista életszemléletből származó koncepció már egy ideje foglalkoztatta a nyugati kultúrák kutatóit, szakembereit, majd a tudományos érdeklődés a múlt század vége felé kapott nagyobb lendületet. A 2010-es évek elejére már több mint 1500 tudományos publikáció született a *mindfulness* és ennek klinikai alkalmazhatósága témájában. Ezek a kutatások többek között a *mindfulness* jóllétünkre kifejtett hatását vizsgálták, illetve hozzájárultak a test és tudat kapcsolatának, a stressznek, a fájdalomnak és egyes betegségek jobb megértéséhez. (1)

A Cambridge Értelmező szótár szerint a *mindfulness* (fn): annak gyakorlata, hogy tudatában vagyunk a testünknek, elménknek és érzéseinknek a jelen pillanatban, ezáltal egyfajta nyugalomérzést elérve. (2) Jon Kabat-Zinn amerikai professzor, a téma kutatásának és klinikai alkalmazásának egyik legismertebb szakértője szerint: a *mindfulness* a gyakorlatban a célzott figyelemből származó tudatos, ítélezésmentes jelenlét az adott pillanatban. (1)

A *mindfulness* technikákat egyre több területen alkalmazzák az egészség megőrzését támogató terápiás folyamatokban, amilyen pl. a Kabat-Zinn által jegyzett Mindfulness Alapú Stresszcsökkentő Terápia (*Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy - MBSRT*) illetve egyes kognitív viselkedésterápián alapuló módszerekben.

A *mindfulness* koncepciójához kapcsolódó, az evéssel való viszonyunkat és így közvetlenül az evéssel kapcsolatos döntéseinket (mikor? mennyit? mit? együnk) segítő eszköz a *mindful eating* avagy jelentudatos evés.

MINDFUL EATING AVAGY "JELENTUDATOS EVÉS [1]"

[1] A magyar terminológiában egyelőre nincs egységes elnevezés a *mindful eating* módszerére. Ebben a hírlevélben a "jelentudatos evés" kifejezést használjuk.

Sokak számára az evés gyakran vagy akár dominánsan egy automatikus, nem fókuszáltan tudatos viselkedés. Míg emberként eredendően képesek vagyunk arra, hogy tudatosan figyeljünk az evésre az adott pillanatban, és a testi éhség- és teltségjelzéseinkre hallgassunk abban, hogy mikor és mennyit eszünk, bizonyos környezeti elemek és hatások, pl. kínálás, nagy kiszerezésű csomagolt élelmiszerek, éttermi adagok, kondicionálások (pl.: "Addig nem állsz fel az asztaltól, amíg...!"), figyelemelterelő tényezők - eltompítják vagy kiiktatják ezt a képességünket. (3)

A *jelentudatos evés* gyakorlatában az evés során végig teljes mértékben tudatában vagyunk a folyamatnak, érzékelve mind az evéssel járó kellemes érzést, mind azokat a külső és belső tényezőket, amelyek hatással vannak az éhségérzetünkre és jóllakottságunkra, és az ételhez kapcsolódó vágyakozásra. (3) Ebben a megközelítésben az evést, mint érzékszervi élményt tapasztaljuk meg tudatos, fókuszált odafigyelésen keresztül. A *jelentudatos evés* gyakorlatában a megfigyelő figyelmét az étel ízének, állagának, illatának, aromájának, színeinek tudatosítására, és az étel elfogyasztásához kapcsolódó testi érzetek (pl. éhség- és teltségérzet) és gondolatok felé fordítja. Ennek a folyamatnak alapvető jellemzője, hogy az étellel, az evéssel kapcsolatban bennünk megjelenő érzéseket, érzeteket, gondolatokat semleges, ítélezésmentesen fogadjuk, azaz nincs jó vagy rossz megoldás.

Fontos kiemelni, hogy a *jelentudatos evés* gyakorlata nem egy újabb tiltólistákon, merev szabályokon nyugvó diétás, fogyókúrás rendszer, amelyet időszakosan fenntartva elérhetjük pl. fogyási célunkat, hanem egy olyan viselkedés, egyéni "itt-és-most" tapasztalat, amely a saját testi érzeteinkhez kapcsolódva segíthet minket az evés élményének megélésében, és ennek mentén az evéssel kapcsolatos döntéseink - mit? mikor? mennyit együnk? - meghozatalában, optimalizálásában. (4)

A JELENTUDATOS EVÉS JELLEMZŐI:

1. Fókuszált jelenlét és figyelem az evés során: a fókuszált jelenlét megvalósításának egyik alapja, hogy az evési folyamat során biztosítjuk azokat a körülményeket, amelyek segítik, hogy minél inkább ráhangolódhassunk a bennünk megjelenő testi érzetekre, gondolatokra. Ezt segíti, ha kizárjuk a minket ebben zavaró tényezőket, pl. evés közben nem dolgozunk, nem nézzük, pörgetjük a telefonunkat, nem telefonálunk, nem nézünk vizuális tartalmat (tv-t vagy videót) stb.

Az evésben való jelenlétet segíti még az ételek érzékszervi tulajdonságainak: ízének, illatának, aromájának, állagának, színének tudatos jelenidejű megtapasztalása.

2. Ráhangolódás a testi jelzésekre (interoceptív tudatosság): biológiai működésünkben alapvető szerepe van az éhségérzetnek, hiszen így jelzi a szervezetünk, hogy szüksége van energiára és tápanyagokra. Az éhségérzetnek lehetnek fizikai jelei (pl. gyomorkorgás), vagy gondolati jelei (pl. megjelenik a gondolatainkban a következő étkezésünk eseménye, és várakozóan tekintünk erre). Az éhségérzetnek lehetnek szubjektív, csak az egyénre jellemző jelei is. A *jelentudatos evés* gyakorlata során elsajátítható a saját éhségjelek felismerése, beazonosítása, amelyeket aztán figyelembe vehetünk az evési döntéseinkkel kapcsolatban. (3) Az egyéni biológiai éhségjelek beazonosítása segíthet abban, hogy ezt az érzetet megkülönböztethessük a nem biológiai éhségérzetektől, mint pl. az érzelmi evés, stresszevés, unalomevés stb.

Hasonló fizioológias biológiai jelzés a teltség jelzése is, aminek szintén lehetnek egyénre jellemző formái is. A kellemes teltségérzet felismerése, beazonosítása segít az adott étkezésre elfogyasztott étel mennyiségének meghatározásában, a túlevés megelőzésében.

3. Az evési viselkedést kiváltó érzelmi- és stresszhelyzetek felismerése és megértése: A *jelentudatos evés* gyakorlata segíthet beazonosítani azokat az érzelmi- és stresszhelyzeteket, amelyekre az evést használjuk megküzdésként. Ezek felismerése, beazonosítása hozzájárulhat ahhoz, hogy ezekre a helyzetekre - szükség esetén szakember bevonásával - más megküzdési stratégiákat alakíthassunk ki, és így csökkentsük a nem biológiai szükséglet kielégítését célzó evési helyzetek gyakoriságát.

4. Az impulzív illetve automatizmusokon alapuló evési epizódok gyakoriságának csökkentése, megszüntetése: Az éhség- és a teltségérzet felismerése és figyelembe vétele a döntéseinknél, valamint az evési viselkedést kiváltó helyzetek, érzelmek beazonosítása segít az impulzív, automatikus evési viselkedések felismerésében, és megelőzésében.

5. Az evési folyamat - relatív - lassúsága: Az evés lassabb tempója segít a figyelem fókuszát az evésen tartani, és az ételek érzékszervi tulajdonságainak a megtapasztalásában. A közismert hiedelemmel szemben ez nem azt jelenti, hogy egy-egy falatot kilencvenkilencszer kellene megrágni, de a kis falatok szájba helyezése, az étel alapos megrágása segíti az evés tempójának lassítását. Ez a folyamat pedig hozzájárulhat a teltségérzet korábbi felismeréséhez, valamint az étel élvezeti értékének jelenbeli megéléséhez is.

6. Ítékezésmentesség az ételekkel, evési döntésekkel kapcsolatban: A *mindfulness* koncepciónak és a *jelentudatos evés* gyakorlatnak is alapvető eleme, hogy az érzéseinket, tapasztalatainkat kritikus gondolatok, ítékezés nélkül szemléljük. A *jelentudatos evés* gyakorlatán belül ez magában foglalja az ételek választásával kapcsolatos büntudat vagy szégyenérzet elengedését, és ezek helyett az étellel való pozitív kapcsolat elősegítését. Ennek megfelelően nincs jó vagy rossz döntés, nincs jó vagy rossz étel.

7. Fontos szerepet tölt be az étellel való elégedettség: Az automatikus, nem fókuszált evési helyzetekben gyakori, hogy nem éljük meg az evésben az elégedettséget. Az étellel való elégedettség, és annak az evés során, jelenlétben való megtapasztalása segítheti a teltségérzet felismerését, a jóllakottság kialakulását, a tudatos ételválasztást. Az elégedettség elérését segíti a lelassult evés, és az étel érzékszervi tulajdonságainak (és ezek változásának) evés közbeni megélése.

A *jelentudatos evés* ítélezésmentes gyakorlatára jellemző, hogy egyfajta kíváncsisággal és kísérletező kedvvel fordulunk az evési viselkedésünk felé. Az evés közbeni tudatos jelenlét kialakításához, megtartásához jó gyakorlat lehet az ún. *mazsolameditáció*, amelyben egy mazsolaszem elfogyasztásán keresztül tapasztaljuk meg a jelenlétet. (A gyakorlat részletes leírása a hírlevél végén található). Természetesen ez a gyakorlat elvégezhető más étellel is. A *mazsolameditáció* megvalósítása minden étkezésnél első látásra nem feltétlenül tűnik reálisnak, azonban ha rendszeresen gyakorlunk (akár hetente pár étkezésnél, amikor biztosítani tudjuk a magunk számára nyugodt körülményeket és időt), akkor az egyéni tapasztalatokra támaszkodva idővel készségi szintre fejlődhet ez a viselkedés.

A JELENTUDATOS EVÉS GYAKORLATÁNAK ELŐNYEI

A múlt század vége óta egyre nagyobb figyelmet kapnak a *mindfulness* és *jelentudatos evési* technikák az egészség megőrzésének támogatásában. Számos kutatás vizsgálta, hogy a hagyományos, étrendi korlátozásokon és fokozott fizikai aktivitáson alapuló testsúlycsökkentő intervenciók helyett a *mindfulness* technikák és a *jelentudatos evés*, mint viselkedéstechnikai eszköz hozzájárulhat-e a testsúly csökkentéséhez, illetve az alacsonyabb testsúly hosszú távú fenntartásához. Bár erre egyelőre nincsenek bizonyítékok (5), ugyanakkor ezek a technikák segíthetnek:

- a nem biológiai éhséghez kapcsolódó evési helyzetek (pl. érzelmi evés, stresszevés) előfordulási gyakoriságának csökkenését,
- a biológiai éhség- és teltségérzet beazonosítását, és az ezekhez kapcsolódó evési döntések (mikor / mennyit egyek?) optimalizálását,
- az evési helyzetekben a figyelemelterelő, zavaró környezeti tényezők megszüntetését, így segítve az automatikus, nem tudatos evési viselkedés megelőzését (6), valamint
- falászavarral (BED - Binge Eating Disorder) élőknél a falásrohamok gyakoriságának és a falási epizódok során elfogyasztott ételek mennyiségének csökkentését. (7)

Az utóbbi évtizedek kutatási eredményei rámutattak arra, hogy a *mindfulness* illetve az ehhez kapcsolódó technikák, mint pl. a *jelentudatos evés* tartós pozitív hatással vannak mind a mentális, mind a fizikai jóllétünkre, egészségünk megőrzésére, és érdemes további kutatásokat folytatni ezen a területen. (8)

A fentiek ismeretében egyéni szinten a kampányszerű, ideig-óraig fenntartható, az egészségünknek gyakran kárt okozó szokások helyett érdemes inkább ezekbe az megoldásokba fektetni az időnket, energiánkat.

MAZSOLAMEDITÁCIÓ

- Biztosíts nyugodt, zavarásmentes, lehetőleg természetes fényben lévő környezetet a magad számára, 10-15 percnyi időre! Halkítsd le, és tedd el szem elől vagy kapcsold ki a telefonodat, bármi egyéb eszközt, ami hangot adhat ki!
- A gyakorlat elvégzésekor ne legyél éhes, és ne is legyél tele! Próbáld meg egy olyan időpontot választani erre, amikor az éhség- és a teltségérzeted semleges állapotban van!
- Készíts ki pár szem mazsolát egy tányérban!
- Helyezkedj el kényelmes, ülő helyzetben, figyelj arra, hogy ne feszüljön a tested, ne legyen semmi kemény, ne nyomjon semmi. Kényelmes, laza ruhában legyél, és ha úgy érzed, menj el a mosdóba a gyakorlat megkezdése előtt!
- Az orrodon keresztül vegyél 3-5 mély levegőt - ugyanolyan tempóban kifújva, mint beszívva. Amikor úgy érzed, hogy elértél egy nyugodt, békés állapotot, akkor vegyél fel egy szem mazsolát, és helyezd el az egyik tenyeredben!
- Helyezd a teljes figyelmedet, a fókuszot most erre a mazsolára!
- Járd körbe a tekinteteddel ezt a mazsolát, mintha először látnál ilyen! Nézd meg az alakját, a ráncokat a felszínén, a színét, a színárnyalatok változását, az apró kis dudorokat, száraz foltokat! Nézd meg, hogy esik rá a fény, hol tompább, hol fényesebb! Nézd, van-e rajta szár, ha igen, az hogy kapcsolódik a bogyóhoz! Vizsgáld messzebről, és vizsgáld meg egész közelről is, mintha mikroszkóppal néznéd! Nézd semleges érdeklődéssel, kíváncsisággal!
- Ezt követően a másik kezeddal fogd a mazsolát a mutató és a hüvelykujjad közé! Forgasd körbe, nézd meg több oldalról, hol, milyenek a ráncok, a foltok, a színek!
- Most irányítsd a figyelmed a mazsola tapintására! Hol érdekesebb, hol keményebb, hol puhább, esetleg ragadós vagy sima.
- Nyomd meg finoman, érezd, ahogy akár puhábban, akár keményebben összenyomódik az ujjaid alatt! Finom nyomást gyakorolva a bogyóra görgesd az ujjaid között, figyeld, ahogy a rugalmassága megjelenik! A figyelmedet fókuszban tartva tudatosítsd ezeket az érzeteket, tapasztalatokat!
- Ez után emeld a mazsolát az orrodhoz, és szagold meg! Próbáld meg felfedezni az illatát, még ha enyhe is! Figyeld meg, hogy változik-e az érzet erőssége az egyes lélegzetvételek során, és ha igen, akkor hogyan!
- A következő lépésben a szádba helyezed majd a mazsolát! Készülj fel erre röviden gondolatban, és figyeld, hogy közben mi történik a szájüregedben! Lassú, tudatos fókuszált mozdulattal helyezd a mazsolát a szádba, a nyelvedre. Ha segíti a fókuszálást számodra, akkor hunyd be a szemed!
- Még mielőtt elkezdenéd a mazsolát a szádban körbeforgatni, rágni, figyeld meg, hogy hogy reagál a szád belseje a mazsolára! Érzet-e már ízt, érzed-e a súlyát, érzet-e bármiféle aktivitást a szádban?
- Forgasd körbe a mazsolát a szádban a nyelved segítségével! Próbáld meg érzékelni a felszínét, a ráncait, a keménységét, a puhaságát! Akár hozzá is nyomhatod a szájüreged oldalához, a szájpadlásodhoz! Figyeld meg, hogy jelenik meg a nyál a szádban!

- Majd vedd a fogaid közé a mazsolát, és óvatosan gyakorolj rá nyomást! Figyeld meg, ahogy benyomódik, majd ahogy elkezded rágni, megnyílik a felszíne, elveszti korábbi alakját, állagát! Figyeld meg a rágás során a nyelved hogy vesz részt ebben a folyamatban, és hogy keveredik össze a nyál a változó állagú mazsolával! Rágd lassan, figyelmedet tarts a rágáson, a mazsola változásán, a szádban zajló folyamatokon! Figyeld meg az állkapcsod mozgását, a fogaid és a mazsola érintkezését! Adj időt ennek a folyamatnak, mielőtt a mazsolát lenyeled!
- Mielőtt lenyelnéd a falatot, figyeld meg, hogy miként születik meg ez a döntés a gondolataidban! Mik azok az érzetek, amik alapján úgy döntesz, hogy a falat lenyelhető? Milyen mozdulatok szükségesek ehhez, és hogy készül fel a lenyelésre a szájüreged, a garatod, a nyelőcsöved és a gyomrod?
- Miközben lenyeled a falatot, próbáld meg követni az útját a nyelőcsövedben, és megfigyelni a pillanatot, amikor leér a gyomrodba!
- Figyeld meg, hogy milyen érzet maradt a szádban, milyen íz, milyen aroma, mennyi nyál!
- Ha korábban behunytad a szemed, akkor most lassan nyisd ki, és kezd el érzékelni a külvilágot! A helyiség látványát, az apró neszeket, zajokat, illatokat! Figyeld meg a tested, ahogy érintkezik a székkal, amin ülsz, figyeld meg a légzésed! Az orrodon keresztül vegyél 3-5 mély levegőt - ugyanolyan tempóban kifújva, mint beszívva.

Felhasznált irodalom

1. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Bantam Books; 2013
2. Cambridge Dictionary online - (<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindfulness>)
3. Le A, Ngnoumen CT, Langer EJ. The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness. New York: John Wiley & Sons, Ltd.; 2014
4. Nelson JB. Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. Diabetes Spectr. 2017 Aug;30(3):171-174. doi: 10.2337/ds17-0015. PMID: 28848310; PMCID: PMC5556586.
5. Olson KL, Emery CF. Mindfulness and weight loss: a systematic review. Psychosom Med. 2015 Jan;77(1):59-67. doi: 10.1097/PSY.000000000000127. PMID: 25490697.
6. Winiarz A, Wokurka W, Turek M, Szlendak P, Toś K, Wojtala K, Grosman S, Węgrzyniak A, Drobek D, Wąsala K, (2023). Mindfulness based interventions in the treatment of obesity. Journal of Education, Health and Sport. 19. 17-21. 10.12775/JEHS.2023.19.01.002.
7. Kristeller JL, Wolever RQ. Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. Eat Disord. 2011 Jan-Feb;19(1):49-61. doi: 10.1080/10640266.2011.533605. PMID: 21181579.
8. Perczel-Forintos, D. Tudatosság és önreflexió: A mindfulness módszerek szerepe az elhízás kezelésében. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 18 (2017) 2, 125-148 DOI: 10.1556/0406.18.2017.006

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Bodon Judit dietetikus, okleveles intuitív étkezés tanácsadó

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Kézirat lezárva: 2024. január 29.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu

Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

