

Egészségnap

2026

szeptember 12.
kihívások:

- VIRÁGZÁS
- DIGITÁLIS DETOX
- SZUPERHŐSÖK



VIRÁGZÁS

14 nap a női jóllétért,
a női egészség 7 pillére mentén

Név:

I. pillér – Táplálás

- ☐ **1. nap – Színes tányér**
 - Mai feladat: Ma legalább 5 különböző színű növényi ételt fogyassz.
 - A színek különböző fitonutrienseket jelentenek, amelyek támogatják a bélflórát és a szervezet természetes védekezőrendszerét.
 - Ötletek: saláta paradicsommal, lilahagymával, répával, zabkása, bogyós gyümölcsökkel hummusz nyers zöldségekkel feketerizs saláta
- ☐ **2. nap – Még több növény**
 - Mai feladat: Számold meg, hányféle növényt ettél ma!
 - Cél: Egyél legalább 10 különböző növényt. Számolhatod külön pl. a petrezselymet és a bazslikomot is 😊

II. pillér – Bélflóra

- ☐ **3. nap – Élő ételek**
 - Mai feladat: Egyél valamilyen fermentált ételt.
 - Ötletek: savanyú káposzta, fermentált répa, kovászos uborka...
- ☐ **4. nap – Rostnap**
 - Mai feladat: Tegyél minden főétkezéshez valamilyen rostban gazdag alapanyagot.
 - Ötletek: bab, lencse, zab, alma, körte, chia

III. pillér – Gyógynövények

- ☐ **5. nap – Tea-szertartás**
 - Mai feladat: Igyál meg egy csésze gyógynövényteát lassan, telefon nélkül.
 - Válassz kedvedre! Például: csalán, cickafark, levendula, borsmenta, stb.
- ☐ **6. nap – Ismerkedés a gyógynövényekkel**
 - Olvass utána egy gyógynövénynek. Írd le egy mondatban, mit tanultál róla!

Fordíts!



Töltsd ki szeptember 12-ig, és a Telki Egészségnapon dobd be a regisztrációnál lévő ládába 14 óráig!

Sorsolás 15 órakor a nagyteremben.

A nyereményeket csak személyesen, a helyszínen lehet átvenni. Ha tudod, hogy nem tudsz a sorsoláson jelen lenni, írd a lapra, hogy ki veheti át a nyereményed a helyszínen!



IV pillér – Mozgás

- ☐ **7. nap – 10 perc nyújtó jóga**
 - Próbáld ki valamelyik jóga gyakorlatot! Linkeket a www.telki.hu/egeszsegnap oldalon találsz.
 - Napüdvözet 10 kör vagy Könnyített napüdvözet 10 kör
 - Választhatod ezt a sort is: Macska-tehén (Cat-Cow) – 8 ismétlés | Gyermekpóz (Balászana) – 1 perc | Lefelé néző kutya – 5 mély lélegzés | Pillangóülés – 1-2 perc | Finom gerinccsavarás ülve – oldalanként 5-5 lélegzés
 - Idősebbek csinálhatnak “székjoga sort”
 - Ha nagyon idegen a jóga, akkor végezz egy mozgásformát 20 percig vagy sétálj/ ússz 20- 30 percet

- ☐ **8. nap – Séta**
 - Sétálj legalább 30 percet. Ha teheted, menj fel az erdőbe! Fontos, hogy közben ne telefonozz, helyette figyelj meg a természetet, a fákat, a madarakat, az illatokat!

V. pillér – Pihenés

- ☐ **9. nap – Alvás**
 - Ma fekjüdj le 30 perccel korábban, mint szoktál.
 - Lefekvés előtt 1 órával már legyen digitális detox, se telefonozz, se laptop, se munka.

- ☐ **10. nap – Elnyújtott lélegzés 5 perc**
 - Próbáld ki a következő lélegzést: 4 másodperc belégzés 6 másodperc kilégzés, majd ismételd 10-15 alkalommal.
 - Ez egy stresszoldó lélegzés, amellyel a paraszimpatikus inaktivitásunkat tudjuk fokozni.

VI. pillér – Kapcsolódás

- ☐ **11. nap – Női kör**
 - Beszéljess legalább 20 percet egy olyan ismerősséddel, barátnőddel, aki feltölt.

- ☐ **12. nap – Kedvesség**
 - Tegyéi ma valami apró kedvességet.

VII. pillér – Öngondoskodás

- 13. nap – Énidő**
 - Ma fordítsd csak magadra legalább 20 percet. Ez lehet olvasás, fürdőzés, alkotás, kertészkedés, teaivás meditálás közben, bármi, ami kikapcsol erre az időre.
- 14. nap – Virágzás**
 - Írd le a gondolataid: Mire vagy büszke? Mit viszel tovább az Egészségnap után? A 6. napon milyen gyógynövényről tudtál meg új dolgot?

További információ



+1 extra: Menj el helyben egy masszázsra!

Töltsd ki szeptember 12-ig, és a Telki Egészségnapon dobd be a regisztrációnál lévő ládába 14 óráig!

Sorsolás 15 órakor a nagyteremben.

A nyereményeket csak személyesen a helyszínen lehet átvenni. Ha tudod, hogy nem tudsz a sorsoláson jelen lenni, írd a lapra, hogy ki veheti át a nyereményedet a helyszínen!