

EGRI ANNA

# Miért vagyok folyton fáradt?!

INSPIRALO-EGESZSEG.HU



INSPIRÁLÓ EGÉSZSÉG  
INSPIRÁLÓ ÉLET

# A FÁRADTSÁG MINDIG ENERGIAHIÁNYT JELENT!

A fáradtság, a **túlhajszoltság** napjaink egyik már-már "természetes" velejárója sokak számára.

A rengeteg feladaton, a több helyen történő helytállási igényen nem tudunk sokat változtatni, mégsem szabad elfogadni természetesnek a túlzott fáradtságot, mert hosszútávon csak teljes **kimerültséghez** vezet.

A fáradtság mindig **energiahiányt** jelent! Nem adjuk meg a szervezetünknek azt, amire feltétlenül szüksége van a működéséhez. Szorosan összefügg az **étkezéssel**, a hiányos, nem megfelelő táplálkozással és a **rossz alvási szokásokkal**.

Dolgozóként, anyaként, feleségként, csak úgy tudunk helytállni, ha ehhez elég energiánk van. Viszont csak akkor tudunk magas energiaszinten működni, ha szervezetünk teljesen egészséges, azaz **egyensúlyban** van. Még hozzá sejtszinten egyensúlyban van.

Ehhez azonban a mai szokványos táplálék bevitelünk sajnos nem megfelelő és az alapvetően szükségesből nem elegendő.

## Feltétlenül változtatásra van szükség!

Amikor a **nem megfelelő ételekkel** eleve lefárasztjuk a szervezetünket, nem hogy energiát nem kapunk (pedig az étkezésnek alapvetően ez a célja) hanem **több energiát vesz el az étel megemésztése, mint amennyi energiát ad** az elfogyasztott adott étel. Ez egy **folymatos küzdelem** a szervezetnek és csak egyre **fáradtabbak** leszünk. Aztán nem értjük, hogy milyen kimerültté válunk a nap végére a sok-sok feladattól, ami szintén energiát követel az amúgy is kevésből.

Vannak, akik abban látják a megoldást, hogy egészségi állapotukat éves szinten ellenőriztetik különböző **szűrővizsgálatokkal**. Ez persze jó dolog és jele annak, hogy ők már törődnek az egészségükkel. De jó tudni, hogy ezek többnyire "csak" szűrővizsgálatokat jelentenek, ami egy **korai kórkép felismerését** eredményezi. Persze ez is fontos, mert hamarabb tudunk tenni valamit, amikor szükséges és ez bizony akár életet is menthet.

# MIÉRT KELLENE MEGVÁRNI, HOGY BETEGEK LEGYÜNK?!

Azonban, ha a szűrővizsgálatok még nem mutatnak ki semmit, ez nem jelenti azt, hogy tökéletes az egészségünk, csak azt, hogy **még nem vagyunk betegek**. De miért kéne megvárni, amíg kialakul valami?

Az igazi megelőzés abban rejlik, ha előbb teszünk egészségünkért. Ha odafigyelünk már a **jelekre** is.

A mérhetetlen **fáradtság** és **energiahiány** már jelzések, amik azt mutatják, hogy nem jó irány felé haladunk, változtatni kell.

Ha mindent ugyanúgy csinálunk tovább, nem javul semmi, csak **tovább romlik** az állapotunk.

Ha energiára van szükségünk, akkor azon kell változtatnunk, ami **elegendő energiát biztosít**.

A szervezetünk energiát csak és **kizárólag a táplálékból** tud nyerni. Ehhez viszont a megfelelő összetételű, minőségű és mennyiségű ételekre és kiegészítőkre van szükségünk. Ha ezt nem kapja meg a szervezetünk, akkor egy darabig küzd, aztán **lebetegszik**.

Nyilvánvaló, hogy a fáradtság már azt jelzi, hogy jelentős **hiányállapottal** küzd a szervezet több fronton. Ezért **komplex** és megfelelő megoldást kell keresni.

A változtatáshoz elszántság, kitartás, **releváns információ** és anyagi áldozat szükséges.

Az életed minőségét alapjaiban befolyásoló **táplálkozási döntéseket** vagy nem hozod meg kényelmi szempontból, vagy rosszul hozod meg rossz információk alapján. De az egészséged minőségét alapjaiban határozza meg a **táplálkozásod minősége**, a táplálkozásoddal kapcsolatos **döntéseid**. Ez a fáradtsággal kezdődik.

Tudom, hogy **nehéz a megfelelő megoldást megtalálni**, mert olyan sok reklámban, félrevezetésben van részünk, de nagyon nem mindegy, hogy mit választunk.

Sokan panaszojják, hogy már oly sok mindent kipróbáltak, mindig szednek valamilyen vitamint, de mégsem segít, sőt van, akinek csak rosszabb lett...

# MI ALAPJÁN VÁLASSZUNK VITAMINT?

Sajnos az egy-egy, különálló vitaminok **nem hozzák meg a várt eredményt**, lehet nem is olyan vitamint szed valaki, amire éppen szüksége van.

Ilyenkor mindig megkérdezem **mi alapján döntött** ez vagy az mellett? Hogyan választott? Reklámok, csomagolás vagy ár alapján? Netán szomszéd vagy barát **ajánlására**? Többnyire így is történik.

Pedig lehet, hogy nem is itt kéne kezdeni, mert **fel sem szívódik a szervezetben**, nem épül be, tehát nem segít, így feleslegesen szedi az ember, arról nem is beszélve, hogy felesleges pénzkidobás is...

Az első lépcső, mindig az kell, hogy legyen, hogy azt megnézzük be tud-e épülni a szervezetedbe, **fel tud-e szívódni**, és ha nem, **hogyan tudunk ezen javítani**.

Először azt kell megnézni, hogy mi mindenen kell javítani. Milyen a jelenlegi állapot? **Honnan indulunk?**

**Én ebben tudok segíteni és olyan megoldást nyújtani, ami hosszútávon segít, de természetesen nem máról holnapra, mert a sok-sok évi rombolás nem hozható helyre egyik napról a másikra.**

A kérdés csak az, hogy **készen állsz-e a változtatásra**, tudsz-e és akarsz-e áldozni rá **rendszeresen**, el tudod-e fogadni ehhez a megfelelő **segítséget**, vagy marad minden a régiben és továbbra is **kimerítéd magad a végsőig**, kockáztatva a mai tipikus, vezető **betegségek** kialakulását.

Az emberek többsége azt hiszi, abban bízik, **ő megúszhatja**. Pedig csak a tényekkel, a statisztikákkal, a számokkal kell szembenézni, magunk körül körbenézni és rögtön látni, **nem sok esély van rá, ha nem változtatunk...**

Tudtad, hogy a fáradtság nem csak a fizikai, de a **szellemi teljesítőképességet** is tovább rombolja?

Hogy **koncentrációzavart** és **ingerlékenységet**, fokozott **agresszivitást** okoz?

Szerinted hova vezethet ez?

# EL KELL DÖNTENED, HOGY TOVÁBBRA IS FÁRADT LESZEL VAGY JAVÍTANI AKARSZ AZ ÉLETEDEN?

De tudnod kell, **az egészségnek**, a jó állapotnak **ára van**. Nem lehet megúszni. Ha hiszed, ha nem. Ha tetszik, ha nem.

Ne tévesszen meg, hogy az egészséged ingyen kaptad születésedkor.

**Két dolgot tehetsz**. Megőrzöd, fenntartod, folyamatosan **javítod vagy rombolod**. Nincs stagnálás, nincs harmadik út.

## Nincs megőrzés áldozatok nélkül.

Az egészségre ugyanúgy **naponta** kell áldozni folyamatosan, mint ahogy naponta eszel, iszol az életben maradásért.

Ha netán azt gondolod az egészségedre **nincs időd és nincs pénzed**, vagy csak szimplán sajnálod rá, gondolj bele, a **betegségre lesz majd mindebből?** Ráadásul **többszöröse** annak, mint amit az egészséged megőrzésére költenél?

A tünetek kezelésére, a rendszeres **gyógyszerekre**, az **orvosokra**? De ne várd, hogy az orvosok adják vissza az egészséged. Az orvosok életet mentenek, **tüneteket kezelnek**, fertőző betegségeket gyógyítanak.





# TALÁN CSAK EGYETLEN LÉPÉS VÁLASZT EL AZ EGÉSZSÉGEDTŐL...

Ha mindezt megértetted hátra van még a cselekvés. Az **első lépés megtétele**. Mert nem a megértéstől fog változni az életed, hanem a cselekvéstől.

Csak azoknak tudok segíteni, akik **keresik a megoldást** a problémáikra, akik nem nyugodnak bele, nem kényelmesednek bele, és **készek változtatni**.

Ha te is készen állsz a változásra és hajlandó vagy tenni azért, hogy kirobbanóan egészséges legyél, gyere el a **konzultációmra**, ahol **személyre szabott tervet** készítünk Neked! Felmérjük, hogy min kell változtatnod és pontosan milyen lépésekre van szükséged ahhoz, hogy **valódi és tartós eredményeket** érhess el!

**JELENTKEZZ A  
KONZULTÁCIÓRA ITT!**

Ha pedig sürgős kérdésed van, segítségre van szükséged, fordulj hozzám bizalommal!

Írj e-mailt, vagy hívj telefonon és segítek, hogy önmagad legjobb verziója lehess!

[egrianna@inspiralo-egeszseg.hu](mailto:egrianna@inspiralo-egeszseg.hu)  
+36 20 466 0072



Egri Anna,  
Életmód és Táplálkozási Tanácsadó  
Specialista