**Kishírek**

1. Új szuperélelmiszer hódítja meg a boltokat

   Egy új szuperélelmiszer, került a piacra, amely a chia mag és goji bogyó keverékét tartalmazza. Az egészségügyi szakértők szerint ez a keverék rendkívül gazdag antioxidánsokban és omega-3 zsírsavakban, így kiváló választás a reggelihez. Emellett is természetesen fontos a változatos táplálkozás.

1. Alvás és súlycsökkenés: Egy egyszerű trükk

   Egy friss kutatás szerint a rendszeres lefekvési idő betartása segíthet a fogyásban. A tanulmány kimutatta, hogy azok, akik minden este ugyanabban az időben fekszenek le és eleget alszanak, kevesebb ételt fogyasztanak és jobban tudják kontrollálni a testsúlyukat. Az alvás minőséget a nappali stressz csökkentésével is javítani lehet.

1. Megtörtént a legnagyobb jóga flashmob Budapesten

   Több mint 500 ember gyűlt össze a Hősök terén, hogy együtt végezzenek jóga gyakorlatokat egy jótékonysági esemény keretében. A résztvevők célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a mentális egészség fontosságára és az egészséges életmód előnyeire.

**Nagyhírek**

1. Országos egészségügyi kampány: Mozogj naponta 30 percet!

   Az Egészségügyi Minisztérium elindította legújabb kampányát, amelynek célja, hogy felhívja a lakosság figyelmét a mindennapi mozgás fontosságára. A kampány keretében országos szinten ingyenes fitnesz órákat, sporteseményeket és egészségügyi szűréseket szerveznek, valamint különféle alkalmazások és videók is segítik az embereket az aktív életmód kialakításában. Az Egészségügyi Minisztérium szerint a rendszeres mozgás csökkenti a krónikus betegségek kockázatát és javítja az életminőséget.

1. A növényi alapú táplálkozás előnyei: Átfogó tanulmány eredményei

   Egy átfogó nemzetközi tanulmány kimutatta, hogy a növényi alapú táplálkozás jelentős mértékben hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek megelőzéséhez és a hosszabb élettartamhoz. A kutatásban több ezer résztvevőt vizsgáltak meg, és az eredmények szerint azoknál, akik főként növényi alapú ételeket fogyasztanak, negyed akkora eséllyel alakulnak ki szívbetegségek. Az eredmények alapján a WHO is javasolja a növényi alapú étrend bevezetését a táplálkozási szokásokba.​