

Fogyókúra*

- ♦ A lakosság jelentős része elhízott, ami nem csak esztétikailag jelent problémát, de ennek következtében egy sor betegség is kialakulhat. A túlsúly megszüntetésének egyik módszere a fogyókúra.
- ♦ Ebben a feladatban az egészséges fogyókúrát bemutató dokumentumot kell elkészítenie az alábbi leírás és minta alapján. Az elkészítéséhez használja fel az *ismerteto.txt* UTF-8 kódolású szövegállományt!

Alapbeállítások és az első oldal formázása

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *fogyokura* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a forrás felhasználásával! A dokumentumban szüntesse meg a felesleges szóközöket és üres bekezdéseket!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal és a jobb oldali margót 2,1 cm-esre, az alsó, illetve felső margót pedig 2,3 cm-esre állítsa be!
3. A dokumentum teljes szövege Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusú legyen! A szövegtörzs karaktereinek betűméretét – ahol a feladat mást nem kér – 12 pontosra állítsa! A bekezdések igazítása sorkizárt, a sorközük egyszeres, előttük 0 pontos, utánuk 6 pontos térköz legyen!
4. Készítse el a cím és a hat alcím formázását a következőképpen!
 - a) A címhez 22 pontos és az alcímekhez 14 pontos betűméretet alkalmazzon!
 - b) A betűk kiskapitális és félkövér betűstílussal jelenjenek meg!
 - c) A cím előtt 0, utána 6 pontos, az alcímek előtt 12, utánuk pedig 6 pontos térköz legyen!
 - d) Állítsa a cím és az alcímek igazítását a mintának megfelelően!
5. Az első oldalon, közvetlenül a kapcsos zárójel előtt található „**BMI**” szóhoz és a második oldalon található „**A diéta meghatározása**” alcímhez szúrjon be lábjegyzeteket! Mind a kettő jelölésére „*” karaktert alkalmazzon! A lábjegyzetek szövegét külön-külön a kapcsos zárójelek közül helyezze át, és a kapcsos zárójeleket tartalmazó szövegrészeket törölje ki! A lábjegyzetek szövegét Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípussal, 10 pontos betűmérettel és dőlt betűstílussal jelenítse meg!
6. Alakítsa ki és formázza a mintának megfelelően az első oldal alján látható képletet! Biztosítsa, hogy a képlet utáni szöveg mindenképpen új oldalon kezdődjön!

* Forrás: <https://www.oktatas.hu/koznevels/erettsegi/feladatsorok>

A többi oldal formázása

7. A dokumentum második oldalára a két táblázatot alakítsa ki, készítse el! A forrásszövegben a táblázat adatait kettős pont tagolja. A táblázatok a mintának és az alábbi leírásnak megfelelően jelenjenek meg:
 - a) A táblázatokat igazítsa középre és szélességüket állítsa úgy, hogy a szöveg-tükörnél keskenyebbek, de a cellák szövegei egysorosak legyen!
 - b) A táblázatok celláiban a bekezdések utáni térköz 0 pontos legyen!
 - c) Állítsa a táblázatok sorainak magasságát 0,6 cm-re! Valamennyi cella tartalmát zárja vízszintesen balra, függőlegesen középre!
 - d) Az első sor betűstílus a félkövér, a cellák háttérszíne pedig világosszürke legyen!
 - e) Formázza az első táblázat „**normál, egészséges testsúly**” sorát félkövér betűstílussal!
 - f) A cellákat a táblázaton belül vékony vonallal, a táblázatot pedig dupla vonallal szegélyezze!
8. Alakítsa ki a minta szerint a 2. és 3. oldalon a felsorolásokat! A felsorolásjel a kötőjel legyen!
9. Az utolsó alcím, az „**Ételkészítési eljárások**” után a felsorolás szövegében a betűméret 10 pontos és a betűstílus dőlt legyen! A bekezdések háttérét állítsa világosszürkére és balról vékony, szaggatott, fekete szegély jelenjen meg! (A szegély és a szürke háttér a mintától eltérően akár össze is érhet.)
10. A teljes dokumentumban alkalmazzon elválasztást!

40 pont