**Fogyókúra[[1]](#footnote-1)**

* 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!
   1. A címhez 22 pontos és az alcímekhez 14 pontos betűméretet alkalmazzon!
   2. A betűk kiskapitális és félkövér betűstílussal jelenjenek meg!
   3. A cím előtt 0, utána 6 pontos, az alcímek előtt 12, utánuk pedig 6 pontos térköz legyen!
   4. 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!

# A többi oldal formázása

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

**40 pont**

1. Forrás: https://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/feladatsorok [↑](#footnote-ref-1)