

1. 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!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a *fogyokura* nevű dokumentumot a program alapértelmezett formátumában a forrás felhasználásával! A dokumentumban szüntesse meg a felesleges szóközoket 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 sorközüik 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. Szúrja be a cím utáni bekezdés mellé a *kep1.jpg* és a második alcím utáni bekezdés mellé a *kep2.jpg* képet az oldalarányok megtartásával 2 cm, illetve 4,2 cm magasságúra méretezve! A képeket igazítsa a minta szerinti margókhoz és szegélyezze vékony fekete vonallal! (A szöveg, a kép és a szegély távolsága maradhat alapértelmezett.)
6. 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!
7. Alakítsa ki és formázza a mintának megfelelően az első oldal alján látható képletet! Biztosítsa, hogy a képlet utáni szöveg mindenképpen új oldalon kezdődjön!
8. 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:
 - a. A táblázatokat igazítsa középre és szélességüket állítsa úgy, hogy a szövegtükörnél 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 betűstílusa 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!
9. Alakítsa ki a minta szerint a 2. és 3. oldalon a felsorolásokat! A felsorolásjel a kötőjel legyen!
10. 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.)
11. A teljes dokumentumban alkalmazzon elválasztást!

40 pont

[A feladathoz tartozó minták a következő oldalakon találhatók.]

Minta a Fogyókúra feladathoz:

FOGYÓKÚRA



Az elhízás nem betegség, csak egy állapot. Ez az állapot azonban minél tovább fennáll, annál valószínűbb, hogy káros következményei lesznek. Bizonyos betegségek a túlsúlyban szenvedőknél jóval nagyobb arányban fordulnak elő, mint a normál alkatú egyéneknél.

ÉLETMÓDTANÁCSOK A DIÉTA KIEGÉSZÍTÉSÉRE

A sikeres fogyás titka nem a mindennapi önsanyargatás a különböző magazinokban olvasható fogyási tanácsok betartásával. 1-2 hetes diétákkal leadható ugyan néhány kiló, de ez a fogyás sajnos nem elég tartós.

A sikeres fogyáshoz nem elegendő csupán leadni a felesleges kilókat, az így elért eredményt meg is kell tudni tartani. Ehhez elengedhetetlen az életmód megváltoztatása. Hiszen az Ön elhízása egy helytelen életmód következménye, nem kizárólag a helytelen táplálkozásé.

Az életmód megváltoztatásának két alappillére a megfelelő diéta betartása, és a rendszeres testmozgás. Nem szükséges a testmozgás alatt feltétlenül a drága edzőtermekre, megvásárolható kondigépekre gondolnia bár ezekkel is igen jó hatás érhető el. A lényeg nem a testmozgás fajtája, hanem maga a mozgás.

A TESTSÚLYFELESLEG LEHETSÉGES OKAI

Testsúlyproblémákkal nem csak Ön küzd, a mai magyar lakosság több mint fele valamilyen mértékű súlyfelesleggel él. A tudomány újabb és újabb vívmányainak köszönhetően az embernek egyre kevesebb és kevesebb fizikai munkát kell végeznie. A modern háztartási gépek, a megváltozott utazási feltételek nem biztosítanak kellő mennyiségű mozgást. 100 évvel ezelőtt az emberek túlnyomó része a mezőgazdaságban dolgozott, fizikai munkából élt, míg ma túlnyomórészt irodákban ülve, szellemi munkavégzésből élünk. Az energiafelhasználás csökkent, az energiabevitel viszont nem, vagy nem kellő mértékben követte.



A SÚLYPROBLÉMA MÉRTÉKÉNEK MEGÁLLAPÍTÁSA BMI ALAPJÁN

A diétát a tápláltsági állapot meghatározásával tudjuk összeállítani. A tápláltsági állapot meghatározására szolgáló legegyszerűbb képlet az úgynevezett BMI*. Ezt ön is könnyedén kiszámíthatja, ha a kilogrammban mért testsúlyát (m) elosztja a méterben mért magassága (h) négyzetével:

$$BMI = m / h^2$$

* body mass index: testtömegindex

Minta a Fogyókúra feladathoz:

Ezután a táblázatról leolvashatja a saját tápláltsági állapotát:

BMI	állapot
< 19	sovány
19 – 25	normál, egészséges testsúly
25 – 30	túlsúlyos
30 – 35	mérsékelt elhízott
35 – 40	súlyosan elhízott
≥ 40	betegesen elhízott

A megadott táblázattal terhes nők és gyerekek tápláltsági állapota nem meghatározható!

Az életkor növekedésével arányos testtömeg gyarapodás figyelhető meg. A BMI normál tartományának változása az életkor függvényében:

Kor (év)	Normál BMI
19 – 24	19 – 24
25 – 34	20 – 25
35 – 44	21 – 26

A normál BMI eltolódásnak n

A DIÉTÁS KEZELÉS FOKO

Ha az Ön BMI-je

- 25-27, akkor olvassa e apróbb változtatásokat
- 27-31, akkor önnek e szüksége. A férfiaknál os étrend az általános s
- 31-44, akkor eleinte e kcal/nap-os diétát kell tartozó egyéneknek ajánl
- meghaladja a 45-öt, ak

A DIÉTA MEGHATÁROZÁS

Önnek egy zsírszegény, energi szettett szénhidrátokban, növé

- Étkezzen sokszor, de k jébe. Ha pár falatot esz olyan kínzóvá teszi a

* Amennyiben Önnek krónikus, vagy szed, fogyókúrájáról feltétlenül egye

könnyebben megragad (éjjel már nem mozgunk, így szervezetünk nem használja föl az étel-
ből származó energiát, ezért az elraktározódik.

- Fogyasszon naponta legalább 2 liter, energiát nem tartalmazó folyadékot (télit is).
- Célszerű magas rosttartalmú ételek fogyasztása, mivel ezek fokozzák a jóllakottságérzést. A növényi rostok lassítják a táplálék kiürülését a gyomorból, így késleltetik az éhségérzet újbóli kialakulását. (Tévhit, hogy a magas rosttartalmú ételek energiataralma kevesebb a rostszegényekénél, csupán kevesebbet eszünk belőlük, mivel előbb jóllakunk tőlük.) Rosttartalom alatt a növényi eredetű táplálékok rosttartalmát értjük, nem a húsfélék izomrostjait, mivel azoknak ilyen jellegű jótékony hatása nincs.
- Lassan étkezzen, ne csináljon evés közben mást, csak az evésre koncentráljon
- Kerülje a magas cukortartalmú, magas zsírtartalmú ételeket.
- Ne nassoljon, legfeljebb csak friss gyümölcsöt. (Nassoláskor nem kontrollálható az elfogyasztott étel mennyisége.)
- Ne fogyasszon édességet, cukrozott italokat (esetleg csak nagyon ritkán és kis mennyiségben, ha nagyon megkívánja). Ezek helyett ihat light üdítőitalokat, rostos gyümölcs, illetve zöldségleveket.

ÉTELKÉSZÍTÉSI ELJÁRÁSOK

- Alkalmazzon zsírszegény (állati zsírban és növényi olajban szegény) ételkészítési eljárásokat: főzés, párolás, grillezés, sütés mikróban, nyárson sütés, sütőben sütés, alufóliában/sütőzacskóban sütés, gőzben főzés.
- Rántás helyett alkalmazzon habarást, vagy sűrítsen hintéssel.
- Ne egyen bő zsiradékokban sült, bundázott ételeket, még növényi olajban sült se, mivel ezek az ételféleségek relative sok zsiradékot szívnak magukba.
- Ne cukrozza meg az ételeket, inkább használjon mesterséges édesítőszereket (szacharin, canderel, édeske), mivel ezeknek nincs energiataralmuk, így a napi energiabevételbe sem kell beleszámolni.
- Ha Ön betartja ezeket a tanácsokat, akkor a várt siker nem maradhat el.
- Akkor se essen kétségbe, ha a fogyókúra folyamán netalántán egy-egy alkalommal engedne az inycsiklandó finomságok csábításának, és egy keveset elfogyasztana az izletes kalóriabombákból. A különböző ünnepek, névnapok, születésnapok dátumai sajnos nem igazodnak az ember fogyókúrájának terminusához, így fokozott kísértést jelenthetnek, melyeknek nem könnyű ellenállni. Néhány falatnyi elcsábulás miatt azonban nem kell örökre felhagyni a diétával, ez még nem jelenti a fogyókúra teljes hiábavalóságát és eredménytelenségét, mindazonáltal meg kell próbálnia erőnek lenni, és túllépni a pillanatnyi gyengeségeken.