



SZAKMAI UTAM

Megyeri Hajnalka vagyok, **egészségmentor**, személyi edző, gyógytornász - társad az egészségfejlesztésben.

Az egészséges életmód iránti elköteleződés már pályaválasztásom időszakában meg volt bennem, ezért végeztem gyógyszerári asszisztensként. Amikor a továbbtanulást fontolgattam, a meglévő tudásom birtokában rá kellett jönnöm, hogy a gyógyítás természet adta lehetőségei sokkal inkább vonzanak, mint a kemikáliák

világa. A gyógyszerészeti szakirány ezért kevésbé vonzott. Így döntöttem a gyógytornász pálya mellett. Két okból kifolyólag is vonzott ez a terület: egyrészt imádtam mozogni, másrészt már serdülő koromban is voltak gerincpanaszaim, melyekre gyógyírt kerestem. Sajnos a képzésen töltött évek szakmai és gyakorlati tapasztalatai sem hozták meg a várt eredményt, sőt: a fájdalmak időnként még inkább fokozódtak. Kiváló gyógytornászaink vannak országszerte, akik nap mint nap kiemelkedő szakmai sikereket érnek el. Az évek során jónéhányuknál megfordultam. Voltak átmeneti javulások, de áttörő, tartós változás nem történt. A problémám hátterében - mint sok más esetben - nem volt kimutatható mozgásszervi elváltozás.

Az évek során az egészségügy jó néhány területén megmérgettem magam, sok-sok tapasztalatot szerezve. A számos kihívás és rohanás közepette észre sem vettem, mi történik velem. Panaszaim egyre fokozódtak. Fel kellett ismernem, hogy az életmódom, ahogyan éltem, teljesen felborította szervezetem egyensúlyát. Egy ponton a testem megálljt jelzett: egyre fokozódó hátfájdalmam mellett egyik napról a másikra allergiás tünetekre, ízületi fájdalmakra ébredtem. Mindez nagyon mélyen érintett meg, hiszen a mozgás jelentette számomra a leghatékonyabb feltöltődést, a csoportos fitness órák tartásában éltem ki a kreativitásomat, ez adta meg számomra a flow élményt.

Mivel nem adtam fel, és folyamatosan kerestem az állapotjavulásomhoz vezető utat, egyre több ismeretre tettem szert az egyes mozgásszervi problémák stresszel és táplálkozással kapcsolatos összefüggéseiről.

Folyamatosan képeztem magam és rá kellett ébrednem, hogy maga a tudás édes kevés - ha nem kezdem el alkalmazni a tanultakat, maximum a felismerésig juthatok el. A hirtelen megjelenő új tünetek kényszerítettek rá arra, hogy egyik napról a másikra elkezdjem alkalmazni a tanultakat. Ki kellett lépnem a komfortzónámból, de a drasztikus étrendi változtatások és étrendkiegészítők hatására napról-napra érezhetően csökkentek ízületi fájdalmaim. Mivel nem minden panaszom múlt el, tovább kísérleteztem magamon és figyeltem testem jelzéseit. Emellett egyre több hangsúlyt kezdtem fordítani a stressz minél hatékonyabb kezelésére. Fel kellett ismernem, hogy az az életmód, amit évekig folytattam, kiégéshez vezetett. Ehhez kapcsolódóan meg kellett hoznom életem egyik legnehezebb döntését: 16 év után beadtam a felmondásomat annál a cégnél, ahol az évek során hatalmas tudásra és tapasztalatra tettem szert. Tudtam, hogy ezt az utat végig kellett járnom ahhoz, hogy megtapasztaljam, hová jutottam, és megtanuljam, hogyan kell kimásznom a gödörből.

Éreztem azt, hogy az én utam más felé vezet. Ezt az egészet úgy fogtam fel, hogy az élet azért toltta elém ezt az egészségügyi kihívást, mert dolgom van ezzel. Tudtam azt, hogy ezt a helyzetet meg kell oldanom, és a megszerzett tudással, tapasztalattal majd másokat fogok segíteni, akik hasonló cipőben járnak.

Elkezdtem még mélyebb ismeretekre szert tenni a mozgásterápia, a táplálkozástudomány és a stresszkezelés területén, és egyre többet foglalkoztam önfeljesztéssel. Megtapasztaltam, hogy a mozgásszervi problémák nagy részében milyen nagy jelentősége van a táplálkozásnak és a stressznek. Mára már az is egyértelmű számomra, hogy ha változtatunk ezeken a területeken, akkor ezek pozitív hatást gyakorolnak szervezetünk egészére, hiszen minden mindennel összefügg. Világossá vált az is, hogy ha ezeken a tényezőkön változtatunk, az kedvezően befolyásolja a mozgásterápiát, sokkal nagyobb eredményeket érhetünk el, rövidebb idő alatt. Ma már küldetésemnek érzem, hogy másokat is segítsek ezen az úton.

Az elmúlt időszakban egyre többen fordultak hozzám hasonló panaszokkal. Nagyon fontosnak tartom, hogy az érintettek minél hamarabb pontos orvosi diagnózist kapjanak. Sok esetben azonban azt tapasztalom, hogy az egészségügy útvesztőjében rekednek, vagy nem veszik komolyan panaszaikat, és mire a megfelelő helyre jutnak, évek telnek el. Ilyenkor már sokkal nagyobb munka helyreállítani a szervezet egyensúlyát. Ezért az is hozzátartozik a küldetésemhez, hogy segítsen az érintettek útját, hogy mihamarabb eljuthassanak a számukra legmegfelelőbb szakemberhez.

Céлом, hogy a fittséged elérésében, megtartásában ne legyen korlátozó tényező sem a kor, sem a túlsúly, vagy más egészségügyi kihívás!

Küldetésem: Segítek megtalálni a mozgásszervi problémáid mögött rejlő okot és adok egy térképet, amelyen biztonságosan elindulhatsz az egészséghez vezető úton olyan természetes megoldásokkal, melynek alapját a táplálkozás és a mozgás adja, illetve a stresszel való hatékonyabb megküzdés a tudatosság szintjének növelése révén. Mindezek szükség esetén beilleszthetők egy szakorvos által indított kezelésbe is, ami által a terápia hatékonysága növelhető. Itt emelném ki, hogy abban az esetben, ha csak tüneti kezelés zajlik, és a kiváltó ok feltárása elmarad, hosszabb távú javulásra nem igen lehet számítani. Ezért kiemelten

fontosnak tartom a probléma okának feltérképezése mellett a hosszabb távú együttműködést a társszakmák területén, hogy az elért változás tartós legyen.

A legnagyobb igyekezet ellenére is gyakran előfordul, hogy a mozgásszervi probléma/fájdalom mögött rejlő ok felderítetlen marad. Ilyen esetekben még nagyobb jelentősége van annak, hogy az érintett személy minél több területen kapja meg a támogatást, amihez a mozgásprogramon kívül a stresszkezelés hatékonyságának növelése, valamint a táplálkozás optimalizálása is beletartozhat. Ez utóbbinál a funkcionális táplálkozásnak nagyon nagy szerepe adódhat.

Tudományosan alátámasztott tény, hogy bizonyos mozgásszervi problémák háttérében nagyon sok esetben túlsúly is fellelhető, mely előidézheti a panaszokat. Sajnos az érintettek nagy része a túlsúlynak nem tulajdonít nagyobb jelentőséget, vagy sok esetben nincs is tudatában ennek. Célom, hogy ennek a veszélynek a tudatosítását az érintetteknek fókuszba helyezzem és a prevencióba is bevezessem. Munkám során megerősödött bennem az a tény, hogy legyen az súlycsökkentés vagy bizonyos mozgásszervi probléma, a legnagyobb változás akkor érhető el, ha a táplálkozással, a mozgással és a hatékonyabb stresszkezeléssel egyaránt foglalkozunk. Ez a tudatosság szintjének emelését is eredményezi, vagyis az önismereti munka nem kerülhető el.

Életmódváltó programjaimat-e három pillér mentén indítottam el, immár hivatásszerűen. Saját önismeretem fejlesztése érdekében részt vettem egy coaching képzésen. Ezen képzés során szembesültem azzal, hogy ennek az útnak még csak az elején tartok és ma már látom, hogy ez egy élethosszig tartó utazás, mely nem minden esetben komfortos, de igyekszem élvezhetővé tenni. Az utam során szerzett tudás és tapasztalatok részét képezik programomnak, melyet ezekben igyekszem átadni.

Bővebb információt a mentor programjaimról a weboldalamon olvashatsz: mindigfitt.hu

Mottóm: kevés dolgot tudsz azonnal megváltoztatni, de egyet bármikor: a hozzáállásodat.

Tanulmányaim:

- Gyógyszerész asszisztens
- Gyógytornász, fizioterapeuta
- Rehabilitációs tréner
- Aerobic oktató
- Személyi edző
- Életmód és táplálkozás tanácsadó
- 3 D Yoga - Dinamikus jóga oktató
- Funkcionális táplálkozási tanácsadó
- Jóga és gerincterápia

Szakirányú képzések:

- Mentál tréning, szakmai továbbképzés
- Stresszpedíció szakmai továbbképzés
- Fascia tréning, mobilizáció és stretching, szakmai továbbképzés
- B-Swot analízis (funkcionális mozgásminta elemzés)
- Triplex gerincterápia szakmai továbbképzés (folyamatban)
- Life és egészségügyi coach képzés (folyamatban)