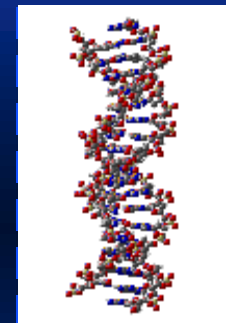




# GERONTOLÓGIA

Az öregedés lassításának lehetőségei



Dr. SEMSEI IMRE

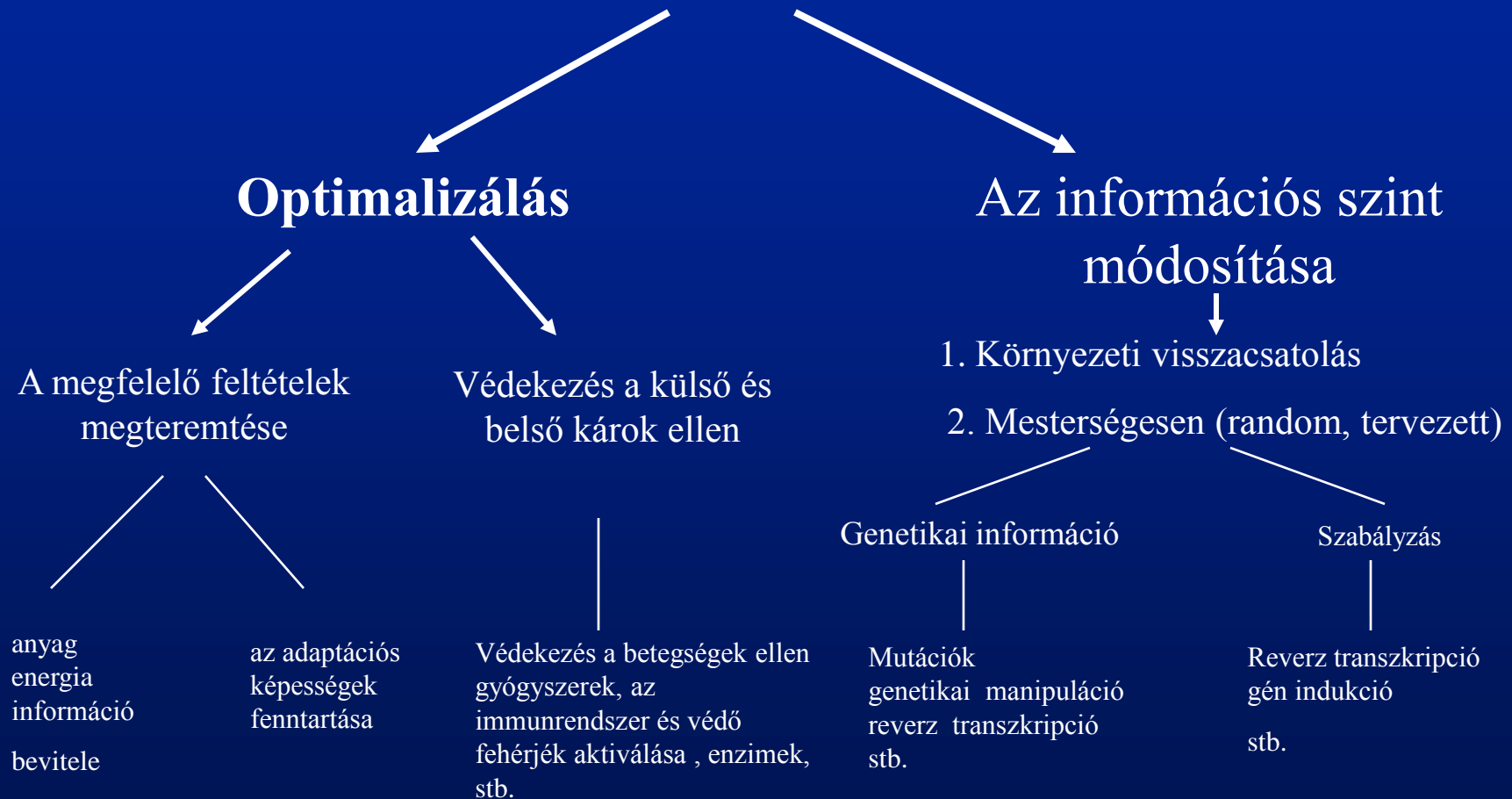
Debreceni Egyetem

Egészségügyi Kar



DEBRECENI  
EGYETEM

# AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMAT MÓDOSÍTÁSA





## A modellalkotás veszélyei



# *A lehetőségek területei*

- ❖ Genetikai meghatározottság
- ❖ Életmód<sub>2</sub>
  - táplálkozás
  - fizikai aktivitás
  - szellemi aktivitás<sub>3</sub>
- ❖ Gondolkodásmód<sub>4</sub>
- ❖ Társadalom

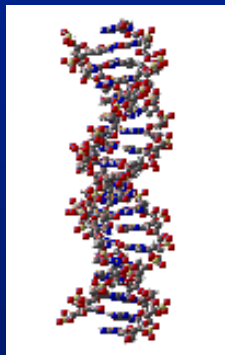


# AZ ÖREGEDÉS MŰVÉSZETE

I.

SEMSEI IMRE

Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar  
Gerontológiai Tudományos Koordinációs  
Központ





Becsülje meg testét és annak csodáját.

Egyen reggelit, mint egy király,  
ebédet, mint egy polgár és  
vacsorát, mint egy koldus.





**Egyen zöldséget és gyümölcsöt - természetes formában.  
Egyen sötét színű bogyókat és magvakat.  
Igyon zöld teát és sok vizet és egy pohár vörös bort.**





**Sétáljon minden  
nap  
és mosolyogjon**

A traditional Japanese garden scene featuring a wooden pavilion with a dark roof and a curved wooden bridge over a pond. The scene is surrounded by lush greenery and vibrant autumn foliage in shades of red, orange, and yellow. The pavilion and bridge are reflected in the calm water of the pond. The overall atmosphere is serene and picturesque.

# A GONDOLKODÁSMÓD

A reggeli ébredés után kell  
mondani:  
A céloom mára...



Álmodjon többet, amíg ébren  
van.



# A STRESSZ KEZELÉSE



# A különbségekről ...



Másként érzékeljük az időt ...

# A különbségekről ...



Másak a preferenciáink ...

# A különbségekről ...



## Különbség

Férfiak és nők között

Másként gondolkodunk,  
másként szemléljük magunkat és a világot ...





## A MOSOLY ÉRTÉKE

Nyugalom a megfáradtnak, napfény a csüggedőnek, világosság a szomorkodónak, és a természet a legjobb orvossága a bajok ellen.



# A MOSOLY AZ EGYETLEN

Ami sosem megy ki a divatból.



## A MOSOLY

Még mindig a legelegánsabb módja annak, hogy kimutasd a fogad fehérjét



## Egy mosoly mindent képes megváltoztatni

Egy egész életet. Sőt, kettőt. Két emberét. Azokét, akik egymásra  
mosolyognak.  
[www.likeyou.hu](http://www.likeyou.hu)



## A MOSOLY

A legelőnyösebb ékszer, amit egy hölgy csak viselhet.



KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ  
FIGYELMÜKET