



Értelmező

a család egészségéért



2024

Gratulálunk!

Letöltötted évtervezőnket, ezzel megtetted az első lépést a családod egészségesebb mindennapjaiért.

Ez a kiadvány nektek szól, ha...

- ✓ régóta szeretnétek tenni azért, hogy tudatosabban étkezzetek és többet mozogjatok,
- ✓ hasztalanul próbáltok új szokásokat bevezetni otthon,
- ✓ folyton megfélekedtek az egészségügyi szűrésekről és aktuális kontrollokról,
- ✓ szeretnétek egészségesebbek, aktívabbak, kiegyensúlyozottabbak lenni.

Hamar feledésbe merülő újvi fogadalmak helyett tervezetek tudatosan:

1. **Írásban is rögzítsétek az elképzeléseiteket**, ne csak gondolatban és szóban. Így bármikor vissza tudjátok nézni őket, és értékelni az eredményeket.
2. **Tűzzétek ki együtt a célokat**, így könnyebb lesz őket megvalósítani. A közös családi szokások ösztönzőleg hatnak mindannyiótokra.



Kulcs tipp:

Idén tegyetek együtt a család egészségéért! Évtervezőnkkel segítünk januártól egészen decemberig előre kitalálni és beütemezni az egyes lépéseket, és motivációt adni ahhoz, hogy ezeket rendszeresen kövessétek, és be is tartsátok.

Ne feledjétek: mindenki máshonnan indul, az apró változások is számítanak! A lényeg, hogy vágjatok bele, rögzítsétek a terveket, és időről időre emlékeztessétek magatokat – és egymást is – a kitűzött célokra.



Kezdjük! →

Hogyan használja a család a Kulcs évtervezőt?

✓ 1. Nyomtassátok ki!

Ha nincs lehetősétek nyomtatni, kérjétek meg rá valakit. Természetesen gondolatban is elvégezhető a tervezés, de sokkal hatékonyabb, ha leírájátok, hogy bármikor visszanezthessétek és értékelhessétek.



✓ 2. Ötleteljétek!

Üljétek le – a legjobb, az egész családdal –, és gondoljátok végig az előttek álló évet a következő oldalakon található kérdéseink segítségével:

„Mit teszünk a család egészségeért 2024-ben?”

Készítsetek jegyzeteket, írjatok le mindent, ami eszetekbe jut! Szánjátok rá az időt, ne siessetek!

Mostantól a gumivitaminok új csomagolásban!

Marslakócskák

mindén napra

vitalitás

ASZPARTÁMMENTES

egészséges fejlődés

immunrendszer támogatás



marslakocskak.hu

Étrend-kiegészítők

Az Echinacea, a fekete bodza, a C- és a D-vitamin, valamint a cink hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez. A gyermekek csontjainak megfelelő növekedéséhez és fejlődéséhez szükség van D-vitaminnal. A folsav, valamint a C-, a B3- és a B5- vitaminok hozzájárulnak a fáradtság és a hifradás csökkentéséhez. A biotin, a B3-, a B12- és a C-vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. STADA Hungary Kft., 1133 Budapest, Váci út 116-118. 235TADAMARSLAKOCSKAK3API0/2023.08.24.



✓ 3. Töltsétek ki az évtervező naptárat!

Olvassátok át még egyszer az ötleteket, rendszereztétek őket, és terveztétek meg, melyik teendőre melyik hónapban, időszakban, adott napon fogtok fokozottan odafigyelni. Írjátok be őket egyesével a naptárba.

✓ 4. Tegyétek jól látható helyre!

Helyezzétek a kitöltött naptárat otthon egy központi helyre: például a hűtőre, az előszobába vagy a folyosóra, hogy mindig szem előtt legyen! Így követni tudjátok, melyik hónapban és évszakban hová kell időpontot kérnetek, mit kell beszereznetek vagy mire kell odafigyelnetek.



TÁMOGASD AZ IMMUNRENDSZERED AZ ÉV MINDEN NAPJÁN!



LAB365 RETARD C-VITAMIN 1000 mg étrend-kiegészítő filmtabletta csipkebogyó-kivonattal 90 db



LAB365 C+D3 -VITAMIN 1500 mg RETARD C-vitamint és 3000 NE D-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő filmtabletta 90 db

**LAB
365**

KERESD AZ ÚJ LAB365 ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKET A KULCS PATIKÁKBAN!

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazó: GyógyTér Pharma Zrt. 1152 Budapest, Szentmihályi út 167-169. 4. em.



Mit teszünk a család egészségéért 2024-ben?

1. Rendszeres egészségügyi kontrollok időpontjai:

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

állandó betegségekhez kapcsolódó éves, féléves és havi vizsgálatok ideje

2. Ezekre a szűrővizsgálatokra megyünk el idén:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

nőgyógyász, labor, anyajegyvizsgálat, fogászat, tüdőszűrés stb.

3. Így szeretnénk mozogni, edzeni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

heti edzések, sport együtt a gyerekekkel, kirándulás stb.

4. Ezekre jobban odafigyelünk majd a családi étkezésekkor:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

több szezonális zöldség és gyümölcs, üdítők helyett víz fogyasztása, egészségesebb uzsonnásdobozok a gyerekeknek stb.

5. Ezeket a készítményeket nem felejtjük el beszerezni a családi házipatikánkba:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

tavasza allergiakészítmény, nyárra naptej, ősze és télre immunerősítő stb.

6. A lelki egészségünk megőrzésére is odafigyelünk, mégpedig így:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

minőségi idő minden családtaggal, kulturális programok stb

7. Egyéb tervek, ötletek, vágyak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kulcs tipp:

több és minőségi alvás, autó helyett séta vagy kerékpár stb.

JANUÁR

1 **Újév** Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

FEBRUÁR

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4 Rákellenes világnap

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Kulcs tipp: Tea/kávé a barátokkal

MÁRCIUS

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15 **Nemzeti Ünnap**, az alvás világnapja

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29 **Nagypéntek**

30

31 **Húsvét**

Kulcs tipp: Irány a természet!

ÁPRILIS

1 **Húsvét** Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4

5

6

7 **Az egészség világnapja**

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Kulcs tipp: Friss hazai zöldséget az asztalra

MÁJUS

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19 **Pünkösd**

20 **Pünkösd**

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31 **Dohányzásmentes világnap**

Kulcs tipp: Házipatika feltöltése nyárra

JÚNIUS

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21 **Utolsó tanítási nap**

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Kulcs tipp: Vakáció: közlekedjünk óvatosan!

JÚLIUS

AUGUSZTUS

SZEPTEMBER

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

2

2

3

3

3

4

4

4

5

5

5

6

6

6

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20 Államalapítás ünnepe

20

21

21

21

22

22

22

23

23

23

24

24

24

25

25

25

26

26

26

27

27

27

28

28

28

29

29

29 A szív világnapja

30

30

30

31

31

Kulcs tipp: Indul a tanév: felturbózni a házipatikát

Kulcs tipp: Nyári vitamin-pótlás a kertből/piacról

Kulcs tipp: Kalandozások a családdal

OKTÓBER

NOVEMBER

DECEMBER

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

1 **Mindsztk.** Új akciók a Kulcs Patikákban

1 Új akciók a Kulcs Patikákban

2

2

2

3

3

3

4

4

4

5

5

5

6

6

6

7

7

7

8

8

8

9

9

9

10 A lelki egészség világnapja

10

10

11

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14 A cukorbetegség világnapja

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

18

19

19

19

20

20

20

21

21

21

22

22

22

23 **Nemzeti Ünnepe**

23

23

24

24

24

25

25

25 **Karácsony**

26

26

26 **Karácsony**

27

27

27

28

28

28

29

29

29

30

30

30

31

31

Kulcs tipp: Náthára házi praktikák és pihenés

Kulcs tipp: Influenzaoltás a háziorvosnál

Kulcs tipp: Értékeljük az évet + tervezés 2025-re