

# ÉLETMÓDNAPLÓ

Kiegyensúlyozott  
étkezés

Sok  
mozgás

Elegendő  
pihenés

Normál  
munkatempó



2024

# ÉVTERVEZŐ NAPLÓ



Üdvözlünk ebben az egyedülálló évtervező naplóban, amelyet azért alkottunk meg, hogy segítsen neked a számodra létfontosságú PKU-s diéta betartásával az általános értelemben vett egészséges életmódra való bevezetésében és fenntartásában.

Számos vizsgálat bizonyítja, hogy a sok szénhidrát-bevitel – amely a PKU-diétánál sajnos előfordulhat – hízást eredményez, amely megnöveli mindazon betegségek kockázatát, amelyért a túlsúly felelős, így pl. az inzulinrezisztenciáét, amely a II. típusú cukorbetegség “előszobája”.

E napló az egészséges étkezés és a testmozgás fontosságát helyezi középpontba, különös tekintettel a fehérjebevitelre és a fehérjeszegény diétára a PKU (fenilketonúria) kapcsán.

Találni fogsz egy Phe-szint táblázatot, ami segít nyomon követni a Phe-szintjeidet.

A mozgás bevezetése és a mozgásnapló rész lehetővé teszi, hogy nyomon kövesd a fizikai aktivitásodat, ami elengedhetetlen az egészséges életmódhoz.

Az egészséges smoothie-recepteket is hoztunk, amelyek izgalmassá, ízletessé teszik a mindennapi étrendedet.

Az utazástervező és a tippek az utazáshoz részek pedig segítenek abban, hogy utazásaid során is könnyedén betarthatod a diétás előírásokat.

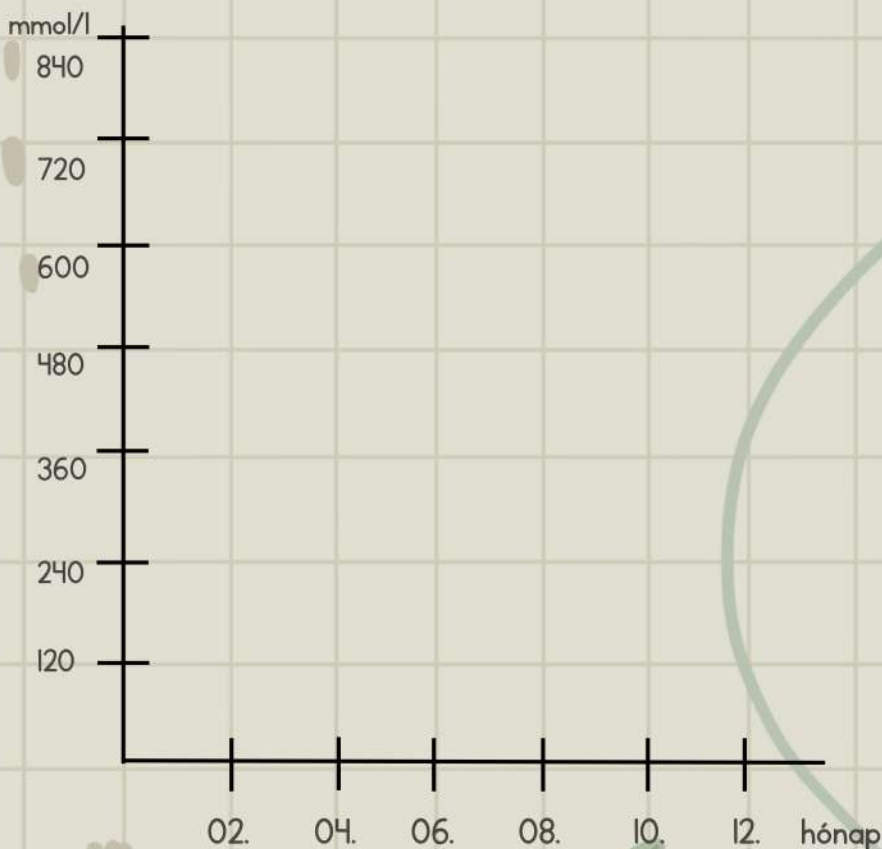
Ez a napló nem csak egy tervező eszköz, hanem egy útmutató is, amely végigkísér a diétás és egyben egészséges életmód kihívásain. Bízunk benne, hogy ez a napló nélkülözhetetlen társaddá válik az egészséges életmód elérésében és fenntartásában.

A PKU-sok legfontosabb étrendi követelménye az, hogy a Phe-szint (fenil-alanin-szint) a kornak megfelelő kívánt tartományban legyen.

Te tudod, hogy mennyi a korodnak megfelelő kívánt tartomány?

..... mmol/l (ha nem tudod, kérdezd meg dietetikusodat vagy szakorvosodat! - Életbevágó, hogy ezzel tisztában legyél!

Az alábbi görbén tudod figyelni, hogyan alakul 2024-ben a Phe-szinted. Fontos, hogy minden alkalommal, amikor megkapod a véreredményedet, vezesd be a grafikonba!



# 6 TANÁCS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDHOZ



Egyél sok  
zöldséget!



Igyál sok  
vizet!



Egyél  
gyümölcsöket!



Sose hagyd ki  
a reggelit!



Ne vidd túlzásba az  
alkoholfogyasztást!



Ne  
dohányozz!



# Az ideális súly

Jelenlegi testsúlyom: ..... kg

Jelenlegi testmagasságom: ..... cm

A testtömeg-index (BMI) kiszámítása egyszerű matematikai képlet alapján történik, mely az alábbiak szerint néz ki:

$$\text{BMI} = \frac{\text{súly (kg-ban)}}{\text{magasság (méterben)}^2}$$

Tehát először vedd a súlyodat kilogrammban, majd oszd el a magasságod négyzetével, amit méterben kell mérni. Például, ha valaki 70 kg és 1,75 méter magas, a BMI így számolható ki:

$$\text{BMI} = 70 / 1,75 = \text{kb. } 22,86$$

A BMI kategóriái a következők:

- Alultápláltság: BMI kevesebb, mint 18,5
- Normál súly: BMI 18,5 - 24,9 között
- Túlsúly: BMI 25 - 29,9 között
- Elhízás (I. fokozat): BMI 30 - 34,9 között
- Súlyos elhízás (II. fokozat): BMI 35 - 39,9 között
- Nagyon súlyos elhízás (III. fokozat): BMI 40 vagy annál magasabb

Jelenlegi BMI: .....

BMI-kategóriám: .....

Fontos megjegyezni, hogy a BMI nem veszi figyelembe a testösszetételt, például az izom- és zsírtömeg arányát, így nem mindig ad pontos képet az egészségi állapotról.

Például egy nagyon izmos ember magas BMI-t mutathat, anélkül, hogy elhízott lenne.

# ÉTKEZÉSEIM IDŐPONTJA

**Reggeli**

.....

(ideális:  
9 óra előtt)

**Tízórai**

.....

(ideális: 10 óra  
körül)

**Ebéd**

.....

(ideális:  
12-14 óra  
között)

**Uzsonna**

.....

(ideális: 16 óra  
körül)

**Vacsora**

.....

(ideális:  
20 óra előtt)

**Étkezésem:**

**kiegyenlített, rendszeres  
alkalomszerű, hektikus**

a megfelelő választ húzd alá!

# Mit (t)ehetsz a fogyásért?

## REGGEL

- az első tápszeradagot mindenképp reggel fogyaszd el
- megfelelő mennyiségű reggeli, hozzá 1 csésze zöldtea

## EBÉD

- leves
- zöldséges főétel
- 1 csésze zöldtea

## DÉLUTÁN

- 1 alma
- 1 csésze zöldtea

## ESTE

- 1 szendvics vagy ebéd-maradék + tápszer

## ÉJSZAKA

- ha mindenképp muszáj valamit fogyasztanod, valamilyen cukormentes folyadék legyen

## NAGYON FONTOS!

Sose hagyd ki a felírt tápszermennyiséget, mivel a fehérje nélkülözhetetlen a fogyáshoz és ezt csakis ezen a módon viheted be PKU-sként! Reggel és este mindenképp fogyassz fehérjepótlót!



# 6 nasi-tipp fogyókúrához

1. Vegyes zöldségmártogatós
2. Friss vagy mirelit gyümölcs
3. Gyümölcsök vajon párolva
4. Fehérjeszegény sajt (mikrózva)
5. Néhány szem mazsola
6. Fehérjeszegény virsli almával
7. Bogyós gyümölcsök  
fehérjeszegény joghurttal leöntve
8. Zöldség smoothie-k
9. Zöldség chipsek
10. Zellerszár-ropogós



# MIT EGYÉL EDZÉS ELŐTT / UTÁN?

## Előtte

- alma
- banán
- gyümölcs-shake
- szőlőcukor
- fehérjepótló (tápszer)



## Utána

- zöldségmix  
(párolva)
- fehérjepótló  
(tápszer)
- izotóniás ital  
(aszpartámmentes)
- víz



# 4 FINOM SMOOTHIE-KOMBINÁCIÓ

zöldségek, gyümölcsök és egy turmixgép  
kell hozzá (vagy smoothie-készítő)

## 1. Zöld Smoothie

- 1 csésze friss spenót vagy kelkáposzta
- 1 közepes méretű érett banán
- 1/2 avokádó
- 1 csésze almalé vagy frissen facsart narancslé

Opcionálisan néhány mentalevél az extra frissességért

## 3. Sárga Smoothie

- 1 csésze friss ananászdarabok
- 1 közepes méretű érett banán
- 1/2 csésze mangó (friss vagy fagyasztott)
- 1 csésze narancslé vagy almalé
- Egy csipet kurkuma a szín és az egészségügyi előnyök miatt

Miért épp smoothie?

Túl azon, hogy irtó egészséges,

- hidratál
- rostokban gazdag/nagyon jó a beleknek
- magas vitamin- és ásványianyag-tartalom
- annak is jó, aki nem szeret reggelizni

## 2. Piros Smoothie

- 1 csésze friss vagy fagyasztott málna (vagy erdei bogyós gyümölcs)
- 1 közepes méretű érett banán
- 1 csésze alma vagy narancslé
- 1/2 csésze (60g) Alpro natúr kokuszgurt
- 1 teáskanál méz vagy agavé szirup az édességhez

## 4. Fehér Smoothie

- 1 csésze friss vagy fagyasztott kókuszdarabok
- 1 közepes méretű érett banán
- 1/2 csésze (60g) Alpro natúr kokuszgurt
- 1 csésze mandulatej vagy kókusztej
- 1 teáskanál vanília kivonat az ízesítéshez

Készítés:

a megmosott, megtisztított zöldségeket, gyümölcsöket turmixba tesszük és simára turmixoljuk.

# Miért kezdj el edzeni?

## A sokszínű motivációs lista

Az edzés nem csak egy tevékenység; ez egy életmód, egy odaadás a testi és lelki egészség felé. A motivációk, amelyek az embereket edzésre ösztönzik, sokrétűek és mélyen személyesek. Miért is érdemes elkezdni a mozgást, mi segít fenntartani a motivációt hosszú távon?

### 1. Életmódváltás

Az egészséges táplálkozás és a rendszeres mozgás kéz a kézben jár. Ha már elkötelezted magad egy diétás program mellett, az edzés segíthet maximalizálni annak hatékonyságát. Az aktív életmód serkenti az anyagcserét, ami elősegíti a súlykontrollt és növeli az energiaszintet.

### 2. Fáradtság ellen

Gyakori tévhit, hogy az edzés további fáradtságot okoz. Valójában az ellenkezője igaz: a rendszeres testmozgás javítja az energiaszintet és segít a stressz leküzdésében. Mozgás közben endorfinok szabadulnak fel, amelyek javítják a hangulatot és segítenek a fáradtság elűzésében.

### 3. Súly megőrzése

A testmozgás kulcsfontosságú szerepet játszik a súlymegőrzésben. Az edzés segít megőrizni az izomtömeget, ami növeli a kalóriaégetés hatékonyságát még pihenés közben is. Emellett segít elkerülni a jójó-effektust, ami gyakori a szigorú diéták után.

### 4. Alakformálás

Az edzés lehetőséget nyújt arra, hogy formáljuk és erősítsük a testünket. Legyen szó izomépítésről, zsírégetésről vagy egyszerűen csak a testtartás javításáról, az edzés segít elérni azokat a célokat, amelyek pozitívan befolyásolják az önbizalmat és a testképet.

### 5. Szabadidő hasznos eltöltése

Az edzés tökéletes módja a szabadidő aktív és egészséges eltöltésének. Egy-egy edzés alkalommal nem csak a testünket mozgatjuk meg, hanem lehetőségünk nyílik kikapcsolódni, elszakadni a mindennapi stressztől és új emberekkel ismerkedni.

# REGGELI TORNA

## I. jóga

A Napüdvözlet (Surya Namaskar) egy hagyományos jógagyakorlat-sor, amely több pózt ötvöz, és kiváló a test és az elme átmozgatására. Lássuk részletesen, hogyan végezhető el ez a sorozat:

### 1. Tadasana

Állj a jógamatrac közepén, lábad zártan, a karok az oldaladon. Lélegezz mélyen, miközben a fejedet és a gerincedet nyújtod felfelé.

### 2. Urdhva Hastasana

Lélegezz be, emeld fel a karokat az oldaladról a fejed fölé. Nyújtsd ki a testet, hajolj hátra egy kis ívben.

### 3. Uttanasana

Kilégzéssel hajolj előre a csípőből, próbáld megérinteni a talajt a kezeiddel. Tartsd a térded enyhén hajlítva, ha szükséges.

### 4. Ashwa Sanchalanasana

Lélegezz be, lépj hátra az egyik lábaddal, térdet a földre helyezve, a másik láb térdét hajlítsd, a lábfej pedig maradjon a matracon. Emeld fel a fejed.

### 5. Parvatasana ("lefelé néző kutya")

Kilégzéssel lépj a másik lábaddal is hátra, emeld meg a csípődöt, formálva egy V-alakot a testtel. Próbáld meg a sarkadat a talajra nyomni.

### 6. Ashtanga Namaskara

Lélegezz be, térdejl le, hozd a mellkasod és az állad a földre, miközben a feneked a levegőben marad.

### 7. Bhujangasana ("kobra")

Kilégzéssel csúsztasd előre a testet, emeld fel a mellkast a földre támaszkodva a kezeiden. Tartsd a könyöködet a testhez közel, tekintet előre vagy kissé felfelé.

### 8. Parvatasana - újra

Lélegezz ki, és térj vissza a "lefelé néző kutya" pózba.

### 9. Ashwa Sanchalanasana - újra

Lélegezz be, lépj előre az egyik lábaddal, a másik térdet tedd a földre, és emeld fel a fejed.

### 10. Uttanasana - újra

Kilégzéssel lépj előre a másik lábaddal is, hajolj előre.

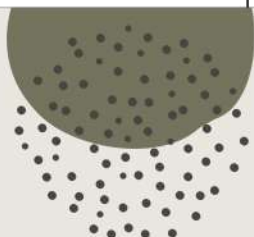
### 11. Urdhva Hastasana - újra

Lélegezz be, állj fel, emeld fel a karokat, és hajolj enyhén hátra.

### 12. Tadasana - újra

Kilégzéssel térj vissza a kiindulási pózba, karok az oldaladon.

Ez egy teljes kör a Napüdvözletből. Javasolt a gyakorlatsort legalább 3-5 alkalommal végrehajtani. Mindig figyelj légzésedre, az lélegezz be a pózváltásoknál, amikor nyújtod a testet, és lélegezz ki, amikor összehúzod vagy hajolsz előre. A Napüdvözlet segít a test melegítésében, növeli a rugalmasságot és serkenti a vérkeringést.



# Reggeli torna

## 2. átmozgató, bemelegítő gyakorlatsor

Egy 10 perces reggeli bemelegítő torna gyakorlatsor kiváló módja annak, hogy beindítsd a napodat. A gyakorlatokat célszerűen a fejtől kezdve, lefelé haladva végezni. Minden gyakorlatot kb. 30-60 másodpercig végezz.

### II. Bólogatás és fejforgatás

Állj egyenesen, lazítsd el a vállaidat.

Lassan bólintsd a fejedet előre és fel, majd forgasd oldalra, majd biccentsd jobbra- balra, hogy a nyakizmaidat megnyújtsd.

### 2. Vállkörzés

Állj egyenesen, a kezeid a tested mellett. Emeld fel a vállaidat, majd körözz velük előre és hátra.

### 3. Karemelés, kartolás

Emeld állandóhoz mindkét kézhátat könyökhajlítással, majd engedd le. (8x) Utána mellső középtartásból tárd szét a karod és zárd. (8x) Ezután mellső középtartásból told lefelé váltva a tenyered (16x), majd párosan is (16x).

### 4. Kar váll fölé emelése

Oldalsó középtartásból érintsd meg a vállad (16x), majd a hónajlad (16x). Vállhoz tartásból nyújtsd fel a váltott karodat (16x), majd páros karodat (16x).

### 5. Ollózás

Fej fölött, majd mellkas előtt vízszintesen.

### 6. Csupó bemelegítése

Csupóre tett kézzel bekalazzuk a medencét, majd lazítjuk (50x), jobbra-balra taljuk ki a csipőt először hajlított térddel, majd egyenes térddel (25-25x).

### 7. Térdemelés előre (25-25x)

### 8. Terpeszben sarokemelés hátra (25-25x)

### 9. Páros térdforgatás térdfogással jobbra-balra (25-25x)

### 10. Bokaforgatás jobb (8x), bal (8x).

### 11. Lábujjhegyre emelkedés párhuzamos lábfejekkel, lassú útemben (16x), kifelé fordított lábfejekkel (16x), befelé fordított lábfejekkel (16x)

### 12. Laza rúgások előre váltott lábbal (8-8x), oldalra (8-8x), erőteljesebb rúgások előre (8-8x), oldalra (8-8x).

### 13. Vállkörzések előre, majd hátra (8-8x) - újra

### 14. Páros kéz felfelé nyújt, majd behúz a könyök a bordákhoz, lapocka zár (10x)

15. Páros kéz fej fölött, tenyér összezár, megnyújtózunk és pár másodpercig így tartjuk magunkat, figyelve az egyenletes légzésre.



Indulhat a nap!

# Nos, melyik edzést választod?

Többet is megjelölhetsz!

A. Otthoni torna

I Tánc

B. Futás/kocogás

J. Jóga

C. Kerékpározás

K. TRX/funkcionális

D. Kardió edzések

L. Küzdősport

E Kondi

M. Egyéb

F. Csapatjátékok

G. Görkori

H. Csoportos edzések



# EDZÉSTERV

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap

Let's Go!



# 2024

## Eredményeim:

JANUARY

FEBRUARY

MARCH

APRIL

testsúly (kg):

haskőrfogat (cm):

csipőméret (cm):

bicepsz (cm):

comb (cm):

MAY

JUNE

JULY

AUGUST

testsúly (kg):

haskőrfogat (cm):

csipőméret (cm):

bicepsz (cm):

comb (cm):

SEPTEMBER

OCTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

testsúly (kg):

haskőrfogat (cm):

csipőméret (cm):

bicepsz (cm):

comb (cm):



# Ha most kezdesz futni...

Néhány hasznos tanács a futóedzések elkezdéséhez

Futásra fell! Ha éppen most döntöttél úgy, hogy belekóstolsz a futás világába, gratulálunk! A futás nemcsak a fizikai állóképességedet javítja, de a mentális egészségedre is pozitívan hat. Adunk néhány hasznos tippet, hogy biztonságosan és élvezetesen kezdhesz neki a futóedzéseknek.

## 1. Fokozatosság

Kezdd lassan! Ha eddig nem futottál rendszeresen, fontos, hogy fokozatosan növeld az intenzitást és a távolságot. Kezdhetsz váltott séta-futás intervallumokkal, majd fokozatosan növeld a futás időtartamát.

## 2. Megfelelő felszerelés

Fontos egy jó minőségű futócipő, ami megfelelő támaszt és párnázást biztosít. A megfelelő öltözet szintén fontos, válassz lélegző anyagokból készült ruházatot.

## 3. Bemelegítés és nyújtás

Mindig kezdj egy kis bemelegítéssel, mint például gyors séta vagy könnyű helyben futás. A futás után pedig ne felejts el nyújtani, hogy elkerüld az izomfájdalmakat és sérüléseket.

## 4. Hidratálás és táplálkozás

A hidratálás kulcsfontosságú, különösen hosszabb futások esetén. Figyelj a megfelelő táplálkozásra is; egy banán vagy egy kevés PKU-s keksz jó választás lehet futás előtt.

## 5. Hallgass a testedre

Figyelj a tested jelzéseire. Ha fájdalmat érzel, pihenj vagy csökkentsd az edzés intenzitását. Ne feledd, a pihenőnapok is fontosak a regenerálódáshoz.

## 6. Kitartás és realisztikus célok

Állíts fel realisztikus célokat, és ne add fel, ha az elején nehézségekbe ütközöl. A kitartás és a fokozatosság hosszú távon meghozza a gyümölcsét.

## 7. Közösség és támogatás

Csatlakozz futócsoportokhoz vagy keress futótársakat. A közösség támogatása motiváló lehet, és hasznos tippeket is kaphatsz tapasztaltabb futóktól.

A futás fantasztikus módja az egészség megőrzésének és javításának. Légy türelmes magaddal, és élvezd a futás minden pillanatát! Jó futást!

# NYÚJTÁS EDZÉSEK UTÁN

Bármelyik edzéstípus után szabadon  
bevethető, univerzális gyakorlatsor!

Egy jól kialakított nyújtó gyakorlatsor segíthet a rugalmasság javításában, az izmok regenerálódásában és csökkenti a sérülés kockázatát. Az alábbi 8 gyakorlatból álló sorozatot bármilyen edzéstípus után alkalmazhatod a hatékony és biztonságos levezetés érdekében:

## 1. Hamstring nyújtás

Ülj le a földre, egyik lábad nyújtsd ki, a másikat hajlítsd be. Hajolj előre a kinyújtott lábad felé, próbálj meg a lábujjaidat megfogni. Tartsd ezt a pózt 20-30 másodpercig, majd váltogasd a lábakat.

## 2. Négyfejű combizom nyújtása

Állj egyenesen, fogd meg az egyik bokádat és húzd a feneked felé. Tartsd a térded egymás mellett, a csípőd előre irányítva. Tartsd 20-30 másodpercig, majd váltogasd a lábakat.

## 3. Vádli nyújtása

Állj egy fal előtt, egyik lábadat tedd előre, a másikat hátra. Hajlítsd be az első lábad térdét, miközben a hátsó lábad nyújtva marad és a sarka a földön. Tartsd a pózt 20-30 másodpercig, majd váltogasd a lábakat.

## 4. Csipőnyitó nyújtás

Állj egyenesen, lépj egy nagy lépést előre. Hajlítsd be az első lábad térdét, miközben a hátsó lábad térdét engedd a földre. Nyomd előre a csípődét, és tartsd a pózt 20-30 másodpercig, majd váltogasd a lábakat.

## 5. Kobra póz – az egyenes hasizom nyújtására

Feküdj hasra, kezed a vállaid alatt. Nyomd meg a kezeidet, emeld fel a mellkasod, miközben a csípőd a földön marad. Tartsd a pózt 20-30 másodpercig.

## 6. Kutyahát-cicahát

Térdelj négykézláb, kezed a vállaid alatt, térded a csípőd alatt. Lélegezz be, hajlítsd hátra a hátad ("kutya"), majd lélegezz ki, hajlítsd be a hátad ("cica"). Ismételd 5-10 alkalommal.

## 7. Bébi-póz

Ülj a sarkaidra, hajtsd előre a törzsed a földre, karjaidat nyújtsd ki előre vagy tedd le a tested mellé. Pihenj ebben a pózban 20-30 másodpercig.

## 8. Álló előrehajlás

Állj egyenesen, lábad vállszélességben. Hajolj előre a csípődből, engedd le a kezeidet a földre vagy a bokáidra. Tartsd ezt a pózt 20-30 másodpercig. VIGYÁZZ!!! Csigolyáról-csigolyára, lassan egyenesedj fel!

9. Állj fel, nyújtsd fel párhuzamosan a két karod. Zárd össze a tenyered és pár másodpercig tartsd meg, figyelve az egyenes légzésre.



# 7 napos kihívás hogy magadra figyelj!

1



15 perc  
meditálás



Nyugtató  
fürdők

6

5



Elegendő, minőségi  
alvás



Egészséges ételek  
fogyasztása

2

7

3



Digitális detoxikálás  
(közösségimédia-off)



Hálanapló  
írása naponta

4

Amikor sikerült teljesíteni a napi kihívásokat, húzd át az adott nap számát! Ha mind a 7 szám át van húzva, kitartó voltál és megérdemled a jutalmad: önmagad egy kiegyensúlyozottabb, kipihentebb, fókuszáltabb verzióját! Folytatni ajánlott!

Utazásaim 2024



PKU Tábor



Nyár



Tél





# 2024. utazásaim

IDŐPONT		IDŐPONT	
ÜTICÉL	FONTOS	ÜTICÉL	FONTOS
	ÉTTERMEK, ELLÁTÁS		ÉTTERMEK, ELLÁTÁS
SZÁLLÁS CÍME	PKU-S TERMÉKEK ITT KAPHATÓK A KÖZELBEN	SZÁLLÁS CÍME	PKU-S TERMÉKEK ITT KAPHATÓK A KÖZELBEN
BÜDZSÉ		BÜDZSÉ	



IDŐPONT		IDŐPONT	
ÜTICÉL	FONTOS	ÜTICÉL	FONTOS
	ÉTTERMEK, ELLÁTÁS		ÉTTERMEK, ELLÁTÁS
SZÁLLÁS CÍME	PKU-S TERMÉKEK ITT KAPHATÓK A KÖZELBEN	SZÁLLÁS CÍME	PKU-S TERMÉKEK ITT KAPHATÓK A KÖZELBEN
BÜDZSÉ		BÜDZSÉ	



## 5 utazási tipp



Alaposan ismerd meg az úticélpontot.



Tartsd a fontos dokumentumokat és információkat könnyen elérhető helyen.



Csomagolj hatékonyan, és az alapvető dolgokra helyezz hangsúlyt.

Tervezz, de élj a spontaneitás örömeivel!



Becsüld meg és oszd be bölcsen a pénzed.

A fehérjepótló tápszered, gyógyszereid és speciális élelmiszereid ne hagyd itthon!



# Utazási ELLENŐRZŐ LISTA



Fontos dokumentumok 000

Ruházat 000



Tisztálkodási szerek 000

Vakációs cuccok 000





Utazás



Mindent te pakolj be magadnak!



Fényképezz, videózz!  
Örökíts meg mindent -  
helyzeteket, pillanatokot,  
szép tájakat, kedves  
embereket, hasznos  
információkat, vicces  
jeleneteket!



Finom fogások

Fedezd fel a vega-  
éttermeket, élj a helyi  
főzési lehetőségekkel. Ne  
feledd, a sültkrumplin túl  
is van élet! Próbáld ki  
helyi zöldség-ételeket!



Térkép

Élvezd a vakációt!



Szállás





# Pénzügyek

## Költségvetés

# 2024

NYITÓEGYENLEGE \_\_\_\_\_

ZÁRÓEGYENLEGE \_\_\_\_\_

### BEVÉTELEK

HÓ	ÖSSZEG	ELÉGEDETTSÉG
JANUÁR		😍😏😞
FEBRUÁR		😍😏😞
MÁRCIUS		😍😏😞
ÁPRILIS		😍😏😞
MÁJUS		😍😏😞
JÚNIUS		😍😏😞
JÚLIUS		😍😏😞
AUGUSZTUS		😍😏😞
SZEPTEMBER		😍😏😞
OKTÓBER		😍😏😞
NOVEMBER		😍😏😞
DECEMBER		😍😏😞
ÖSSZESEN:		

### KIADÁSOK

HÓ	ÖSSZEG	ELÉGEDETTSÉG
JANUÁR		😍😏😞
FEBRUÁR		😍😏😞
MÁRCIUS		😍😏😞
ÁPRILIS		😍😏😞
MÁJUS		😍😏😞
JÚNIUS		😍😏😞
JÚLIUS		😍😏😞
AUGUSZTUS		😍😏😞
SZEPTEMBER		😍😏😞
OKTÓBER		😍😏😞
NOVEMBER		😍😏😞
DECEMBER		😍😏😞
ÖSSZESEN:		

### ÖSSZEGZÉS

ÖSSZES BEVÉTEL	ÖSSZES KIADÁS	ZÁRÓEGYENLEG

### JEGYZET

---

---

---

---

---

A ZÁRÓEGYENLEGET  
MÁSOLD BE A FENTI  
SORBA IS, HOGY LÁSD,  
MENNYIT NÓTT A  
VAGYONOD!

# Jegyzeteim





# Jegyzeteim

## ***Elérhetőségek, közérdekű információk:***

Budapesti gondozóközpont: Semmelweis Egyetem  
Gyermekklinika , Bókay utcai részleg (1083 Budapest,  
Bókay u. 54.)

Kezelőorvosok: Dr. Bókay János, Dr. Zsidegh Petra  
Dietetikus: Kiss Erika (tel.: 06-20/825-8299, e-mail:  
kisserikadietetikus@gmail.com),

Felnőttgondozás: Semmelweis Egyetem, Belgyógyászati  
és Onkológiai Klinika

1083 Budapest, Korányi Sándor utca 2/a.

Kezelőorvos: Dr. Reismann Péter

Dietetikus: Bartha Csilla (tel.: 06/20-335-8591, e-mail:  
felnottpku@gmail.com)

Szegedi gondozóközpont: SZTE Gyermekgyógyászati  
Klinika, Anyagcsere-genetika Ambulancia (6726 Szeged,  
Temesvári körút 35-37., B épület, vérmintaküldési cím:  
6722 Szeged, Korányi fasor 14-15, tel: 62/545-941, tel:  
62/341-253)

Kezelőorvos: Dr. Rácz Gábor, asszisztens: Savanya Mónika  
Dietetikus: Gyüre Eszter (tel.: 06-30/422-8658, e-mail:  
anyagcserediet.szeged@gmail.com)

Simon Erika (tel.: 06-30/957-9990, e-mail:  
erika.simonova@gmail.com)

Nutricia-infovonal: 80/223-223, Web: [www.csodabogar.hu](http://www.csodabogar.hu)

### **PKU-sok országos érdekképviseleti szervei:**

#### **Magyarországi PKU Egyesület**

Tel.: 30/ 493-77-38

Web: [www.pkuegyesulet.hu](http://www.pkuegyesulet.hu)

Adószám: 19662594-1-42

E-mail: [pku@pkuegyesulet.hu](mailto:pku@pkuegyesulet.hu)

#### **Alapítvány a fenilketonúriás gyermekekért**

Web: <https://pkuegyesulet.hu/az-alapitvanyrol/>

#### **Kiadvány információk:**

Megjelenik: negyedévente, 200 példányban, alternatív  
terjesztés postai úton

Nyomdai munka: E-press Nyomda, Együttműködő partner:  
Nutricia.

Cikkek fogadása: Mészárosné Molnár Tímea (E-mail:  
[sargamaci@gmail.com](mailto:sargamaci@gmail.com))

(Copyright: MMT, Danone Hungary Kft. . Illusztrációként  
saját készítésű fotókat, vásárolt képeket, engedélyezett  
fotókat és canva.com, pixabay.com és freeimages.com  
weblapokon közzétett képeket használunk fel.)



PKU MAGAZIN

Lajkolt bennünket a Facebook-on!

(További példányok – illetve a kiadott számok elektronikus formában –  
a fenti elérhetőségen igényelhetők.)

2024. január

