

## „Lélegezzen szabadon”

Az asztma krónikus, vagyis **nem gyógyítható, de jól kezelhető betegség, melynek eltérő típusai és súlyossági fokai léteznek.** Közös vonásuk a légutak krónikus gyulladásával járó állapot, s emiatt több beteg tapasztal fizikai terhelésre jelentkező légzési nehezítettséget, mely gyakran a betegség első tünete is egyben.

Az asztmás betegek gyakran a rohamoktól való félelmükben kerülnek a testedzést. **A rendszeres és szakértő vezetés mellett végzett mozgással azonban, nem csak az erőnlét fejleszthető, de a tünetek erőssége és gyakorisága is csökkenthető, az életminőség javítható.**

A gyógyszeres terápia mellett nagyon fontos az életmódbeli tényezők szerepe is: például a dohányzás elhagyása és a testmozgás, ami nem csak a túlsúly elkerülésében segít, de hatására nő az állóképesség, javulhatnak a légzésfunkciók értékei.

**A megfelelő életmód program, pedig egy olyan biztonsági hálót jelenthet a tünetek felérésétől, a fizikai terheléstől tartó beteg életében, melynek segítségével szakértő mellett, bátran végezhet edzéseket.**

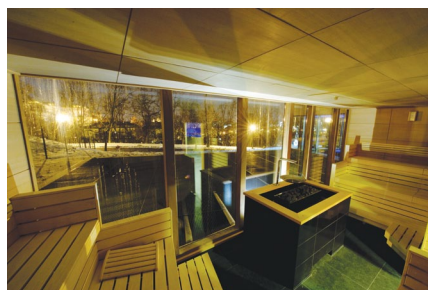
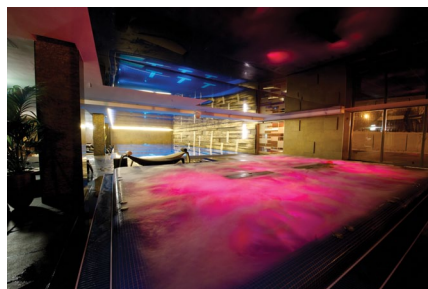
Szakorvos, humánkineziológus, személyi edző, és szaunamester szakembereink személyre szabott Asztma programmal **BIZTOSÍTJÁK A KIEGYENSÚLYOZOTT, BOLDOG ÉLETHEZ VALÓ UTAT ÖNNEK.**

**Időtartam: 8 hét**

Helyszín: Oxygen Naphegy

Oxygen Újpest

Kezdés: bármikor elkezdhető



## Program tartalma:

- **Tüdőgyógyász szakorvosi vizit**
- **Életmód orvoslás felmérés**  
(egészségi felmérés: szív- és érrendszeri-, tüdőállapot-felmérés; fittségi felmérés: állóképesség-, izomerő-, hajlékonyság mérés) - 120 perc  
Életmód orvoslás tanácsadás (edzésterv, étkezési terv, masszázs-wellness terv) - 30 perc
- **8 hetes belépés az Oxygen Wellness Központok egyikébe (Naphegy vagy Újpest)**  
(kötőatlan szauna és uszoda használatával)
- **3 alkalmas edzés betanítás, személyi edzővel**
- **3 alkalmas légző torna, gyógytornással**
- **3 alkalom Autogén Tréning**
- **3 alkalom csoportos órára való belépés**  
(Body Art, jóga, stb.)
- **Tengeri klímakabin használata**
- **Minden edzési alkalommal légzésfunkció mérési lehetőség**
- **Kontroll életmód orvoslás felmérés**  
a program végén (stressz-szint és stressz megküzdési képesség-, állóképesség-, izomerő-, hajlékonyság mérés, változás mérése)
- **További 3 hónapra edzésterv és életmódterv**

## A program helyszínei:

A program szakmai háttérét a Budai Allergiaközpont biztosítja.

Az életmódorvoslás és a fitness, wellness szolgáltatások az Oxygen Naphegy és az Oxygen Újpest komplexumaiban vehetők igénybe.



### OXYGEN Naphegy

1016 Budapest, Naphegy utca. 67.  
06 (1) 780 0459, 06 (20) 359 421



### OXYGEN Újpest

1042 Budapest, Árpád út 47-79.  
06 (1) 799 7986, 06 (20) 554 1498

*Biztos orvosi háttér*

## Szakértőink a programban:



**Dr. Smajda Zsuzsanna**  
tüdőgyógyász,  
allergológus és klinikai  
immunológus



**Hart Nikolett**  
humánkineziológus



Budai Allergiaközpont  
1015 Budapest, Ostrom u. 16.  
+36-30/631-93-09  
[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)  
e-mail: [info@allergiakozpont.hu](mailto:info@allergiakozpont.hu)

## ASZTMA PROGRAM

LÉLEGEZZEN SZABADON



**ÉLETMÓDVÁLTÓ  
PROGRAM  
SZAKÉRTŐI  
HÁTTÉRREL**

 **BUDAI ALLERGIKÖZPONT**  
ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN