

A MEGYE HÍREI ELSŐ KÉZBŐ L



HELYBEN VAGYUNK

kisalfold.hu

## KISALFÖLD nászajándékba!

### Kedves Ifjú Házasok!

Megajándékozunk Önöket egy hónapos Kisalföld-előfizetéssel, amennyiben egy éven belül kötöttek házasságot, és önálló háztartásban kezdtek el a közöséletüket.

Nincs más teendőjük: csak küldjék be a címünkre a házassági anyakönyvi kivonatuk másolatát, valamint a lenti szelvényt, hiánytalanul kitöltve. Hamarosan felvesszük Önökkel a kapcsolatot.

Beküldési cím: 9021 Győr, Újlak u. 4/A

E-mail: marketing@kisalfold.hu

A borítékra vagy az elektronikus levélben a tárgy mezőbe kérjük beírni: „NÁSZAJÁNDÉK”.

Az akcióban részt vehet, amennyiben az elmúlt három hónapban sem az Ön nevén, sem a családtagjai nevén – az adott címen – nem szerepelt Kisalföld-előfizetés, illetve amennyiben az elmúlt fél évben nem volt próbaelőfizetés.



kisalfold.hu  
Részeez életünknek!

Név\*:

Cím (amire az előfizetést kéri)\*:

Telefonszám\*:  Aláírás:

E-mail\*:  Dátum:

\*Kötelezően kitöltendő mezők.

Tudomásul veszem, hogy a Kiadó az általa kezelt személyes adataimat az előfizetés teljesítése céljából kezeli, továbbá, hogy a személyes adataim kezelése során a hatályos jogszabályok, valamint a Kiadó adatvédelmi tájékoztatója szerint jár el.

Az aláírással elfogadom a Mediaworks Hungary Zrt. adatvédelmi tájékoztatóját (amely megtalálható a www.mediaworks.hu/tulcontent/ adatkézeles-tajekoztalo oldalán), és  hozzájárulok ahhoz, hogy a Mediaworks Hungary Zrt. a személyes adataimat – a hozzájárulásom visszavonásáig – közvetlen üzleti célú tájékoztatás, közvetlen vagy piacoktatás, egyéb tájékoztatás felhasználassa, és ezzel kapcsolatban (elektronikus levelezés útján, telefonon vagy postai úton) megkeressen, illetve részemre nyomtatott és/vagy online sajtótermékekkel kapcsolatos gazdasági reklámot tartalmazó üzeneteket küldjön.

# Ha tavasz, akkor megújulás!



Engedjük, hogy ne csak körülöttünk, bennünk is virradjon a tavasz, amely a legjobb időpont a változásra és a változtatásra.

Hivatalosan is beköszöntött a tavasz, a természet ébredésével párhuzamosan az emberek is testi-lelki megújulásra vágyanak, ami nem megy egy karikacsapásra. Március végétől új energiák kelnek életre, amelyekből érdemes merítkeznünk.

– A tavaszhoz a megújulás, az újjászületés, a frissesség, a vidámság, a melegség érzését kapcsoljuk. Ahogy a körülöttünk lévő természet éledzik, úgy ébredünk mi is a téli álmunkból, ugyanakkor a fáradtságot is érezzük. Ilyenkor nemcsak a természet ölti fel a legszebb ruháját, és csodaszép színekben pompázik minden, hanem a szürke, hideg napok után nekünk is igényünk van a változásra – mondta el Abonyi Barbara nyelvtanár és life coach. Télen több energiára van szükségünk ahhoz, hogy az erőforrásainkat aktivizálni tudjuk, ami fizikailag és lelkileg is megterhelő a számunkra. Tavaszra kimerülnek a tartalékaink, ezért is érezzük a gyengeséget.

### VÁLTOZÁS ÉS ALKALMAZKODÁS

– Hagyjunk időt magunknak a töltkezésre, erősítsük önbecsülésünket! – javasolta Abonyi Barbara. – A Covid-járvány amúgy is extrém helyzetet teremtett, a társas kapcsolataink hiányát nagyon megérezzük, nem szűnik a félelem érzése, már nagyon hiányoljuk a találkozásokat, amelyek a lelkünket támogató aktív kommunikációt jelentik. Ha képesek vagyunk a kialakult helyzetekhez való alkalmazkodásra, és arra, hogy a jót keressük és találjuk meg a környezetünkben, akkor az is az erőforrásunk lehet. Tavaszszal egyre nő az újra való igényünk, de tudnunk kell, leterhelve, kimerülve nem jön a megújulás. Ne sietessünk semmit, haladjunk lépésről lépésre!

Mozgósítsuk a tanult optimizmusunkat, vegyük észre az apró szépségeket. A tavaszi kimerültség egyik ellenszere, hogy keressük a feltöltődési lehetőségeket. Tudatosan

kell kutatnunk az életünk azon területein, amelyek pozitív érzéssel látnak el minket, mint biztonság, öröm, bizalom, szeretet, hála, nyugalom, játékoság. Erőforrásként említhető a szerető, támogató barátokra, családtagokra gondolás is, az emlékek felidézése, amikor örömet éreztünk, vagy a zenehallgatás, kreatív tevékenységek. Merítkezzünk meg ezekben a gondolatokban, hagyjuk, hogy átjárja a testünket a jóleső érzés, figyeljük a természet megújulását, csodálkozunk rá az apró szépségekre, járjunk nyitott szemmel!

### FELLÉLEGZÉS ÉS SZÍNEK

Csóra Renáta hormonális táplálkozási és életmód-tanácsadó, tréner úgy véli, a tavasz kiváló lehetőséget kínál a fellélegzésre, a testi-lelki változásra. Újra-élesztjük magunkat, nyitunk a külvilág felé, töltkezünk a természetből. Ha egy kissé fáradtabbnak érezzük magunkat, az abból is ered, mert a szervezetünk regenerálódása a tél után kissé elcsúszik a természethez képest. Azt tanácsolja, figyeljünk a mozgásra, a táplálkozásra, engedjük el a zsíros ételeket, fogyasszuk az idénygyümölcsöket és –zöldegeket, együnk több rostot, ami segít az anyagcsere gyorsításában. A méregtelenítés is fontos ilyenkor, és igyunk minél több vizet, amely segít, hogy a salak- és egyéb káros anyagok gyorsabban tudjanak távozni a szervezetünkben. A D-vitamin a természetből pótoljuk, erősíti hormonrendszerünket, szippantsunk minél többet a friss levegőből, érezzük meg a tavasz illatát! A mozgás bármilyen formában pozitív hatású. A tavaszi hónapokban kerítünk sort a nagytakarításra, a gardróbrendezésre is. Nem véletlenül, hiszen a környezetünkben is rendet teszünk ekkor, elpakolhatjuk végre a nehéz és vastag ruhákat. Engedjük és tegyük érte, hogy ne csak körülöttünk, bennünk is virradjon a tavasz!

Szabó Csilla, csilla.szabo.pankeme@mediaworks.hu