



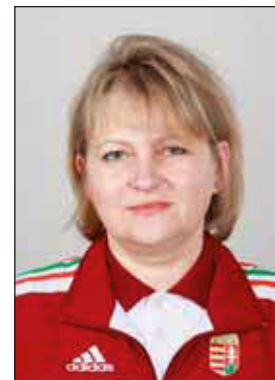
SPORTLÖVÉSZELET



Kovács Tibor
sportágvezető



**Pongrátné Vasvári
Erzsébet**
szövetségi kapitány



Kissné Oroszi Edit
szövetségi kapitány



SPORTLÖVÉSZET
Férfi

Dupla trap



Gerebics Roland
1979.09.06, Várpalota

Magasság (cm)/testsúly (kg): 180/87
Végzettség, szakképzettség: közlekedésgépész

Hobbi: videójáték, snowboard
Egyesület: Olympia SSE
Edző: Vasvári Erzsébet
Nevelő edző: Palkovics András
Olimpiai részvétel és helyezés: 2000 (5.)

Legjobb olimpiai: 5. 2000
Legjobb vb: 2. 2001
Legjobb Eb helyezés: 3. 2001

Légpuska, puska fekvő és összetett



Sidi Péter
1978.09.11, Komárom

Magasság (cm)/testsúly (kg): 180/81
Végzettség, szakképzettség: műszaki menedzser

Hobbi: horgászat, motorozás
Egyesület: Komáromi VSE
Edző: Kisvárdai István
Nevelő edző: Kisvárdai István
Olimpiai részvétel és helyezés: 2000 (13. spf, 15. lp, 25. spö,)
2004 (12. lp, 19. spö, 24. spf)

Legjobb olimpiai: 12. 2004
Legjobb vb: 3. 2002 (sportpuska összetett)
Legjobb Eb helyezés: 1. 2002, 2004 (légpuska)



SPORTLÖVÉSZELET
Női

Pisztoly



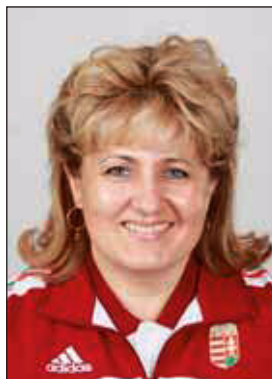
Csonka Zsófia
1983.09.12, Pécs

Magasság (cm)/testsúly (kg): 164/82
Végzettség, szakképzettség: -

Hobbi: olvasás, művészet, zene
Egyesület: Pécsi VLK
Edző: Karácsony Gyula
Nevelő edző: Herrné Kiss Éva, Herr László
Olimpiai részvétel és helyezések: 2004 (26. lpi, 30. spi)

Legjobb olimpiai: 26. 2004
Legjobb vb: 12. 2006
Legjobb Eb helyezések: 5. 2006

Skeet



Igaly Diána
1965.01.31, Budapest

172/85
könyvkötő

vadászat
BPLE
Igaly Józsefné, Vasvári Erzsébet
Igaly József
1992 (42. nyílt skeet),
2000 (3.), 2004 (1.)

1. 2004
1. 1990, 1994, 1998, 2002
1. 2x1989, 1993, 1994

Puska



Csíkné Tóth Anita
1979.11.12, Szolnok

168/56
műszaki menedzser, mérnök tanár

síelés, túrázás, puzzle
UTE
Kissné Oroszi Edit
Tóth Istvánné, Tóth István
újonc

-
5. 2006
1. 2x2007

Az Update életmódszere megfogalmazása 2003. elején kezdődött és először 2004-ben, A Norbi titok című könyvben jelent meg részletesen kidolgozva. Az életmódszere kialakításánál a szerző, Schobert Norbert a fogyásra és az egészséges életmódról szerzett tudását foglalta meg és rendszerezte. A könyv megszületése óta az Update életmódszerehez több szakmailag elismert orvos, dietetikus és szervezet is csatlakozott, illetve a szere továbbfejlesztésében is folyamatosan részt vesznek.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDNAK 3 ALAPPILLÉREN KELL TÁMASZKODNIA

Megfelelő étrend: egy jól összeállított étrend a bázisa az egészséges életmódnak. Az Update életmódszereben belül a megfelelő kódok alkalmazásával tarthatjuk a súlyunkat, vagy akár fogyhatunk is. Az Update rendszer termékfejlesztési során arra törekszünk, hogy azokat az ételeket változtassuk át „diétássá”, amelyekről általában le kell mondania a fogyókúrázóknak vagy az egészséges életmódot követőknek.

Rendszeres mozgás: A megfelelő edzés kiegészíti az egészséges étrendet és hozzájárul ahhoz, hogy az izomszövetet megtartsuk, sőt akár erősítsük azt. Norbi és Réka munkásságának jelentős részét kiteszi, hogy ebben is segítséget nyújtsanak. Torna dvd-kel, tornakártyákkal és a rendszeres fellépéseikkel már sokakat megmozgattak.

Akarakterő: Lehet bármilyen személyre szabott egy étrend vagy edzésterv, ha ehhez nem párosul megfelelő akarakterő és kitartás, akkor a siker is elmarad. A kezdeti sikerek után bizony meg szokott torpanni a fogyás, vagy a környezetünk elbizonytalaníthat, az egészséges táplálkozási elvek követésében.

UPDATE₁

Az 1-es kód az Update program nagyjágyúja. Bár a súlytartók számára kisebb a jelentősége, mint egy szigorú Update₁-es diétát követő elkötelezett súlyvesztőnek, valójában a súlytartás kulcsát is sokak számára az 1-es kódú élelmiszerek és ételek megfelelő időben történő fogyasztása jelenti. Hogy csak egy szélsőséges esetet említsünk: Ki ne állt volna még este 9-kor korgó gyomorral és lelküismeret-furdalással küszködve a hűtőszekrény előtt? Igen, az 1-es kód felmentést ad a bűntudat alól a nap 24 órájában. Persze nem szerencsés közvetlenül lefekvés előtt belakni 1-es virsliből vagy kakaós kalácsból, hiszen ezekkel is dolgozik az emésztésünk. Ha módjában áll, inkább napközben

update₁

AZ ÉLVEZHETŐ FOGYÁS

egyen többször keveset, a kódoknak megfelelően, de ha néha beiktat egy esti Update₁-es dorbézolást a mérleg nem rezzen meg attól sem, csupán mozgalmasabb álmái lesznek.

UPDATE₂

A 2-es kód világa egy nagyon változatos átmeneti zóna, amibe sok minden belefér, és leginkább az ételösszetevők arányán múlik, hogy mit fogyaszthatunk délután 3 óráig. Mivel a legfontosabb napi étkezés, az ebéd időszakáról beszélünk, lényeges, hogy a 2-es kódú ételek mibenlétével részleteiben is tisztában legyünk. A táblázatok mellett érdemes áttanulmányozni valamelyik Update könyvet is, hogy igazság, izletes, ám mégis viszonylag kímélő ételkombinációkat tudjunk összeállítani.

UPDATE₃

3-as kódú az az étel, aminek az összetételében számottevő mennyiségű hozzáadott cukor vagy finomliszt szerepel. Az előbbi néha trükkös néven, pl. glükózként tüntetik fel. Ha végigbongéssza az élelmiszerek csomagolásán található leírásokat, meg fog lepődni, hogy a legváratlanabb helyeken is felbukkanhat a cukor, pl. rengeteg hűsítőszertményben megtalálható. A 3-as kódú ételek fogyasztását a 6-12 óráig terjedő időszakba kell beszorítani, akkor is csak mértékkel. Például süteményt vagy normál tésztaféléket csak délelőtt együnk vagy keressünk olyan helyettesítő ételeket, amik legfeljebb 2-es kódúak.

