

**Tedd jobbá mások életét és legyen
örömforrás a munkád!**



KRISTON INTIM TORNA TRÉNERKÉPZÉS 2024

„A világ helyzete sohasem reménytelen, mert sohasem azokon múlik, akik nem hisznek az életben, hanem azokon, akik hisznek benne.” Hamvas Béla

1. Tájékoztató

- a) Milyen a jó tréner
- b) Kriston-módszer
- c) Trénerképzés
- d) Tréneri hálózat

2. Kérdezz-felelek



Nagyon örülök, hogy itt vagy! Trénerként...

- olyan munkád lesz, amit **szívből** tudsz csinálni
- **örömforrás** lesz számodra az oktatás
- úgy érzed majd, hogy **értéket adsz másoknak**
- tapasztalni fogod, hogy a segítségeddel **mások változást érhetnek el**
- a hallgatóid megőrizhetik **intim egészségüket**
- tünetek esetén megszabadulhatnak tőle
- tagja leszel egy **nagyszerű csapatnak**, a Kriston trénerek **közösségének**
- a **tudásodat** folyamatosan fejlesztheted
- **önmagad** is jobban fogod ismerni

Te is kiváló Kriston tréner leszel, ha...

- **szívesen segítesz** másokat,
- **korrekt vagy**,
- **könnyen kommunikálsz**, szívesen adod tovább a hasznos ismereteket,
- **figyelmes vagy**,
- **kitartó vagy**, hajlandó vagy erő kifejtésre,
- **megértő vagy** magaddal és másokkal szemben is,
- hajlandó vagy tanulni és szívesen **fejleszted magad**,
- van üzleti érzéked, vagy szívesen tanulod,
- **hosszú távra tervezel.**

Nem problémamentes oktatókat keresek, hanem akik hajlandóak tenni magukért, és ebben másoknak is szívesen segítenek.

KRISTON-MÓDSZER

Mi az a Kriston-módszer?

Kriston Andrea vagyok, a Kriston-módszer kidolgozója, eredetileg testnevelés-biológia szakos tanár.

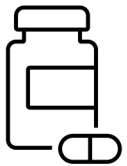
A módszert 1986 óta fejlesztem.

A Kriston-módszer egy magyar módszer, melynek célja a hasi szervek funkciójának, egészségének óvása, illetve a test és lélek vitalitásának növelése mindkét nem és minden korosztály számára.

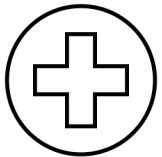
Milyen a Kriston-módszer?



Holisztikus, természetes módszer.



Nincsenek mellékhatások, nincsenek külső eszközök.



Orvosok által támogatott, kutatásokkal alátámasztott.

Perineológia

Hagyományos szemlélet: urológia, sebészet, nőgyógyászati szempontok komplex látása

Kriston-módszer szemlélete: oktatás & nevelés

Szülészet-
nőgyógyászat

Urológia

Andrológia

Proktológia

Onkológia

Gyerekgyógyászat

Szexológia

Neurológia

Gerontológia

Pszichológia

Ez nem csak a Kegel?

Sokan a Kegel tornát, az intimtornát, gátizomtornát szinonimaként használják. A Kegel torna gátizmokkal foglalkozik, azonban sem szisztémájában, céljában, eszközeiben, sem hatékonyságában nem egyezik a Kriston Intim Tornával.

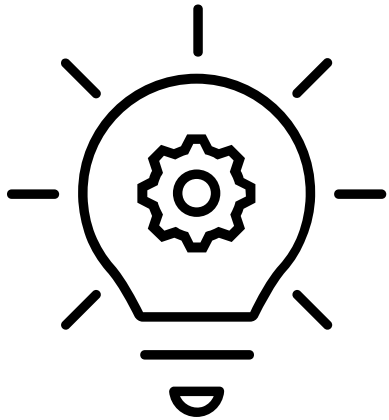
Napjainkban már Kegel torna alatt mindenféle mozgást értenek, a módszer neve alatt ajánlott előírások nagyon különbözőek: gésa golyó használata, elektromos hüvelyi stimuláció, napi pár, vagy napi 1000 összehúzás végzése, kis erővel, vagy éppen nagy erővel végzett összehúzás, csakis a hüvelybe helyezett ujjal végzett összehúzás, stb. Ezek az eljárások egyrészt már nagyban eltávolodtak Kegel eredeti tornájától, másrészt Kegel soha nem utalt módszerére intimtornaként. A Kegel torna egy mérőtubussal a hüvelyben, naponta 3X20 percen át tartó, egyszerű szorítás ismételtetése.

A Kriston-módszer egyedisége

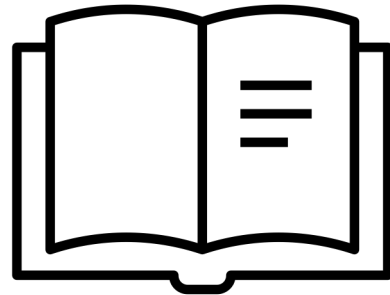
A Kriston Intim Torna ehhez képest egy komplex módszer, mely 3 részből áll és hatékonyságát műszeres, kórházi és klinikai vizsgálatok, felmérések bizonyítják:

- 1) **Mozgás oktatás:** a nőkre, férfiakra alkalmazott mozgásoktatási módszertana 300 szerkesztett lépésen át vezeti a hallgatót a medencefenéki izmok biztos izomérzékelését, irányítását, fejlesztését garantáló mozgástudáshoz. A Kriston oktatási koncepció minden korosztályt képes eljuttatni a helyes mozgássorhoz. A további személyes fejlődést az egyénre szabott mozgásprogramjával és az otthoni gyakorlást segítő audió anyagával segíti.
- 2) **Érzelmi háttér:** érzelmi megkönnyebbülést hoz létre a foglalkozás során alkalmazott pszichoszomatikai folyamatokkal, a tudattalanra ható metaforákkal.
- 3) **Szokások:** az alhasra ható egészségóvó szokások oktatásával segíti a hasi szervek hosszú távú funkcióját.

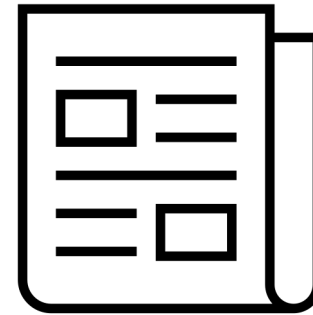
Csatlakozz a Kriston trénerek csapatához, tedd jobbá a magad és mások életét!



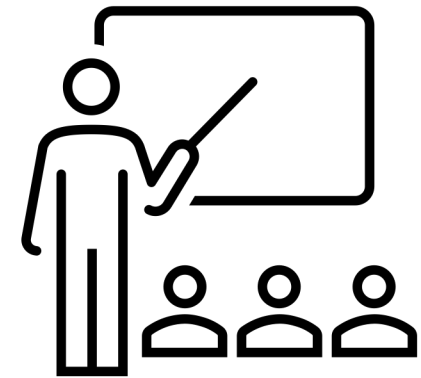
38 éves módszer



4 könyv



100+ cikk



22 trénerképzés

Aranyér: **100%** érzi a jótékony hatást (39,1%, 34,8%, 26,1%) ^(1.)
Menstruációhoz pozitív viszony: **81%** ^(3.)
Menstruációs görcs megszűnt 1 hó alatt: **48,7%** ^(2.)
Menstruáció rendszeresebb lett: **72%** ^(2.)
Hangulatjavulás **84,6%** ^(3.)
Hóhullámokban javulást észlelt: **100%** ^(3.)
Szexuális fájdalomban javulás **100%** ^(3.)
Örömtelibb szexualitás **100%** ^(3., 4.)
Édesanyával jobbá vált viszony: **58%** ^(3.)
Szüléshez való + viszony: **74%** ^(5.)
Szőrnövekedés (-) csökkenése: **44,5%** ^(3.)
Bőrproblémák: **40%** ^(3.)
Hajritkulás: **50%** ^(3.)
Hüvelyszárazság: **96,6%** nagymértékű: **79,3** ^(3.)
Hormonális változás érzékelése: **58%** ^(3.)
Libidó növekedés: **92%** ^(3.)
Pozitív élménnyel szülés után: **97%** ^(5.)
Gátmetszést elkerülte: **65%** ^(5.)
Önértékelés növekedés: **98%** ^(6.)
Stressz inkontinencia: **93%** ^(7.)
Cystokele javulása: **82%** ^(7.)

Hüvelyfunkció javulás: **132%** ^(8.)
Prostatectomia utáni inkontinencia javulás **95%** ^(9.)
Prostatectomia után teljes gyógyulás **45%** ^(9.)
Prostatectomia 3 éves ukövetés **67%** obj. javulás ^(10.)
Székrekedési tünetek enyhítése 10 hét után **83%** ^(13.)
Menstruációs panasz **100%**-ban elmúlt. ^(11.)
Teljesen elsajátította a gyakorlatokat: **100%** ^(12.)
Székinkontinencia megszűnt: **100%** ⁽¹¹⁾
Széklettartási képesség javult: **97,5%** ⁽¹¹⁾
Hüvelyizom fejlődése: **95,8%** ⁽¹¹⁾
Vizelési inger normalizálódása: **76,5%** ⁽¹¹⁾
Kismedencei fájdalom csökkenése: **66,6%** ⁽¹¹⁾
Tünet háttérének megértése, ff:**100%** 62-5,38-4 ⁽¹⁰⁾
Férfiassággal összefüggő önkép javulása **100%** ⁽¹⁰⁾
Elért eredmény 2 hónap után **97%** ⁽¹⁰⁾
A tanfolyam pszichoszomatikai hasznossága: **100%** ⁽¹⁰⁾
Elérhető eszközök közül leghatékonyabb a KM: **100%** ⁽¹⁰⁾
Ffi tréninget javasolná: **100%** ⁽¹⁰⁾
Prostatectomia utáni inkontinencia javulás **95%** ^(9.)
Prostatectomia után teljes gyógyulás **45%** ^(9.)
Prostatectomia 3 éves utánkövetés **67%** obj. javulás ^(10.)
Elsajátította a mozgást **100%** ^(9.)

nyelvek:

magyar, angol, francia

román, holland, német

olasz, szlovák

Magyarország

Németország

Ausztria

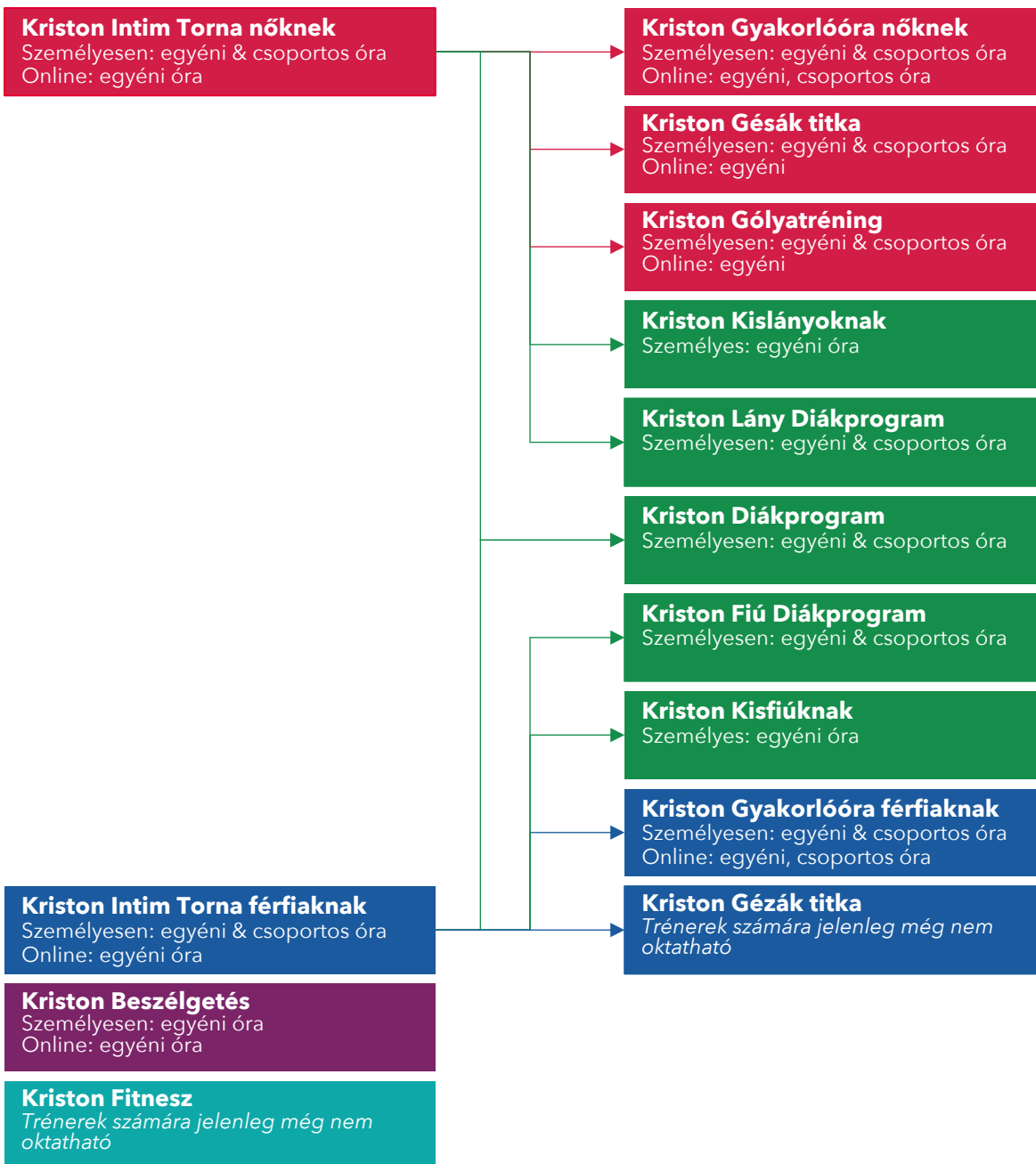
Hollandia

Románia

Szlovákia

Olaszország

Írország



Mit érhetsz el trénerként?

- Pozitív változást saját életedben
- Minőségi javulást saját egészségédben
- Sikert a munkában
- Erkölcsi elismerést
- Anyagi elismerést

1. Kriston Intim Torna Trénerképzés

Felkészít nők, férfiak és gyerekek oktatására gyerekkortól időskorig.

A jelentkezés már elindult, **folyamatos becsatlakozási lehetőség van 2024. március 1-ig.**

Ha már van anatómia vizsgád, úgy március 20-ig csatlakozhatsz.

2. Kriston Gyakorlóóra Trénerképzés

Felkészít arra, hogy rendszeresen gyakorlást tart Kriston Intim Torna tanfolyamot végzett nők és férfiak számára.

Amennyiben már elvégezted a Kriston Intim Torna trénerképzést, úgy elvégezheted a Kriston Gyakorlóóra trénerképzést is. Ha egyszerre jelentkezel a két képzésre, úgy most jobban megéri!

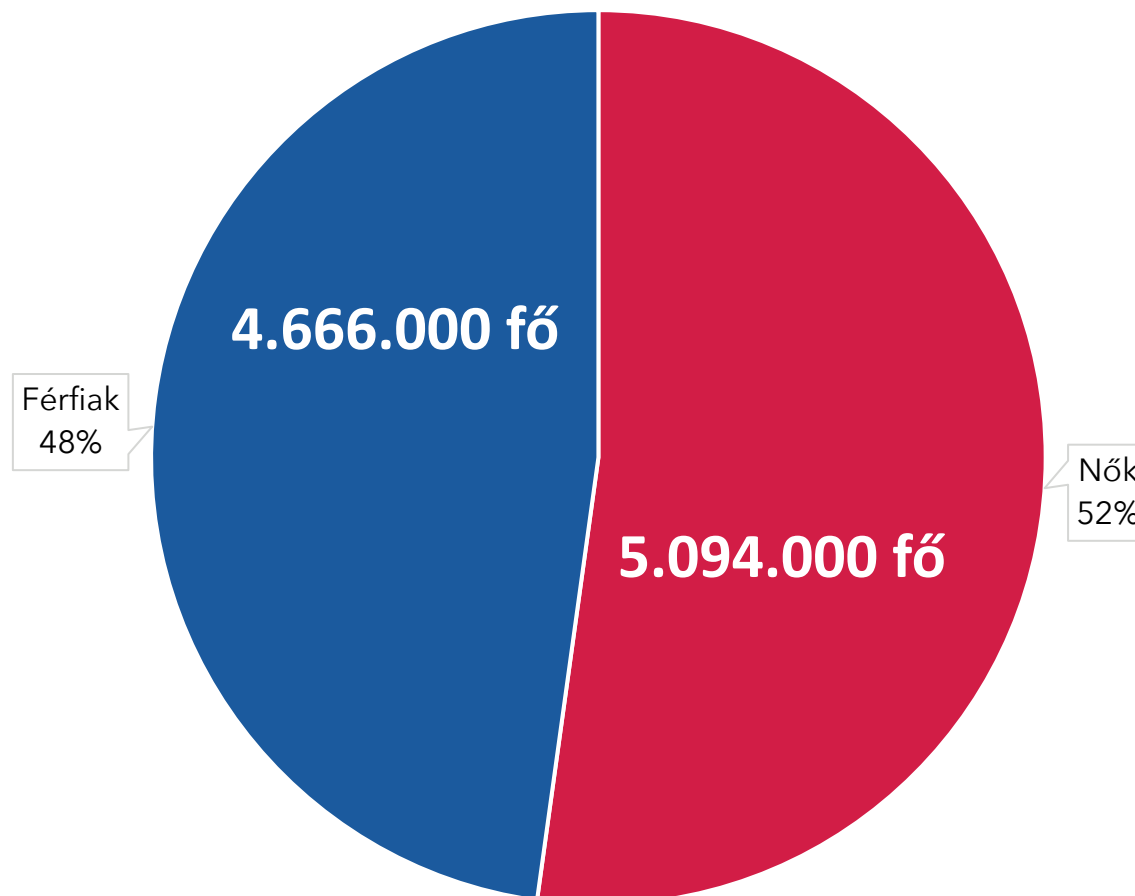
CÉLCSOPORTOK

Magyarország lakossága
9.760.000 fő (2020)

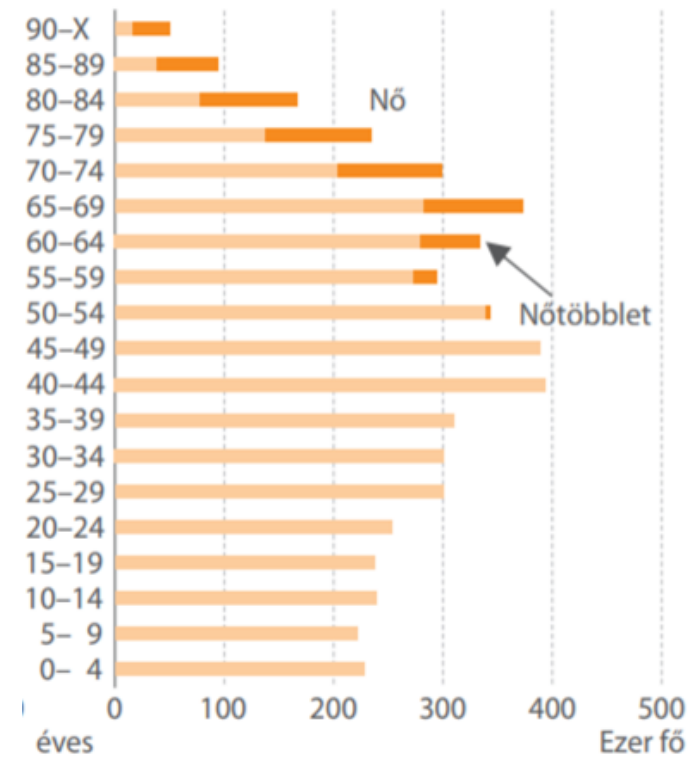
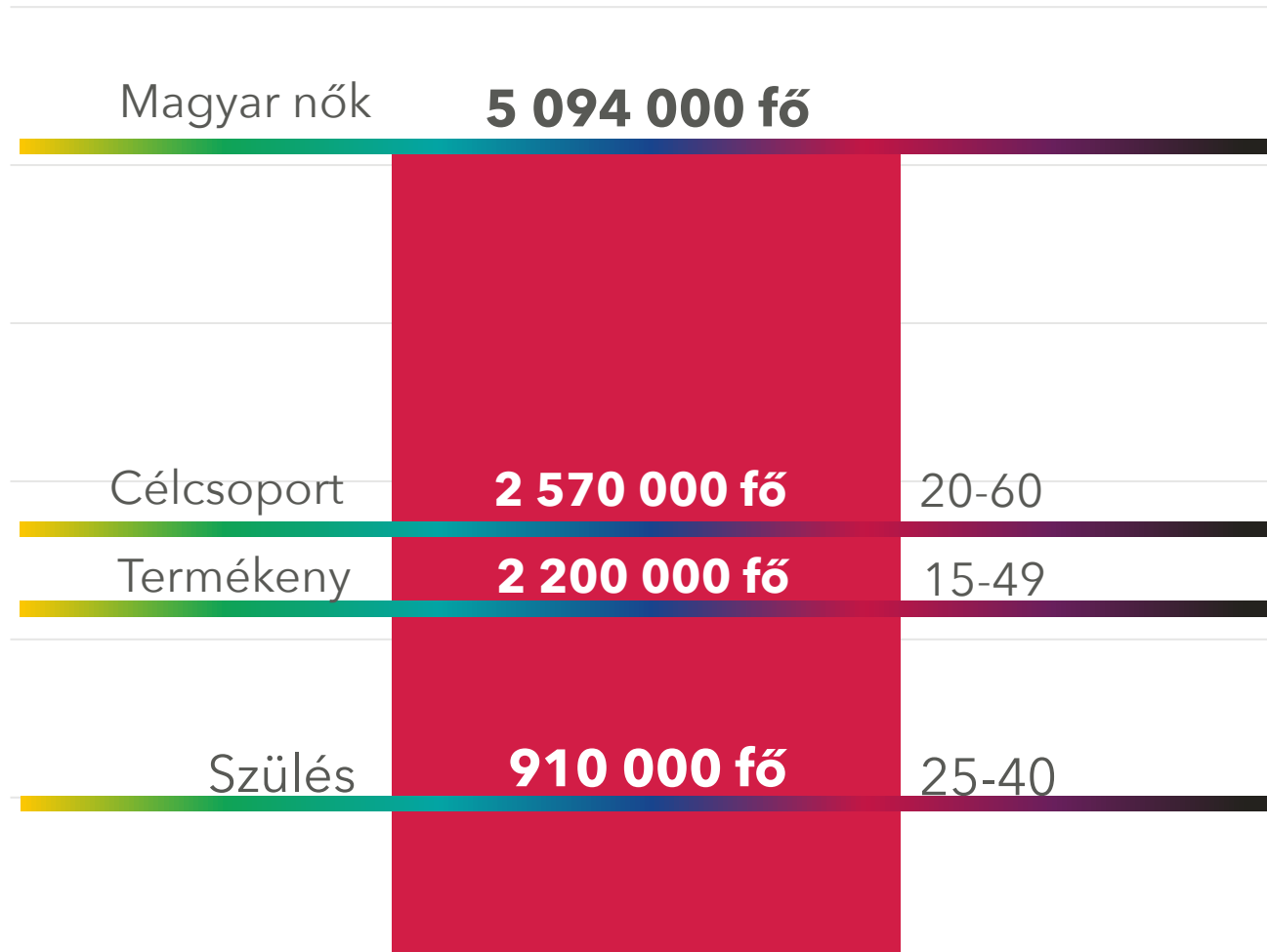


9,7

Népesség,
millió fő
(2021. január 1.)



NŐK | MAGYARORSZÁG



KRISTON®
INTIM TORNA



KRISTON®
GYAKORLÓÓRA



KRISTON®
GÓLYATRÉNING

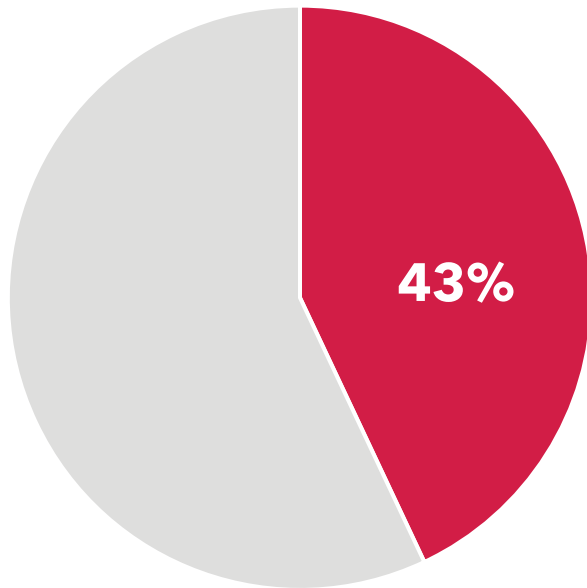


KRISTON®
GÉSÁK TITKA

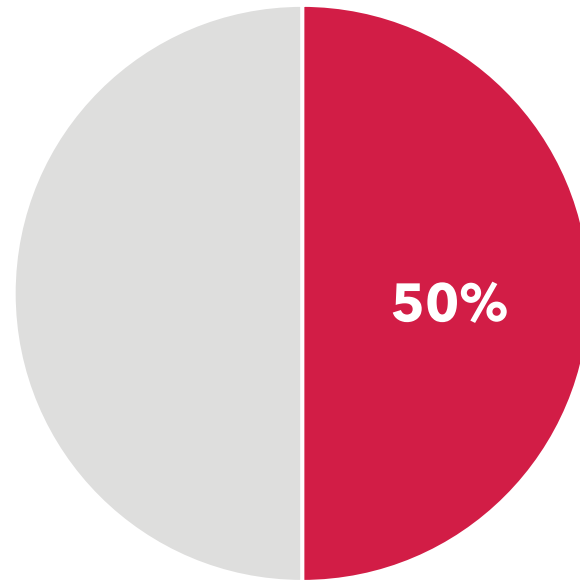
TERMÉKENYSÉGI FUNKCIÓK

Összesen: 5 094 000 fő (100%)

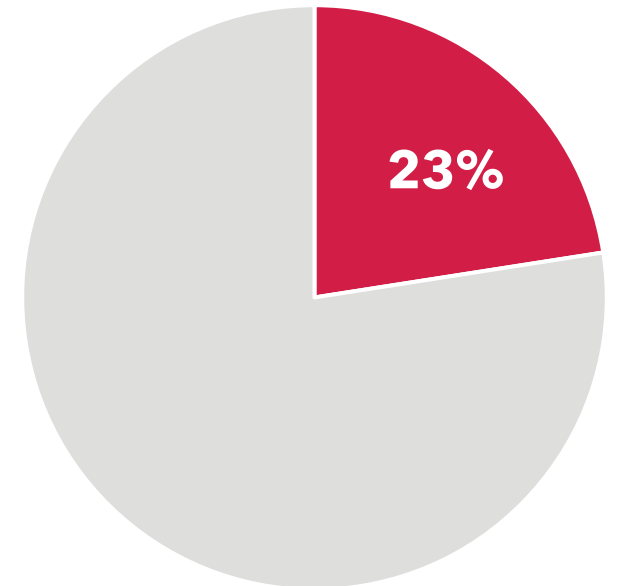
SZÜLÉSEK SZÁMA (2020): **91 000 fő**



SZEXUÁLIS DISZFUNKCIÓ
2 190 420 fő



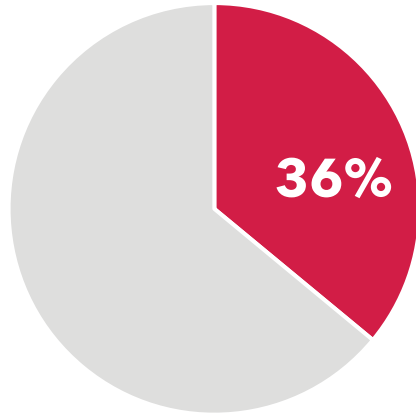
MENSTRUÁCIÓS RENDELLENESÉG
2 547 000 fő



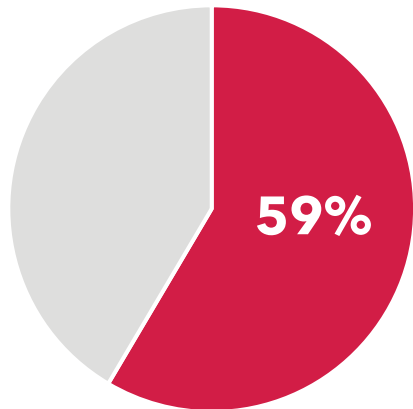
SZÜLŐKÉPES KORÚ NŐ (15-49)
2 200 000 fő

TIPIKUS TÜNETEK A NŐKNÉL

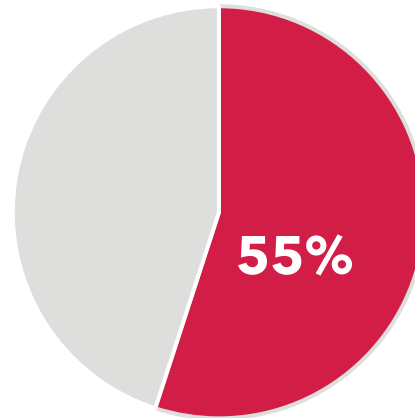
Összesen: 5 094 000 fő (100%)



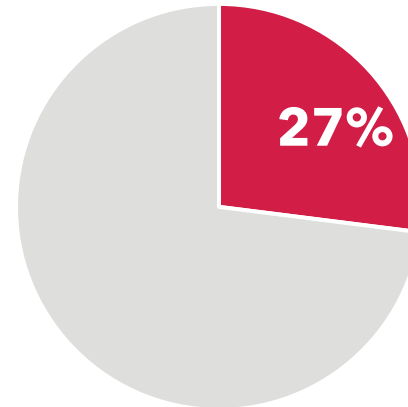
**„INKONTINENCIÁBAN ÉRINTETT”
BEVALLÁS ALAPJÁN
1 833 840 fő**



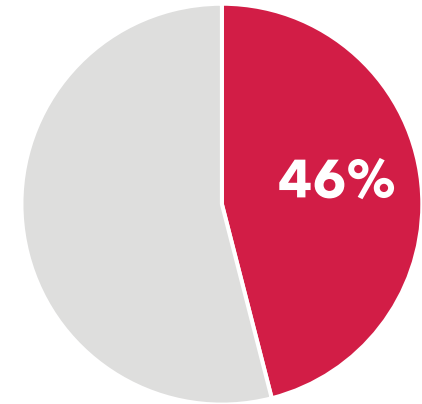
**„AKARATLANUL ELFOLYIK A
VIZELETE”
IGAZÁBÓL
2 979 990 fő**



**ARANYÉR
2 801 700 fő**



**SZÉKREKEDÉS
1 375 580 fő**

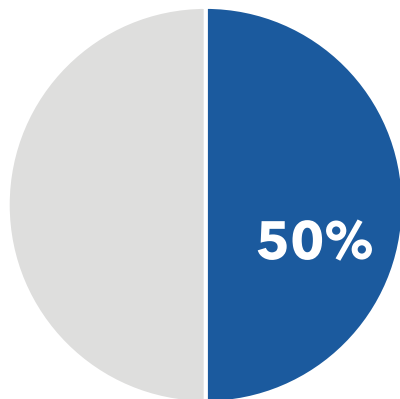


**TÁG HÜVELY
2 343 240 fő**

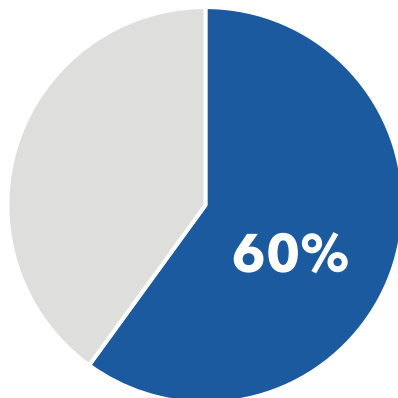
FÉRFIAK

Összesen: 4 666 000 fő (100%)

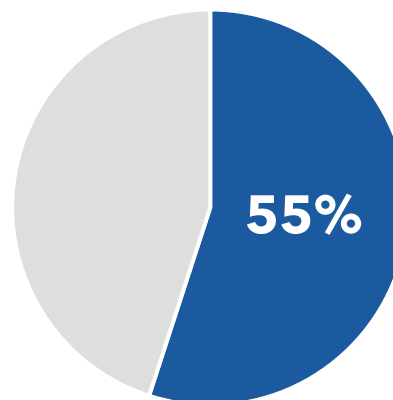
20-60 év KÖZÖTTIEK: 2 625 000 fő (56%)



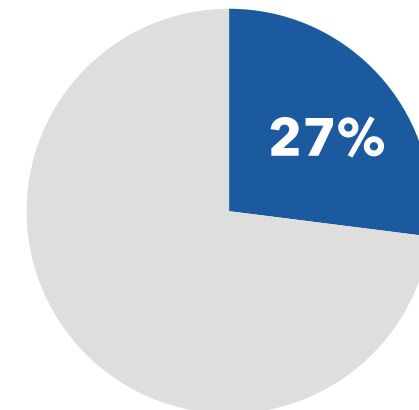
EREKCIÓS PROBLÉMA
2 350 000 fő



MAGÖMLÉS KONTROLL
2 800 000 fő



ARANYÉR
2 250 000 fő

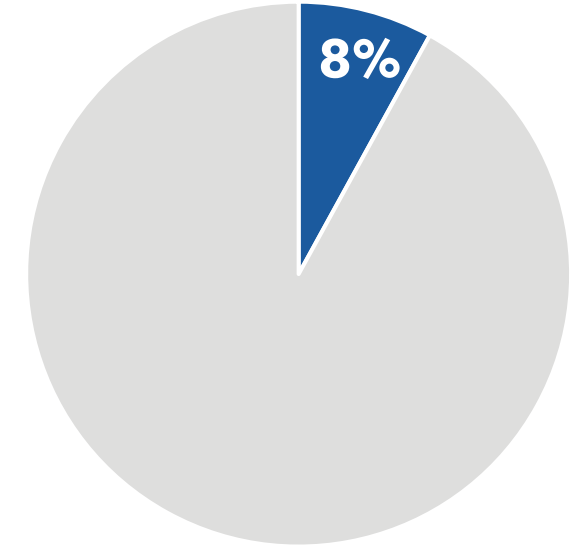
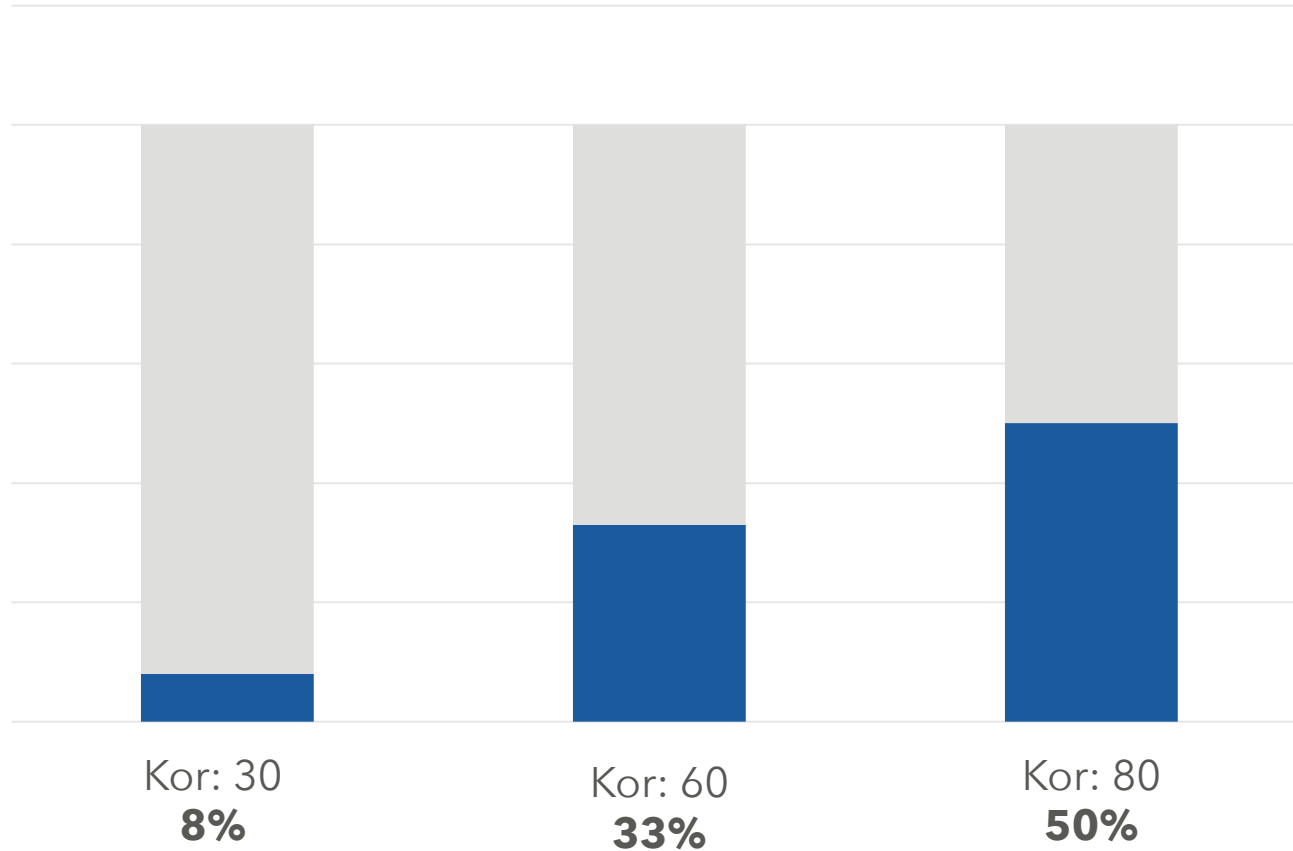


SZÉKREKEDÉS
1 260 000 fő

SZEXUÁLIS SIKERTELENSÉG
2 350 000 fő

FÉRFIAK

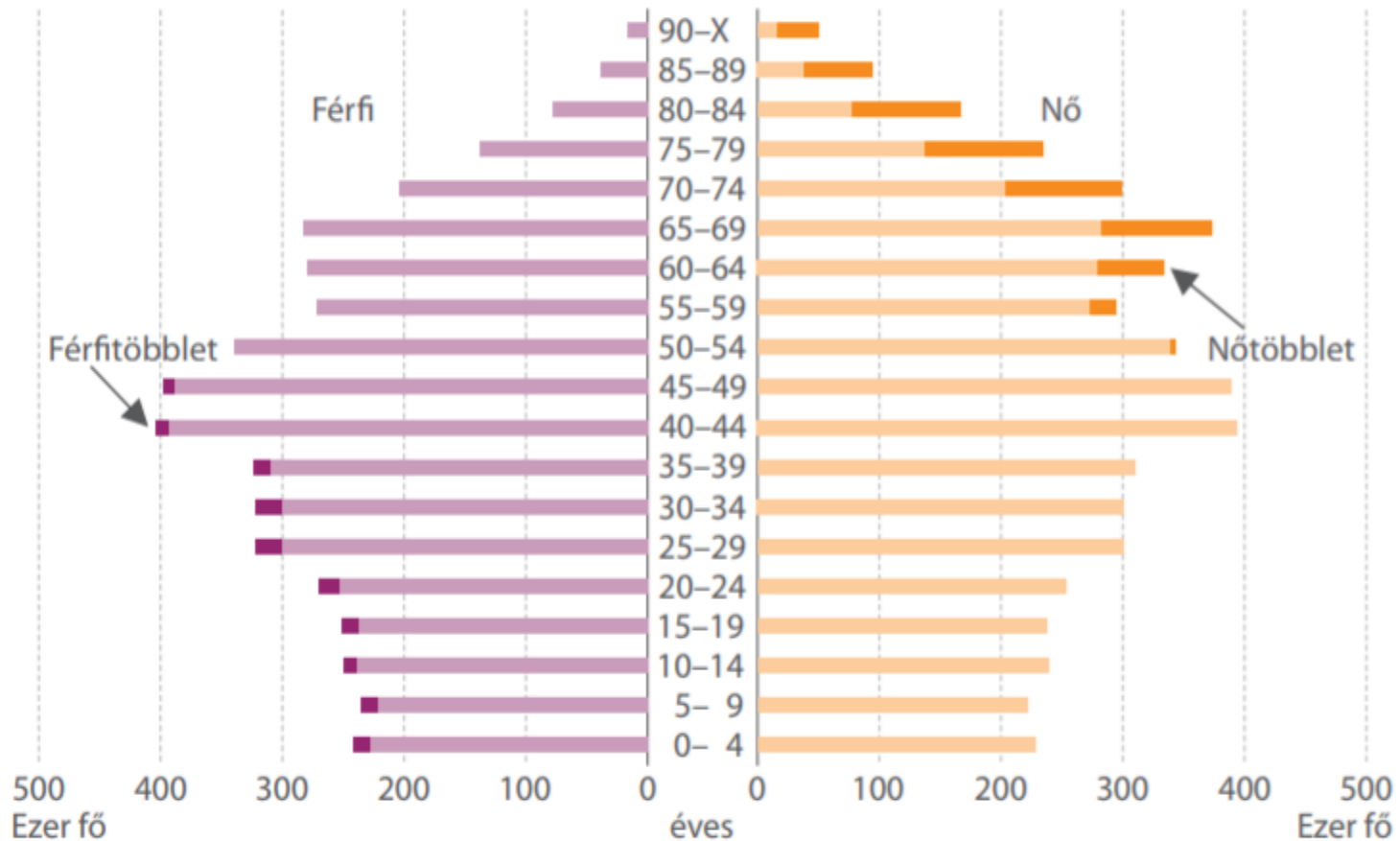
PROSZTATA MEGNAGYOBODÁS



**PROSZTATA
GYULLADÁS
373 280 fő**

MINDEN ÉLETKORBAN

A népesség nemek és korcsoportok szerint, 2021. január 1.

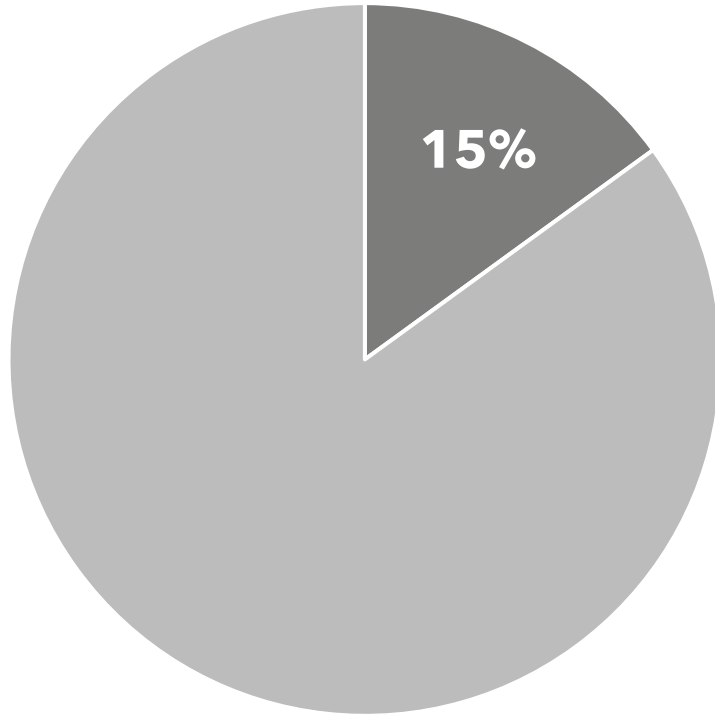


IDŐS NŐK: 30-60%
IDŐS OTTHONOK: 22-90%

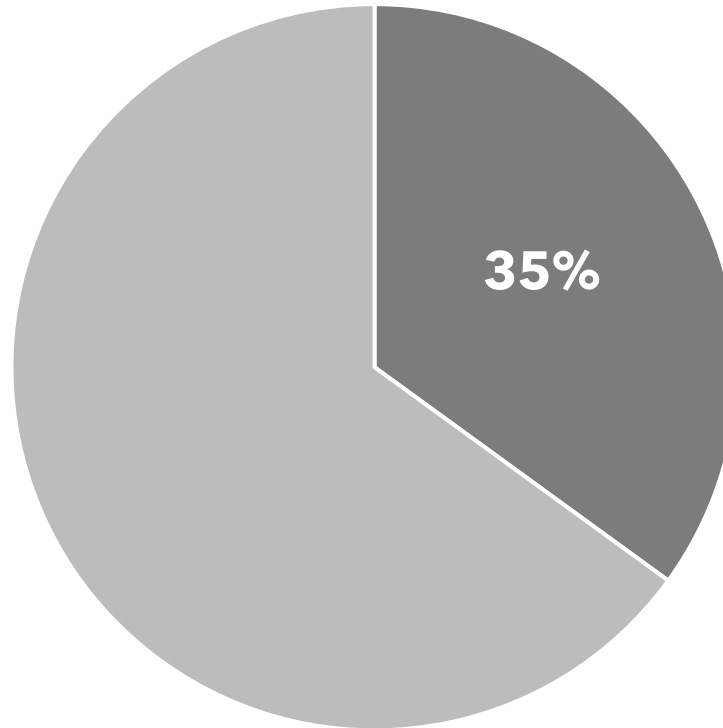
ÓVODÁSTÓL ISKOLÁSIG: 1 446 000 fő (15%)

SPECIÁLIS HELYZETEK BEN

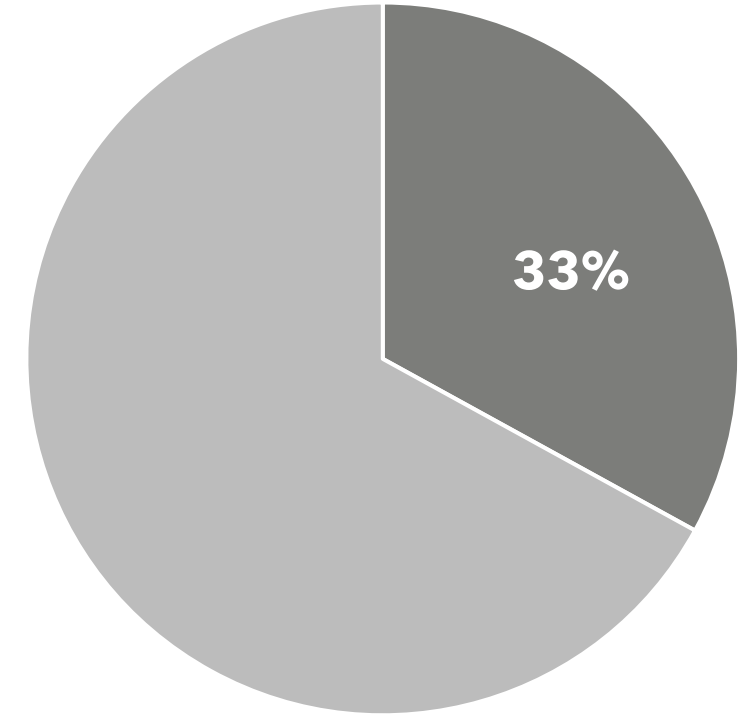
Összesen: 9 760 000 fő (100%)



**DAGANAT UTÁNI
REHABILITÁCIÓ**
1 464 000



HIPERAKTÍV HÓLYAG



SZEXUÁLIS ERŐSZAK 15 <
1 681 120

KRISTON INTIM TORNA TRÉNERKÉPZÉS

Kriston Intim Torna Trénerképzés

A Kriston Intim Torna trénerképzésen attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak az egyik módszertant elsajátítani, de megtanulhatod egyszerre mindkét nem modulját is, duó modul formájában. Ez utóbbi esetben ajándékként kapod a Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak trénerképzést. A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 325 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 420 órás.

Jelentkezés: 2024.03.01-ig

Legkorábbi lehetséges végzés: 2024.07.03.

Képzési időszak vége: 2025.01.10.

A női modul alkalmazási területei

- **Önfejlesztés** a következő területekre terjed ki: kismamáknak tudatos gátvédelem a szülés előtt, szülés után, gátmetszés elkerülésének a lehetősége, műtét utáni önrehabilitáció, szexuális élet minőségének javítása, egészséges menstruáció, tünetmentes menopauza, záróizmok karbantartása, gáti vénatágulatok megelőzése, alhasi szervek funkciójának védelme, funkciófejlesztése.
- **Önrehabilitáció:** Vizeletinkontinencia több típusa, szél-, székletinkontinencia, tág hüvely, aranyér, szeméremtájéki vénatágulatok, hormonszintek javítása, megfogadás elősegítése, endometriózis, PCOS, ciszta, mióma, száraz hüvely, libidóhiány, orgazmus hiánya, vetélési hajlam, várandósság és szülés utáni gáti tünetek, vaginizmus, dyspareunia, méheltávolítást követően, bélkivezetés, katéter esetén, menstruációs rendellenesség, nőgyógyászati polip, méhszáj elváltozás, méhszájseb, hüvely-, hólyaggyulladás, sipoly, végbélberepedés, székrekedés, gáti nyálkahártya sorvadás, stb.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

A férfi modul alkalmazási területei

- **Prevenció:** magömlés egészséges kontrollja, libidó erősítése, potenciavédelem, egészséges tesztoszteronszint elősegítése, alhasi szervek funkcióvédelme, funkciófejlesztése, prosztatata egészségőrzése, termékenység fokozása, záróizmok karbantartása, hímvessző méretének növelése, altesti vénatágulatok megelőzése, egészséges bélműködés, szexuális egészségfejlesztés.
- **Önrehabilitáció:** korai magömlés, késői magömlés, magömlés hiánya, alacsony spermiumszám, alacsony tesztoszteronszint, megfogantatási képesség fokozása, aranyér, herevéna-tágulat, altesti sérv, prosztatagyulladás, prostatamegnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztatata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás, kismedencei fájdalom szindróma, felnőttkorban kialakuló fitymaszűkület, végbélbepedés, szorongásból származó szexuális diszfunkció, pénisz bőrét érintő elváltozások, székrekedés, vizelet-, szél-, székletinkontinencia, stb.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

A trénerképzés folyamata: SIKERŰT

1. Saját élmény

2. Jelentkezés

3. Anatómia (online)

4. Kórélettan (online)

5. Személyes oktatás

6. Online oktatás

7. Hospitálás

8. Záródolgozat,
házinapló

9. Vizsga

1. Saját élmény

A trénerképzés elvégzéséhez szükséges részt vened egy **Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak tanfolyamon**, hogy megtapasztald a módszert a gyakorlatban és átéld mindazt, amit majd trénerként a hallgatóidnak nyújtasz.

Amennyiben az elmúlt 2 évben már voltál tanfolyamon és ezt igazolni is tudod, akkor ezt a lépést nem szükséges megismételned. Ha még nem voltál tanfolyamon, ezt a képzési időszakban bepótolhatod.



2. Jelentkezés, szerződéskötés

Ahhoz, hogy jelentkezni tudj a képzésre, szükséges, hogy rendelkezsz **érettségivel**.

Amennyiben szeretnél hozzánk jelentkezni, elküldjük neked a **jelentkezési lapot és önéletrajzot**, amit szükséges kitöltened. Ezen kívül szükség lesz egy **fényképre** és a **legmagasabb iskolai végzettséged másolatára**.

A képzési szerződés része, hogy megismered és elfogadod a jövőbeli együttműködésünk kereteit képező együttműködési és szolgáltatási szerződéseket, melyek tartalmazzák a Kriston trénerek, illetve a hálózat működését. Így adódik lehetőségünk az azonos minőségű oktatásra.



3. Anatómia (online)

A tantárgy előadásai **online** formában lesznek elérhetőek és a vizsga is online fog zajlani.

A felkészülést **hanganyagokkal, írásos összefoglalóval és tételsorral, konzultációval** támogatjuk.

Amennyiben humán **anatómia - élettan vizsgával** már **rendelkezel, úgy kérvényezheted annak beszámítását.**



4. Kórélettan (online)

A tantárgy előadásai online formában lesznek elérhetőek, valamint a vizsga is online fog zajlani.

A sikeres vizsgát jegyzettel, tételsorral és 1 csoportos, opcionális **konzultációval** segítjük.

Anatómia: Dr. Székely Andrea Dorottya

Urológia: D. Varga Imre

Proktológia: Dr. Ritter László

Szülészet, nőgyógyászat: Dr. Bálint Sándor

Mentálhigiéne: Escher Andrea

Szexológia: Klettner Anikó

Andrológia: Dr. Kopa Zsolt

Szülészet: Gerőházi-Bundy Anna

Pszichológia: Dr. Andrek Andrea

Kriston-módszer elmélete, gyakorlata,
vizsgáztatás: Kriston Andrea



5. Személyes oktatás

A személyes oktatás tömbösítve kerül megszervezésre

2024.04.08. és 2024.04.21. között Budapesten.

A blokk a Kriston-módszer hármass szemléletének átadását szolgálják:

- 1) Mozgásmódszertan: mozgástanítás elmélete és gyakorlata
- 2) Pszichoszomatika: testi-lelki közérzetet befolyásoló gondolkodási struktúra
- 3) Gyakorlatvezetés 1. része: elmélet & gyakorlat

Hiányzás: alapvetően a foglalkozások 10%-áról lehetséges, de nekünk is a megoldás a célunk.



hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
04.01. 12:00 kórélettan vizsga határideje	04.02.	04.03.	04.04.	04.05.	04.06. 08:30 - kb. 17:00 saját élményű tréning női	04.07. 08:30 - kb. 18:30 saját élményű tréning női
04.08. 10:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.09. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.10. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.11. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.12. 08:00 - 17:30 módszertan női	04.13. 08:00 - 17:30 módszertan férfi	04.14. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női
04.15. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.16. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.17. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.18. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.19. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika férfi	04.20. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi	04.21. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi
04.22. 18:00 - 21:30 saját élmény / hospitálás: női	04.23. 18:00 - 21:30 saját élmény / hospitálás: női	04.24. 18:00 - 21:30 saját élmény / hospitálás: női	04.25. 18:00 - 21:30 saját élmény / hospitálás: női	04.26.	04.27. 08:30 - kb. 17:00 hospitálás: férfi	04.28. 08:30 - kb. 18:30 hospitálás: férfi



6. Online oktatás

A képzés óráit online fejezzük be kedd esténként:

- Gyakorlatvezetés tantárgy 2. része
- Kriston Kislányoknak és/vagy Kriston Kisfiúknak modulok
- Egyéni óra módszertana
- Online egyéni óra módszertana
- Speciális esetek módszertana
- Egyéni program gráfok



hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
04.29.	04.30. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.01.	05.02.	05.03.	05.04.	05.05.
05.06.	05.07. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.08.	05.09.	05.10.	05.11.	05.12.
05.13.	05.14. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.15.	05.16.	05.17.	05.18.	05.19.
05.20.	05.21. 18:00-20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	05.22.	05.23.	05.24. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	05.25.	05.26.
05.27.	05.28. 18:00-20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	05.29.	05.30.	05.31. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.01.	06.02.
06.03.	06.04. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	06.05.	06.06.	06.07. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.08.	06.09.
06.10.	06.11. 18:00 – 20:00 gyerek módszertan női & férfi	06.12.	06.13.	06.14. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.15.	06.16.
06.17.	06.18. egyéni óra módszertan női & férfi	06.19.	06.20.	06.21.	06.22.	06.23.
06.24.	06.25. speciális esetek női & férfi	06.26.	06.27.	06.28.	06.29.	06.30.
07.01.	07.02. online módszertan női & férfi	07.03.	07.04.	07.05.	07.06.	07.07.



7. Hospitálás

A hospitálás **óralátogatást** jelent, ami abban különbözik a saját élményű tréningtől, hogy ekkor megfigyelőként veszel rajta részt.

Modulonként 2 tanfolyamot szükséges hospitálni (személyesen és/vagy online). Egyet Gyakorlatvezetés vizsga előtt, egyet pedig utána.



8. Záródolgozat, házinapló

1 záródolgozat és 1 házi napló készítése szükséges a trénerképzés elvégzéséhez. Amennyiben duó modulra jelentkezel, úgy összesen 1 db záródolgozat és 1 db házi napló készítése a követelmény.

Záródolgozat: a **módszer tárgykörébe illő téma feldolgozása**, kutatása, amivel újat teszel le az asztalra. A képzés során megtalálhatod a kedvenc témád, de szívesen ajánlunk is.

Házinapló: a **Kriston Intim Torna gyakorlása** közben feljegyzett tapasztalataidat feljegyzése **10 héten át**. Jelentős változást tapasztalsz majd!



9. Vizsga

A vizsgák előre egyeztetett időpontban történnek **online**. A vizsgák után mindenki magabiztosan kezdhet majd bele a tanításba és biztos lehet benne, hogy amit tanítani fog, az úgy jó, ahogy van!

Amiből szükséges vizsgát tenned:

- Anatómia - 2024.03.20-ig
- Kórélettan - 2024.04.01-ig
- Kriston Módszertan & Gyakorlatvezetés - képzési időszak végéig
- Pszichoszomatika - képzési időszak végéig
- Záróvizsga - feltétele: összes vizsga sikeres teljesítése, 2 hospitálás, házi napló és záródolgozat leadása. A záródolgozat bemutatásából, illetve a gyerek és egyéni óra módszertanából áll.

A csoportos, szervezett képzés utolsó foglalkozása 2024.07.02-án lesz, így onnantól lehetséges a záróvizsga teljesítése.



KRISTON GYAKORLÓÓRA TRÉNERKÉPZÉS

Kriston Gyakorlóóra Trénerképzés

A vegetatív idegrendszer feszültségének csökkentése, intim izmok erejének fokozása és a hormonkeringés növelése. Ez egy olyan „fitness” óra, ami csak az alhasra, medencekörnyéki izmokra hat. Ide olyan hallgatók járnak, akik már voltak a tréningen, és ezért a mindennapos gyakorlást hatékonyabb edzéssel kívánják kiváltani. Az órai mozgásanyag komoly élettani hatással bír, jóval színesebb, szórakoztatóbb és intenzívebb, mint az otthoni gyakorlatsor.

Kiknek hasznos?

- akik szeretnének többet kapni a megtanult elemekre építve
- akiknek nehézség az egyéni, otthoni gyakorlás
- műtötteknek, a felépülés elősegítésére (pl. prosztatata, mell, méh, bél)
- szexuális egészség karbantartására, javítására
- önfejlesztésre - kismamáknak
- 60+ korosztály
- egyes csoportban: kismamák, prevenció és önrehabilitációs céllal, idősek
- különböző intim tünetekkel rendelkezők számára: szülés után, megfogantást elősegítő céllal

Képzési időszak: 2025.01.13. - 2025.05.30.

Amennyiben a gyakorlóóra modult is elsajátítod, úgy az alapképzésnek megfelelően tanulhatsz nőit, férfit, illetve duót.

A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 25,5 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 30 órás.

A Kriston Gyakorlóóra trénerképzés folyamata

10. Saját élmény

11. Online oktatás

12. Hospitálás

13. Vizsga

10. SAJÁT ÉLMÉNY

Az online elérhető Kriston Gyakorlóóra lehetőségek közül 2 különböző alkalom kötelező. Az órákra lehet előben is csatlakozni, illetve 2 napig visszanezhetők.

11. ONLINE OKTATÁS

2025.02.04, 02.11., 02.18. esténként.



12. HOSPITÁLÁS

6 online alkalom hospitálása szükséges. Női és férfi modul esetén is elég a női gyakorlóórákon való hospitálás.

13. VIZSGA

2025.05.30-ig szükséges levizsgázni a Gyakorlóóra modulból egyénileg egyeztetett időpontban.



hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
01.13. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.14.	01.15.	01.16. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.17.	01.18.	01.19.
01.20. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.21.	01.22.	01.23. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.24.	01.25.	01.26.
01.27. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.28.	01.29.	01.30. 19:50 – 20:15 saját élmény	01.31.	02.01.	02.02.
02.03. 19:50 – 20:15 saját élmény	02.04. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.05.	02.06. 19:50 – 20:15 hospitálás	02.07.	02.08.	02.09.
02.10. 19:50 – 20:15 hospitálás	02.11. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.12.	02.13. 19:50 – 20:15 hospitálás	02.14.	02.15.	02.16.
02.17. 19:50 – 20:15 hospitálás	02.18. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.19.	02.20. 19:50 – 20:15 hospitálás	02.21.	02.22.	02.23.
02.24. 19:50 – 21:00 hospitálás konzultáció +	02.25.	02.26.	02.27. 19:50 – 21:00 hospitálás konzultáció +	02.28.	03.01.	03.02.
03.03. 19:50 – 21:00 hospitálás konzultáció +	03.04.	03.05.	03.06. 19:50 – 21:00 hospitálás konzultáció +	03.07.	03.08.	03.09.



A KÉPZÉS ÁRA & BÓNUSZOK

A trénerképzés ára

Attól függően alakul, hogy egy modult (női vagy férfi), vagy duó modult (női & férfi) szeretnél tanulni, illetve, hogy a Kriston Gyakorlóórát is el szeretnéd-e sajátítani. Lehetséges opciók:

- Kriston **Intim Torna nőknek** & Kriston Kislányoknak
- Kriston **Intim Torna nőknek** & Kriston Kislányoknak & Kriston **Gyakorlóóra nőknek**
- Kriston **Intim Torna férfiaknak** & Kriston Kisfiúknak
- Kriston **Intim Torna férfiaknak** & Kriston Kisfiúknak & Kriston **Gyakorlóóra férfiaknak**
- **Duó:** Kriston **Intim Torna nőknek** & Kriston Kislányoknak & Kriston **Intim Torna férfiaknak** & Kriston Kisfiúknak & Kriston **Gyakorlóóra nőknek** & Kriston **Gyakorlóóra férfiaknak**

NŐI MODUL

Kriston Intim Torna nőknek:

17 éves kortól

személyesen egyéni, kiscsoportos nagycsoportos formában

online egyénileg Kriston

Kriston Kislányoknak:

3 éves kortól

személyesen egyéni óra formájában

Tartalmazza:

Szakmai alapozó képzés

Kriston Intim Torna képzés

Jegyzetek

Konzultációk

Vizsgák díja (pótvizsgák nélkül)

Bónusz #1: Kriston Intim Torna tanfolyami részvétel

Bónusz #2: Nyílt nap

Bónusz #3: Zárt Facebook csoport

EXTRA BÓNUSZ: 1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG

Érték: 1.900.000 Ft

Ár: 1.100.000 Ft

FÉRFI MODUL

Kriston Intim Torna férfiaknak:

17 éves kortól

személyesen egyéni, kiscsoportos nagycsoportos formában

online egyénileg Kriston

Kriston Kisfiúknak:

3 éves kortól

személyesen egyéni óra formájában

Tartalmazza:

Szakmai alapozó képzés

Kriston Intim Torna képzés

Jegyzetek

Konzultációk

Vizsgák díja (pótvizsgák nélkül)

Bónusz #1: Kriston Intim Torna tanfolyami részvétel

Bónusz #2: Nyílt nap

Bónusz #3: Zárt Facebook csoport

EXTRA BÓNUSZ: 1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG

Érték: 1.900.000 Ft

Ár: 1.100.000 Ft

DUÓ MODUL

Kriston Intim Torna nőknek és férfiaknak:

17 éves kortól
személyesen egyéni, kiscsoportos nagycsoportos
formában
online egyénileg

Kriston Kislányoknak és Kisfiúknak:

3 éves kortól
személyesen egyéni óra formájában

Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak:

alaptanfolyamot végzetteknek
online és személyesen is egyéni és csoportos formában
is

Tartalmazza:

Szakmai alapozó képzés
Kriston Intim Torna képzés
Kriston Gyakorlóóra képzés
Jegyzetek
Konzultációk
Vizsgák díja (pótvizsgák nélkül)
Bónusz #1: Kriston Intim Torna tanfolyami részvétel
Bónusz #2: Kriston Gyakorlóóra részvétel
Bónusz #3: Nyílt nap
Bónusz #4: Zárt Facebook csoport
**EXTRA BÓNUSZ #1: 1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG
(KRISTON INTIM TORNA)**
**EXTRA BÓNUSZ #2: 1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG
(KRISTON GYAKORLÓÓRA)**

Érték: 2.400.000 Ft

Ár: 1.500.000 Ft

GYAKORLÓ MODUL

Kriston Gyakorlóóra nőknek vagy férfiaknak:

alaptanfolyamot végzeteknek
online és személyesen is egyéni és csoportos
formában is

Tartalmazza:

Kriston Gyakorlóóra képzés

Jegyzetek

Konzultációk

Vizsgák díja (pótvizsgák nélkül)

Bónusz #1: Kriston Gyakorlóóra részvétel

Bónusz #2: Nyílt nap

Bónusz #3: Zárt Facebook csoport

EXTRA BÓNUSZ: 1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG

Normál ár: 345.000 Ft

Ha most jelentkezel: 275.000 Ft

Részletfizetési lehetőség

1. részlet: szerződéskötéskor
2. részlet: 2024.02.29-ig
3. részlet: 2024.04.05-ig

1 ÉV JOGDÍJMENTESSÉG

Hallgatóinkat segítjük a sikeres vizsgák elérése érdekében óralátogatások biztosításával, online konzultációkkal, tanulást támogató jegyzetekkel, szükség esetén korrepetitorral, aki külön térítés ellenében segít a sikeres vizsgára való felkészítésben.

- **Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2025.01.10-től 2025.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerek, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a záróvizsgát és megkötik a szükséges megállapodásokat.**
- **Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2025.01.10-től 2025.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerek, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a vizsgát és megkötik a szükséges kiegészítő megállapodást.**

Miért válaszd a duó modult?

A női és férfi modult azért érdemes egyszerre tanulnod, mert:

- **Se ár, se tanulás, se felkészülés szempontjából nem jelent 2x annyi befektetést.**
- A nőket és férfiakat érintő mozgásprogramban van átfedés, csakúgy, mint a pszichoszomatikában.
- A duó modulnak jóval kedvezőbb az ára, mintha most csak a nőit, majd egy következő trénerképzésen a férfi modult tanulnád, majd ezekhez külön tanulnád hozzá a Kriston Gyakorlóórát.
- Duó modul esetén **több hallgatód lehet.**
- **Ajándékba kapod a Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak modulokat**, amivel további hallgatókhoz érhetsz el, állandó bevételed lehet.
- Elegendő egy záródolgozatot készítened.
- **Az oktatás során hallgatóidnak igénye lesz arra, hogy tanítsd hozzátartozóikat is.**

Legyél te is Kriston tréner, csatlakozz egy nagyszerű csapathoz!

Itt minden segítséget megkapsz ahhoz, hogy színvonalas oktatónak érezhesd magad.

Megtanítjuk, hogyan legyél olyan tréner, aki

- szakmailag kompetens,
- érti az intim területek működését, - érti a tünetek háttérében álló okokat,
- képes a tabunak számító témákról nyíltan beszélni,
- magabiztosan tanít csoportokat,
- tudja, hogy a test és lélek egységet alkot.

A Kriston-módszer jelentős életminőség változást nyújt tréneri hallgatóinknak.

Visszajelzések szerint a trénerek szinte kivétel nélkül ismét a képzés mellett döntenének, **csakán saját életük miatt is**. A végzett oktatók **rendszeresen tapasztalják a pozitív visszajelzéseket**, melyek jelentősen hozzáadnak a hasznosság érzéséhez, hiszen **tudásukkal többé tudják tenni a környezetüket**.

A trénerképzésért és annak során hozott erőfeszítés **hosszútávon nyújtja számodra az örömet!**

A TRÉNERKÉPZÉS UTÁN...

A trénerképzés után

Az együttműködési, illetve szolgáltatási szerződéseket írjuk alá, hogy elkezdhesd a tréneri tevékenységedet. Azon hallgató, aki nem végezte el a trénerképzést / nem tett belőle sikeres záróvizsgát / nem vált aktív trénerre, nem használhatja fel semmilyen tevékenysége során az elsajátított ismeretanyagot. Ezen trénerképzés kizárólag a Kriston-módszer oktatásra felkészítő trénerképzés, nem egészségügyi tevékenység. A Kriston trénerok máshova nem sorolt oktatási tevékenységként végzik az oktatást.

Passzív státusz

Amennyiben valamilyen okból háttérbe szorul tréneri tevékenységed, úgy **kezdeményezheted a passzív státuszt**, ami alatt az együttműködésünk nem szűnik meg, de nem vonatkoznak rád az aktív státuszhoz kapcsolódó kötelelességek (például vizsgamegújítás, szolgáltatási és szerzői jogdíj, stb).

Jogdíj

A trénerok jogdíjakat fizetnek a módszer használatáért cserébe, mely a tréneri hálózat működését biztosítja, félévente fizetendő. 1 évre vetített összege a jelenlegi trénerképzés szempontjából releváns modulok után:

Kriston Intim Torna nőknek vagy férfiaknak, illetve Kriston Kislányoknak vagy Kisfiúknak: összesen 1 évre a javasolt régiós **tanfolyami ár 6-szorosa**

Kriston Intim Torna nőknek és férfiaknak, illetve Kriston Kislányoknak és Kisfiúknak: összesen 1 évre a javasolt régiós **tanfolyami ár 7-szerese** (duó)

Külföldön oktató trénerok kedvezményt kapnak a teljes jogdíj összegéből a külföldi weboldal elkészüléséig, azután pedig a fenti számítás érvényes rájuk is.

Szolgáltatások I.

- Központi **marketing**
- Központi **Facebook**
- Központi **Instagram**
- Központi **weboldal** üzemeltetése (külföldi weboldal fejlesztés alatt):
 - a központi weboldalon **külön felület minden tréner számára**, hogy tanfolyamát hirdethesse és szervezhesse, **jelentkeztetési, foglalási rendszer**, hallgatóknak **hanganyag biztosítása, visszajelzési rendszer.**

Szolgáltatások II.

- Megjelenésekhez **tartalmi és vizuális támogatás:**
 - Brandbook
 - Poszt sablonok
 - Office sablonok (word, ppt)
 - Szövegek
- **Megjelenési lehetőség a központi közösségi médiafelületeken**

Szolgáltatások III.

- Rendszeres **szakmai továbbképzés**
- Kriston Andrea tanfolyamainak **hospitálása** (online is)
- Igyekszünk szakmailag folyamatosan fejlődni, ami érdekében **konferenciákra járunk, felmérésekben, kutatásokban veszünk részt.**
- Kibontakozási lehetőséget biztosítunk **további modulok elsajátításának lehetőségével.**

Szolgáltatások III.

SZAKMAI TRÉNERI KÖZÖSSÉG

Szakmai közösséget tartunk fenn a trénereknek, ahol

mind **egymástól,**

mind **Kriston Andreától**

szakmai támogatást kapnak.

Közösségi, önfejlesztő programokat szervezünk a trénerek számára, illetve

számos további szolgáltatást nyújtunk számukra, mely a szolgáltatási szerződésből részletesen megismerhető

Továbbképzés

Azért, hogy minden tréner értesüljön a módszer fejlődéséről és a **legfrissebb tudást adhassák át a hallgatóiknak**, segítve őket, hogy megtartsák motivációjukat és új szakmai ismeretekkel gazdagodjanak, **minden évben továbbképzést szervezünk a trénerek számára**, melyen a részvétel legalább két évente kötelező és online is lehetséges.

Vizsgamegújítás

Azért, hogy a trénerek hallgatói biztonságban érezhessék magukat és biztosan a legjobb szakmai tudást kapják, a trénereknek 5 évente kötelező megújítani vizsgájukat modulonként. Így **biztosítjuk a Kriston-módszer azon jellemzőjének teljesülését, hogy azonos név alatt, azonos tartalom kerül átadásra.**



ORVOSI VÉLEMÉNYEK

Nőgyógyászati vizsgálat alkalmával rögtön látom, ha valaki rendszeresen végzi a Kriston Intim Tornát! Sokkal feszebb, rugalmasabb a hüvelyfal izomzata, mint azoknak a pácienseimnek, akik nem tornáznak!

Tapasztalatom szerint a rendszeresen tornázó kismamák szülése is simábban zajlik le, nem beszélve arról, hogy szülés után ők gyorsabban, könnyebben tudnak regenerálódni. Persze, nemcsak a szülést segítik az egészséges gátizmok, hanem az ürítést és a megtartást is, ezért nemcsak a lányoknak, asszonyoknak, nagymamáknak lenne fontos ezzel foglalkozni, hanem a férfiaknak is!

Dr. Templom József, szülész- nőgyógyász

Kriston Andrea rendszerteremtő munkájának és ettől elválaszthatatlanul az intim torna hatékonyságának elismeréseképpen a Magyar Urológusok Társasága által is támogatva, a Magyar Nőorvos Társaság Nőgyógyászat-urologia Szekciója 1999-ben vezetőségi tagjai közé választotta. A szekció egyes vezetőségi orvosai kezdetektől részt vesznek az intim torna trénerképzés elméleti anyagának összeállításában és oktatásában. A kezdeményezés egyedülállónak tekinthető az egész világon.

Dr. Demeter János szülész-nőgyógyász, urológus

A Kriston-módszer perineológiai szemléletű, és ezzel messze beelőzte Andrea ezen elgondolást az orvostudományban.

prof. dr. Ritter László emeritus professor

Amit Kriston Andrea csinál, az igazi nő-gyógyászat.

Kriston Andrea szerény, amikor leírja, hogy egyszerűen csak rájött valamire. Egészen új dolgot talált ki. Gyakorlatsora szellemes, könnyen elképzelhető, és mindenki számára érthető. Férfiaknak is érdemes megtanulni a Kriston-gyakorlatokat.

Dr. Bálint Sándor szülész-nőgyógyász, pszichoterapeuta

Kriston Andrea és Ruzsonyi Péter alkotóan segít a testkultúra terjedésében, megnyerve azokat, akik szüleik, férjük, gyermekeik ... befolyásolására a családi életben is méltó helyhez segítik a testedzést.

Dr. Frenkl Róbert orvos, emeritus professor

Egészségének megőrzése, működési hibáinak öngyógyító módszerei, intimszféránk titkainak kulcsát adja az Ön kezébe Kriston Andrea...

Lux Elvira szexológus, klinikai szakpszichológus

Az olyan ismeretek, amelyeket ez a könyv tartalmaz – szakszerűen és okosan – nagyon fontosak. Így jó szívvel ajánlom minden nőnek figyelmébe e munkát, hasznosításukkal sokat tehetnek egészségvédelmük érdekében.

Dr. Czeizel Endre genetikus

A tudatos szexuális gyakorlat, „az ép testben ép lélek” elv – idővel ezen ismeretek tudatos beépítése az ifjúság szocializációjába –, a nők vizeletvesztésének megszűnéséhez vezet. Az apostoli munkát Kriston Andrea könyvével megindította.

Dr. Szüle Endre urológus

A módszer eredményességéről, hasznosságáról, más módszerektől való különbözőségéről több szakmai konferencián is beszámolt, mint a program megalkotója, illetve számoltunk be közösen, mint a nőgyógyászat-urológia team tagjai. Tapasztalataim szerint – indikált esetben –, a Kriston Andrea nevéhez kötődő intim torna hatásosnak bizonyult. A Kriston-módszer orvosi körökben elismerést váltott ki.

Dr. Simon Zsolt urológus

Kriston Andreának a szakmai és tudományos munkássága ismert és elismert.

Dr. Mónus András Magyar Sporttudományi Társaság főtitkára

Tréner által betanított Kriston Intim Torna hatékonyan segíti a betegek vizelettartásának rehabilitációját. Jobban csökkenti az inkontinencia mértékét mint a mágneses stimuláció. A pszichés támogatás nagy szerepet játszik a betegek közérzetének javulásában. A betanításon kívül rendkívül fontos a gyakorlás szerepe.

Dr. Benyó Mátyás urológus-andrológus

A medencefenék bonyolult harántcsíkt izomzata agykérgi, akaratlagos irányítás alatt áll. Mind a szomatoszenzoros (éző-), mind a szomatomotoros (mozgatókéreg) fejleszthető, felnőtt, illetve időskorban is, köszönhetően az emberi idegrendszer egyedülálló plaszticitásának. Ezt a bonyolult neurofiziológiai képességet használjuk ki a tanulásban, a neurorehabilitációban, illetve az Kriston Intim Torna során az élettani működések megőrzése, vagy akár a fennálló kóros állapotok kezelése céljából.

Dr. Horváth Annamária neurológus szakorvos

Kíváncsian várom, hogy velem tartasz-e ebben a nagyszerű munkában, aminek minden percében én is érzem, hogy igaz, jó ügyet szolgálok. Ez a munka örömforrás.

Tudnád szenvedéllyel végezni? Tudnál ezért erőfeszítést hozni?

Amennyiben igen, úgy várlak téged.

Jelentkezz, ha erre alkalmasnak érzed magad és ha szeretnél egy eszközt, amivel hozzájárulhatsz az emberek elégedettségéhez.

Bármilyen kérdésed van, szívesen válaszolunk: trener@intimtorna.hu



Q&A

Köszönöm!

Célcsoport források

Letöltési idő: 2021.06.03.

NŐK: 5 094 000 https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0002.html

20-60 KÖZÖTT: 2 570 000 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf>

20-40 KÖZÖTT: 910 000 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf>

15-49 TERMÉKENYSÉG: 2 200 000 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf> (2020):

SZÜLÉSEK SZÁMA (2020): 91 000: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf>

SZEXUÁLIS DISZFUNKCIÓ: 2 190 420 <https://www.dynamed.com/condition/female-sexual-dysfunction>

MENSTRÁCIÓS RENDELLENESSÉG: 2 547 000 <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/74273/j.1471-0528.2004.00012.x.pdf;sequence=1>

INKONTINENCIA 58,5%, 2 790 990

http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

MEGKÉRDEZETTEK 56% INKONTINENS, 36% ISMERTE EL

http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

ARANYÉR 55% <https://journal-arc.jp/pdf/001030089.pdf>

SZÉKREKEDÉS 27% 1 375 580 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096424/>

TÁG HÜVELY 46% <http://real.mtak.hu/67193/1/2013%203-2%20gatizom.pdf>

20-60 KÖZÖTTIEK: 2 625 000 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf>

EREKCIÓS PROBLÉMA 50%: 2 333 000 <https://www.semmelweiskiado.hu/ingyenes-efolyoirat/download/pdf/1263>

MAGÖMLÉSI KONTROLL HIÁNYA 60%: 2 799 600 <https://docplayer.hu/5588606-Korai-magomles-tenyek-es-adatok.html>

SZEXUÁLIS SIKERTELENSÉG 50% 2 333 000 <https://www.semmelweiskiado.hu/ingyenes-efolyoirat/download/pdf/1263>

ARANYÉR 50%: 2 566 300 <https://journal-arc.jp/pdf/001030089.pdf>

SZÉKREKEDÉS 27% : 1 259 820 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096424/>

IDŐS OTTHONOK 22-90%

http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

IDŐS NŐK: 30-60% http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

HIPERAKÍTV HÓLYAG:30-35% http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

PROSZTATA GYULLADÁS: 8%: 373 280 <https://www.aafp.org/afp/2010/0815/p397.html>

PROSZTATA MEGNAGYOBBODÁS 30 FELETT: 8% 373 280 <https://www.healthymale.org.au/news/prostate-enlargement-vs-prostatitis-vs-prostate-cancer-whats-difference>

PROSZTATA MEGNAGYOBBODÁS 60 FELETT 33%:1538780 <https://www.healthymale.org.au/news/prostate-enlargement-vs-prostatitis-vs-prostate-cancer-whats-difference>

PROSZTATA MEGNAGYOBBODÁS 80 FELETT 50%: 2 333 000

<https://www.healthymale.org.au/news/prostate-enlargement-vs-prostatitis-vs-prostate-cancer-whats-difference>

ÓVODÁSTÓL ISKOLÁSIG 1 446 000 <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/mosz/mosz20.pdf>

SZEXUÁLIS ERŐSZAK,15 FELETTI NŐ, 30% 1 681 120 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2020:0258:FIN:HU:PDF>

DAGANAT UTÁNI REHABILITÁCIÓ 1 464 000

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0019_2A_Onkologia/O_II_3_15.pdf

IDŐS OTTHONOK 22-90%

http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

IDŐS NŐK: 30-60% http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf

HIPERAKÍTV HÓLYAG:30-35% http://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3204/fajlok/2020_Euk_15_szam_EMMI_iranyelv.pdf