



MAGYAR EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI ÉS ÉLETMÓRVOSTANI EGYESÜLET

2. KONGRESSZUSA és KÖZGYŰLÉSE
2025. november 6-8., Abacus Hotel, Herceghalom



Kedves Kolléganők és Kollégák!

A Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület „Minden apró lépés számít” címmel életre hívott kongresszusának célja az életmódorvostan, mint bizonyítékokon alapuló, mégis úttörő tudományterület kihívásainak szélesebb körben való megismertetése, a legújabb kutatási eredmények relevanciájának megvitatása, valamint az, hogy az egészségügyi szakemberek számára hiteles fórummal és gyakorlati útmutatóval is szolgáljon, elősegítve ezzel egy egészségtudatosabb társadalom építését. Rendezvényünknek az idén a herceghalmi Abacus Hotel ad otthont.

Egyesületünk egyik fő célja, hogy az alapellátásban és a klinikumban dolgozók számára olyan széles spektrumú továbbképzési programot teremtsünk, amely az egészségügyi szakemberek életmódorvostani ismereteinek kibővítését és elmélyítését egyaránt szolgálja.

Ezen a kongresszusunkon is arra törekszünk, hogy tartalmas, színes és a mindennapi betegellátás során hasznosítható tudásanyagot magában hordozó előadásokkal, kerekasztal beszélgetésekkel, workshopokkal segítsük az orvosok és a szakdolgozók munkáját, bővítsük ismereteiket. Bízom benne, hogy a résztvevő kollégák találnak maguknak tetsző és hasznosítható tartalommal bíró témát az alább olvasható tudományos program címszavai közül.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Dr. Koncz Klára

MOTE elnök

MOTE25
A ÉLETMÓDORVOSTANI KONGRESSZUS



2025. november 6. csütörtök

Moderátor: Dr. Tánczos Eszter

09.00-19.15

Megnyitó

Dr. Koncz Klára

09.15-09.25

Mi történt az étkezéssel és az ételhez fűződő viszonyunkkal az elmúlt 1000 évben világ- és magyar viszonylatban?

Dr. Saly Noémi

09.25-09.35

Az átlag magyar étkezés és amilyennek lennie kellene

Szabó Adrienn

09.35-09.45

A növényi táplálkozás tudományos háttere

Dr. Szabó Zoltán PhD

09.45-10.30

Kerekasztal beszélgetés

Dr. Saly Noémi, Szabó Adrienn, Dr. Szabó Zoltán PhD, Dr. Szentgyörgyi Barbara

10.30-11.05 Szünet, networking idő

Közben workshopok 30 percben:

Csupanövény uzsonnás doboz - GagaBu

Hujbert Viktória

A jelen ajándéka – bevezetés a mindfulness világába

Dr. Tóth Livia

11.05-11.35

A bél-agy tengely, a táplálkozás idegrendszeri hatásai

Dr. Szentgyörgyi Barbara

11.35-12.05

Mikrobiom, probiotikumok

Dr. Borbély Katalin Éva

12.05-12.15

Új képzés bemutatása

Dr. Koncz Klára, Dr. Stern Borbála, Simkó Bianka

12.15-14.15

Ebédészünet, networking idő

Közben workshopok 30 percben

12.15-12.45

Nyers étel Gittával 1. (Kista terem)

Lénárt Gitta

Kommunikáció 1. (Technopolis terem)

Prof. Dr. Purebl György PhD

12.45-13.15

Workshop fogorvosoknak (Plenáris terem)

Dr. Demeter Tamás PhD

Nyers étel Gittával 2. (Kista terem)

Lénárt Gitta

Kommunikáció 2. (Technopolis terem)

Prof. Dr. Purebl György PhD

13.15-13.45

Hidegterápiás workshop (Plenáris terem)

Dr. Csépes Tímea

Kommunikáció 3.

Prof. Dr. Purebl György PhD

13.15-14.15

PAF workshop – Az együttérző gyógyításért (Kista terem)

Mezei Andrea, Kozma Péter

13.45-14.15

Intim jóga a medencefenék egészségéért (Technopolis terem)

(átöltözés egyénileg a vendégszobákban a workshopra)

Keresztes Anikó

14.15-14.35

Szájüregi mikrobiom egyensúlya: apró döntések, nagy következmények

Mester Emese

14.35-14.55

Életmódorvoslás és fenntarthatóság a fogorvosi praxisban

Dr. Demeter Tamás PhD

14.55-15.15

Száljégzés - Horkolásterápia

Dr. Wiedemann Petra

15.15-15.35

A rekeszizom sokszínű szerepe

Dr. Kerti Mária PhD

15.35-15.55

Alvás a modern világban tendenciák és megoldások

Dr. Csépes Tímea

15.55-16.30

Szünet, workshopok, networking idő

Közben workshopok 30 percben

Jóga (Kista terem)

(átöltözés egyénileg a vendégszobákban a workshopra)

Dr. Csépes Tímea

Séta az orvossal, tapasztalatcsere (leendő) sétavezetőknek

(Technopolis terem) *Dr. Stern Borbála*

16.30-17.10

A new nutritional approach to Type 2 diabetes

Neal Barnard, MD

MOTEvation - Fakultatív esti futás a szálloda környékén

2025. november 7. péntek

Moderátor: Dr. Tánczos Eszter

MOTEvation - Fakultatív reggeli futás a szálloda környékén

09.00-09.20

Strukturális deformitás vs. anatómiai variáció?

Feövenyessy Krisztina

09.20-09.40

Mozgásterápia - rehabilitáció

Góg Anikó

09.40-10.00

A mozgás, mint életmódpillér szerepe a mentális egészségünkben

Szeifert Noémi

10.00-10.20

Sporttáplálkozás TÉNÉ alapján

Dr. Kolláth Rita

10.20-10.40

Medical fitness orvosoknak, MES kapcsolódása a betegellátáshoz

Dr. Vernes Réka

10.40-11.10

Szünet, networking idő

Közben workshopok 30 percben

Stresszcsökkentés tudatos légzéssel (Kista terem)

Dr. Sándor Csaba

Immunerősítés finoman – kurkumás savanyú káposzta házilag

(Technopolis terem)

Soós Viktória

11.30-11.50

Az egészségügyi szakember saját jólléte

Dr. Márky Ádám

11.50-12.10

Stratégia, időmenedzsment, online munka

Dr. Fügedi Gergely PhD

12.10-12.20

Kiemelt támogatónk bemutatkozása: Hat Alma Családi Életmódműhely

Dr. Juhász-Keglovits Klára

12.20-13.00

Kerekasztalbeszélgetés

12.55-14.00

Ebédszünet, networking idő

Közben workshopok 30 percben

13.00-13.30 Mindfulness 1. (Kista terem)

Dr. Márky Ádám

13.00-14.00 Akvarell és egészség (Technopolisz terem)

Dr. Kondray Vízi Angéla

13.30-14.00 Stresszcsökkentés tudatos légzéssel (Kista terem)

Dr. Sándor Csaba

Séta az orvossal „Gyakorlat a gyakorlatban” (kültéren)

Dr. Tímár Anna

14.00-14.20

Longevity családorvoslás (panelbeszélgetés)

14.20-14.40

Életmódorvostan a háziorvosi praxisban

Dr. Tímár Anna

14.40-15.00

Életmódorvostan a gyermekorvosi praxisban

Dr. Juhász-Keglovits Klára

15.00-15.20

Életmódorvostan a prevenciós rendelésen

Németh Franciska

15.20-15.40

Életmódorvostani kérdőív

Dr. Szabó Zsófia, Lovrics Anna PhD

15.40-15.45

Technikai szünet

(a nem MOTE tagoknak 15.40-kor véget ér a program)

15.45-16.45

Közgyűlés a MOTE tagjainak

16.45-17.15

Poszterséta

(Folyosón, a plenáris terem előtt)

Pilates torna (Kista terem)

Pákozdi Mária

2025. november 8. szombat Ezen a napon az angol előadásokat szinkrontolmačsok fordítják magyar nyelvre.

Moderátor: Dr. Tánczos Eszter

MOTEvation - Fakultatív reggeli futás a szálloda környékén

09.00-09.20

Rövid és automatizálható intervenciós lehetőségek az addikciók kezelésében (Online előadás)

Dr. Kapitány-Fövény Máté

09.20-09.40

The Behavioral Dose approach to behavior change

Simon Matthews

09.40-10.00

Életmódorvosi szemlélet a kardiológiai rehabilitáción

Dr. Koncz Klára

10.00-10.20

Coaching szerepe az életmódváltásban

Dr. Molnár Tímea

10.20-10.40

Zsírmáj

Dr. Kozma Richárd

10.40-11.10

Szünet, networking idő

11.10-11.30

Group consultation in rheumatology

Dr. Fraser Birrell PhD

11.30-11.50

Életmódorvoslás a nőgyógyászatban

Dr. Benkovics Júlia

11.50-12.10

Lifestyle medicine in women's health and the use of Group Clinics in the care of women going through the menopause (online előadás)

Dr. Rupa Joshi

12.10-12.30

Nők a változókor sűrűjében – tünetek, életmód, megoldások

Koch Mária

12.30-12.50

Lifestyle Medicine and Surgical outcomes – The Power of Prehabilitation

Dr. Sunil Kumar

12.50-13.10

Gut health and nutrition after cancer

Prof. Robert J. Thomas s

13.10-14.10

Ebédészünet, networking idő

14.10-14.30

Cancer Care and whole food plant based nutrition

(Online előadás)

Dr. Shireen Kassam

14.30-15.00

Poszter előadások

15.00-15.15

Életmóddal fogytam, a közösség ereje

Juhász Zsuzsa

15.15-15.30

Esetbemutások

Eleki Életmódközpont

15.30-15.40

Záróbeszéd

Dr. Koncz Klára, elnök

A MOTE II.Életmódorvostani Kongresszuson szeretnénk a gyakorlatban is bemutatni az életmódorvoslás 6 alappillérét, erre épülnek a 30 perces rövid workshopok, amelyekre várjuk jelentkezésüket. (A workshopok idén támogatóink jóvoltából díjmentesek.)

Táplálkozás pillér



Csupanövény uzsonnás doboz – GagaBu – Hujbert Viktória

Mit tegyünk gyermekünk uzsonnás dobozába, amit szívesen megkóstol majd, tápláló, teljes értékű növényi alapanyagokból áll és gyorsan elkészíthető? A Csupanövény uzsonnás doboz kedvenceit készítsük el együtt Vikivel, a GagaBu közreműködésével!

Immunerősítés finoman – kurkumás savanyú káposzta házilag – Soós Viktória

Soós Viktória, a Zabola Firma alapítója és receptfejlesztője bemutatja, hogyan készíthető otthon finom, roppanós, irányítottan erjesztett savanyúság. A kurkumás savanyú káposzta ízletes, természetes immunerősítő és kíméletes az emésztéshez is.

Nyers étel Gittával – Lénárt Gitta

Lénárt Gitta az Élő ételek könyvsorozat szerzője megmutatja, hogyan lehet nyers növényi ebédet készíteni percek alatt. A nyers ételek tele vannak enzimekkel, vitaminokkal, élő növényi tápanyagokkal, amiknek nagy részük főzés hatására elpusztulnak. Tapasztalják meg a workshop keretén belül, hogy ezek a nagyszerű ételek nem csak teljes értékűek, egészségesek, hanem rendkívül finomak is!

Mozgás pillér



Intim jóga a medencefenék egészségéért – Keresztes Anikó

Az intim jóga egy speciális jóga fajta, ami kimondottan a kismedencei szervek és a medencefenék izmainak vitalitását, erejét és egészségét hivatott fokozni. A hatha jóga eszköztárából válogatva, holisztikus szemlélettel megközelítve dolgozik ezen fontos, ám sajnos sokszor háttérbe szorított területtel. A módszer rendszeres alkalmazása mellett erősödnek a záróizmok, nő a hüvelyi komfortérzet, fokozódik a libidó, és javul a kismedencei szervek vérkeringése.

Jóga – Dr. Csépes Tímea

A tradicionális hatha jóga gyakorlás során a légzés, az ászanák és a tudatos jelenlét összhangjára helyezzük a hangsúlyt. A workshop célja, hogy a résztvevők megtapasztalják a jóga kiegyensúlyozó és energizáló hatását.

Séta az orvossal – Dr. Tímár Anna

„Gyakorlat a gyakorlatban”: interaktív, 30-40 perces séta, amely során az ebéd utáni vércukorszint-csökkentés mellett megismerhetjük a Walk with a Doc programot. A résztvevők betekintést kapnak a szervezés kezdeti lépéseitől a gyakorlati megvalósításon át egészen a séta utáni összegzésig, miközben szó lesz a program előnyeiről, a hatékony kommunikációs eszközökről és a lehetséges buktatókról is.

Futás a MOTEvation csapatával

2026. áprilisában, a Föld napján ünnepli a Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület (MOTE) az 5. születésnapját – pontosan akkor, amikor megrendezésre kerül a jubileumi, 20. UltraBalaton. E jeles alkalomból a MOTE először indít csapatot a legendás futóversenyen. Ez a kezdeményezés nem csupán futás, hanem egy fontos üzenet: Minden apró lépés számít! Hitelességünk abban is rejlik, hogy a rendszeresen futó és gyakorlott versenyzők mellett többen közülünk kezdő futóként, nulláról indulva vágunk bele a felkészülésbe, hogy megmutassuk: együtt képesek vagyunk rá. Tarts velünk te is a kongresszusi reggeli futás alkalmával!

Pilates torna – Pákozdi Mária

A Pilates foglalkozáson a résztvevők kíméletes, de hatékony gyakorlatokon vehetnek részt. A fókusz a törzs erősítésén, a gerinc mozgékonyaságán és a tudatos légzésen lesz, amely frissességet és jobb testtartást ad. Az óra minden szint számára biztonságosan követhető.



Stresszkezelés pillér

A jelen ajándéka – bevezetés a mindfulness világába – Dr. Tóth Lívía

Ebben a rövid workshopban megismerkedünk a mindfulness (tudatos jelenlét) szemléletével, és kipróbálunk egy egyszerű, mégis szemléletes mindfulness gyakorlatot is. Egy picit megállunk, lelassulunk és kapcsolódunk a jelen pillanathoz.

Hidegterápiás workshop – Dr. Csépes Tímea

A workshop célja, hogy áttekintést adjon a hidegterápia élettani hatásairól, alkalmazási lehetőségeiről és kockázatairól. A résztvevők gyakorlati útmutatót kapnak a biztonságos bevezetéshez és a fokozatosság elvének megvalósításához.

Stresszcsökkentés tudatos légzéssel – Dr. Sándor Csaba

Ismerd meg, hogyan segíthet a tudatos légzés a stressz csökkentésében és a belső egyensúly helyreállításában. A workshop során olyan egyszerű, bárhol alkalmazható légzéstechnikák kerülnek bemutatásra, amelyek támogatják az idegrendszer megnyugtatóását és a szervezet regenerációját.

Akvarell és egészség – Dr. Kondray Vizi Angéla

Az akvarellfestés nemcsak művészet, hanem egy hatékony stresszkezelési eszköz is. A workshop során egy egyszerű festmény elkészítésén keresztül mutatom be, hogyan segíthet a kreatív alkotás a relaxációban, a tudatos jelenlét gyakorlásában és az érzelmi jóllét erősítésében. Nem szükséges semmilyen előzetes rajztudás – a cél az élmény, a kikapcsolódás és annak felfedezése, hogy a művészet hogyan válhat a mindennapi egészségmegőrzés részévé.

Mindfulness – Dr. Márky Ádám

Részletek hamarosan...



Támogató társas kapcsolatok pillér

PAF* Workshop – Az együttérző gyógyításért

A segítők mentális jóléte és a szervezetek „immunrendszere” elsősorban a vezetők tudatos működésén múlik. Hiszünk az együttérző gyógyítás erejében. Ez azonban csak akkor valósulhat meg, ha erősítjük a gyógyító közösségek és vezetőik belső erőforrásait, immunrendszerét. Workshopunkon hierarchia-mentes légkörben, gyakorlatorientált akciótanulással dolgozunk – a valódi fájdalompontokkal. Várunk Titeket szeretettel!

*Bemutakozás:

PAF számokban: 15 év, 90+ kórházi osztály fejlesztése, nyílt képzések, 60+ önkéntes. Azon dolgozunk, hogy visszaadjuk a gyógyítók szenvedélyét és önbecsülését. Fejlesztjük a kórházi együttműködést, erősítjük a beteg és gyógyító közötti kapcsolatot. Végső soron célunk, hogy az egészségügyi szervezetek öngyógyító képessége erősödjön. Mottónk: „Az orvos kezel, a kapcsolat gyógyít.”

Kommunikáció – Prof. Dr. Purebl György PhD

Viselkedésváltozás – részletek hamarosan...

Séta az orvossal, tapasztalatcsere (leendő) sétavezetőknek – Dr. Stern Borbála

Már sétát vezetsz egy ideje, de érdekel, hogy a többiek hogyan csinálják? Szemezél egy ideje a programmal, de még nem mertél belevágni? Itt az alkalom, üljünk össze, és segítsük egymást a tervezésben és a megvalósításban, hogy minél több embert tudjunk megmozgatni a sétáink során.

Tapasztalatcsere fogorvosoknak és dentálhigiénikusoknak – Dr. Demeter Tamás PhD

Részletek hamarosan...

A kongresszus tudományos és fakultatív programjai csak a regisztrációkor kapott kongresszusi névkitűzővel látogathatók. Köszönjük megértésüket.

Regisztrációs díjak

A regisztrációs díjak az ÁFA-t tartalmazzák.

	2025. szeptember 15-ig befizetett regisztrációk esetén	2025. szeptember 15. után befizetett regisztrációk esetén
MOTE tagok részére*	70.000,-/fő	80.000,-/fő
Nem MOTE tag részére	80.000,-/fő	100.000,-/fő
Előadó, elfogadott poszter absztrakt esetén	65.000,-/fő	75.000,-/fő
Szakdolgozó – egészségügyi végzettségű** dietetikus, diplomás ápoló, gyógytornász, humánkin-eziológus, mentálhigiénés szakember, pszichológus, táplálkozástudományi szakember, rekreációs szakember, szülésznő, természetgyógyász	50.000,-/fő	60.000,-/fő
2025-ben IBLM vizsgát tevő résztvevők részére	35.000,-/fő	40.000,-/fő
Nem egészségügyi végzettségű résztvevő***	45.000,-/fő	55.000,-/fő
Kísérők***	35.000,-/fő	40.000,-/fő

* Csak rendezett tagdíjfizetés mellett érvényesíthető.

** Előzetes regisztráció és működési regisztrációs szám / hallgatói igazolvány szükséges

*** Akkreditációt nem tartalmaz

A résztvevők regisztrációs díja tartalmazza:

- a tudományos programon való részvételt
- a névkitűzőt
- a kiállítás megtekintését
- a programfüzetet
- a kávészüneti ellátást
- az akkreditációs díjat

A vonatkozó törvények az étkezési költségek részletezését írják elő, így a részvételi díjak számlázásakor a számlán MOTE tagok, nem orvos végzettségű egészségügyi résztvevők és nem MOTE tagok, valamint előadók esetén 20.600 Ft kávészüneti étkezés külön sorban kerül feltüntetésre.

Egyetemi hallgatóknak érvényes diákigazolvánnyal a kongresszuson való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. A kávészüneti ellátás, valamint a fakultatív ellátások és az esetleges szállás a hallgató saját költsége.

Fakultatív ellátások

A regisztrációs díjak az ÁFA-t tartalmazzák.

	2025. szeptember 15-ig fizetve	2025. szeptember 15. után fizetve
Svédasztalos TÉNÉ ebéd csütörtökön	16.500,-/fő	16.500,-/fő
Svédasztalos vacsora csütörtökön (TÉNÉ elemekkel)	13.000,- /fő	13.000,- /fő
Svédasztalos TÉNÉ ebéd pénteken	16.500,- /fő	16.500,- /fő
Svédasztalos TÉNÉ gálavacsora pénteken	18.800,- /fő	18.800,- /fő
Svédasztalos TÉNÉ ebéd szombaton	16.500,- /fő	16.500,- /fő

A svédasztalos étkezések a Teljes Értékű Növényi Étrend (TÉNÉ) alapján kerültek kialakításra a MOTE irányelveinek megfelelően. (A csütörtöki vacsora a szálloda általános büfévacsorája, amely szintén tartalmaz TÉNÉ elemeket az általános kínálat mellett.)

Jelentkezés

A konferenciára 2025. október 20-ig csak on-line lehet jelentkezni a honlapon található kitöltendő felületen. A szállásra és étkezésre vonatkozó igényeket is a jelentkezési lapon kérjük megadni.

A kötbéres szállásfoglalások miatt kedvezményes árakon szállodai férőhelyet biztosítani csak **2025. október 5-ig történő visszajelzés esetén** tudunk. A lekötött szálláshelyeket – a rendelkezésre álló kapacitás erejéig – a visszajelzések sorrendjében fogjuk visszaigazolni.

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy aki kétágyas elhelyezést igényel, de nem jelöl meg szobatársat, annak az egyágyas elhelyezés árát kell fizetnie.

A beérkezett regisztráció esetén az Event Plus Services Kft a megadott e-mail címre elküldi a megrendelt szolgáltatások visszaigazolását, valamint a díjbekérőt az átutalással történő fizetésre. A megrendelés a díjak befizetésével válik véglegessé és érvényessé. A nem kifizetett megrendeléseket **2025. október 5-én töröljük.**

Amennyiben a költségeket munkahely vagy szponzor fizeti, kérjük, hogy a költségvállaló nyilatkozatot – a honlapról letölthető – a cégszerű aláírásával ellátva küldje meg a registration.eps@meetings.hu e-mail címre. Amennyiben a költségviselő az aláírt nyilatkozat ellenére a vállalt kötelezettségét nem teljesíti, a felmerült költségeket az érintett résztvevőnek kell kifizetnie, ellenkező esetben a jelentkezést töröljük.

A szabad helyek függvényében **2025. október 20.** után csak helyszíni regisztráció lehetséges, készpénzes vagy bankkártyás fizetés mellett. (Az esetlegesen elérhető helyek számáról a regisztráció lezárta után adunk információt.)

Számlát csak a regisztrációs lapon/költségvállaló lapon jelzett címre tudunk kiállítani, befizetésének beérkezése után.

A számla kiállítása után módosított számlát küldeni csak 9.500,- Ft adminisztrációs díj ellenében lehetséges. Köszönjük megértését és együttműködését!

Az étkezések, a szállás és a részvételi díjak közvetített szolgáltatást tartalmaznak. A visszaigazolt jelentkezés szerződésnek minősül.

Lemondás, módosítás

A szolgáltatások lemondását vagy módosítását írásban kérjük beküldeni a konferencia szervező iroda címére.

2025. október 5. után a szolgáltatásokat nem lehet lemondani.

2025. október 6 – október 20. között csak módosítást (név illetve egyéb adatmódosítás) fogadunk el, ami nem lehet szolgáltatás lemondás.

2025. október 20. után módosítást nem áll módunkban elfogadni.

A korábbi befizetések visszatérítése

a **2025. október 5-ig** beérkezett lemondások esetében a befizetett díjak 70%-át térítjük vissza;

a **2025. október 6.** után érkezett lemondások esetében a befizetett díjakból visszatérítésre nincs lehetőség.

REGISZTRÁCIÓS WEBOLDAL: <https://eventplusservices.com/mote/>

A kongresszus Szervezőbizottságának elnöke

Dr. Koncz Klára
MOTE Elnök

A kongresszus Szervezőbizottsága

Dr. Stern Borbála
Dr. Nery Klaudia Krisztina
Dr. Hargittay Csenge PhD
Dr. Juhász-Keglovits Klára
Henger-Golopi Nikolett
Dr. Borbély Katalin Éva

A kongresszus Tudományos bizottsága

Dr. Demeter Tamás PhD
Dr. Hargittay Csenge PhD
Dr. Szabó Zoltán PhD

Tudományos információ

Dr. Stern Borbála
Elnökségi tag

MAGYAR EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI ÉS ÉLETMÓDORVOSTANI EGYESÜLET

Telefon: +36 30 4258262
kongresszus@eletmodorvostan.hu

Kongresszus szervezés információ

Takács Anikó
Cégvezető
Telefon: +36 70 4142822
EVENT PLUS SERVICES KFT.
E-mail: registration.eps@meetings.hu
Web: www.eventplusservices.com