

# Hitelgarancia

KIS- ÉS KÖZÉPVÁLLALKOZÁSOK ÜZLETI LAPJA

II. SZÁM  
2025. DECEMBER

www.garantiqa.hu

otpbank

KÜLÖNSZÁM



## ÉPÜL A JÖVŐ BANKJA

Előregondolkodó, digitális és fenntartható partnerként segít az OTP Bank.  
4-5. OLDAL

## FIX 3 SZÁZALÉK!

Októbertől a Széchenyi Kártya Program hiteltermékei rendkívül alacsony kamattal érhetők el.  
2. OLDAL

## ERŐS FOLYTATÁS

Partnerségre épülő tőkefinanszírozást nyújt a kkv-eknek a Demján Sándor Tőkeprogram.  
2. OLDAL

A GARANTIQA NEM KEZD ÚJ IDŐSZAKOT,  
HANEM FOLYTATJA AZ ÉPÍTKEZÉST

## STABILITÁS ÉS BIZALOM

MAGYARORSZÁG

„Egy garanciaintézmény akkor tölti be megfelelően anticiklikus szerepét, ha segítségével a bankok által kockázatosabbnak tartott, de amúgy életképes vállalkozások akár nehezebb időszakban is hozzá tudnak jutni a számukra szükséges mennyiségű és típusú forráshoz. Tehát a Garantiqa szerepének fontossága nemcsak a garantált állomány nagyságában mérhető, hanem abban is, hogy a megfelelő pillanatokban a megfelelő vállalkozások mögé tudunk odaállni. Mi ezzel tudjuk hosszú távon támogatni a hazai kkv-szektor finanszírozását.”

[GARANTIQA]

**Pulai György,**  
a Garantiqa Zrt.  
nemrégiben  
kinevezett üzleti  
vezérigazgató-  
helyettese

CIKKÜNKBEN  
A 3. OLDALON

54 EZER KKV, 645 EZER MUNKAHELY

## EURÓPA TETEJÉN

Immár a harmadik egymást követő évben Magyarország segíti Európában a legintenzívebben a kis- és középvállalkozások hitelfelvételét kezességvállalással.

A Garanciaintézmények Európai Szövetségének (AEEM) legfrissebb statisztikái szerint hazánkban a garanciaállomány a GDP 3,7 százalékát teszi ki, miközben az átlag mindössze 1 százalék körül mozog. A kiemelkedő teljesítmény döntően a Garantiqa Hitelgarancia Zrt. szerepvállalásának köszönhető, amely 2024-ben is rekordközeli eredményeket ért el a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások finanszírozásának támogatásában.



**Ásványvíz, szűrt víz, csapvíz – mik a különbségek?**

Vajon megéri-e külön fizetni az ivóvízért, miközben a csapból is az folyik? Fogalommagyarázat, tények és tévhitek – tiszta vizet öntünk a pohárba!

**Az ásványvizek aranykorában**

Ásványvízfogyasztásban az EU-n belül az első öt ország közé tartozunk az évi és fejenkénti 130 literrel. A kereslet kimerítheti a geológiai kincsestárunkat?



**Palackpostával üzenünk a jövőnek**

Az újrahasznosított rPET-palackok átírhatják a gyűlölt csomagolóanyag megítélését, de még messze a teljes megkönnyebbülés.

**Mikroműanyagok az ásványvízben – tény vagy hiedelem?**

Ami biztos: a műanyag-szennyezettség okozhat egészségügyi problémákat, de a teljes és pontos képalkotáshoz további kutatások szükségesek.

**FÓKUSZBAN:  
A VÍZPAR  
6-8. OLDAL**



**LEGYEN KÉPBEŒN IS!**  
Nézz meg tájékoztató videóinkat!

## HÍREK | VELÜNK TÖRTÉNT

ÚJ TÁVLATOKAT NYIT A HAZAI VÁLLALKOZÁSOK ELŐTT A FIX 3 SZÁZALÉKOS KAMATOZÁSÚ HITELPROGRAM

## HÁROM A MAGYAR IGAZSÁG

MAGYARORSZÁG  

Október elején új fejezet kezdődött a magyar vállalkozások finanszírozásában. A Széchenyi Kártya Program keretében minden hiteltermék fix 3 százalékos kamattal érhető el, ami a jelenlegi piaci viszonyok között kiemelkedően kedvező lehetőséget jelent a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások számára.

[GARANTIQA]

A bevezetés utáni napokban már is kiugró volt a kedvezményes kamatozású termékek iránti érdeklődés: október 10-éig közel 1100 vállalkozás nyújtotta be hiteligényét összesen mintegy 54 milliárd forint értékben. Ez mindössze egy hét leforgása alatt a szeptemberi rekordhónap forgalmának csaknem a fele. A tavaly októberi adatokhoz képest pedig még látványosabb az előrelépés: az akkori igénylések kétharmada már most beérkezett, a hitelkérelmek összértéke pedig megközelíti a tavaly októberi szint 75 százalékát.

**NEM VÉLETLENÜL VONZÓ**

A fix 3 százalékos kamatozás a jelenlegi gazdasági környezet-



ben különösen kedvező, hiszen a piaci vállalati hitelek ennek akár többszörösébe is kerülhetnek. A vállalkozások most bátrabban nyújtanak be kérelmet – a 3 százalékos fix konstrukcióval a kockázat kiszámíthatóbbá vált. Emellett a kedvezményes kamatozású hitelek kézzelfogható gazdasági hatást is kifejthetnek, becslések szerint 0,8–1,2 százalékponttal emelhetik a hazai beruházási rátát, és éves szinten is 0,3–0,5 százalékponttal támogathatják a GDP-növekedést.



A hitelbírálati folyamat ráadásul egyszerűsített, hiszen a kevesebb adminisztráció mellett a fedezeti követelmények csökkentek: a Garantiqa Hitelgarancia Zrt., valamint az Agrár-Vállalkozási Hitelgarancia Alapítvány 80 százalékos kezességvállalása tovább gyorsítja a folyamatot.

**KÖNNYEN ÉS SZINTE BÁRKINEK ELÉRHETŐ**

A Széchenyi Kártya Program termékeibe integrált új hitelrendszer célja, hogy a vállalkozások bejárattott, stabil mechanizmuson keresztül jussanak forráshoz. A program koordinációját a KAVOSZ Zrt. látja el a Garantiqa Hitelgarancia Zrt. és az Agrár-Vállalkozási Hitelgarancia Alapítvány szakmai közreműködésével.

A hiteltermékek országsszerte igényelhetők a legnagyobb keres-



kedelmi bankok – köztük az OTP, az MBH, a K&H, az Erste, a Raiffeisen, az UniCredit, a CIB, a Gránit, a MagNet és az Oberbank – fiókjaiban, valamint a KAVOSZ irodahálózatában.

A program valamennyi gazdasági ágazat számára elérhető, azonban külön figyelmet kap a feldolgozó- és az élelmiszeripar, a logisztika, a turizmus és az agrárium. Ezek a területek külön alprogramok – például a Széchenyi Turisztikai Kártya MAX+ és az Agrár Széchenyi Beruházási Hitel MAX+ – révén is támogatást kapnak, ahol a kedvezményes finanszírozás munkahelymegtartó és versenyképesség-növelő hatással bír.

**JÖHETNEK A BERUHÁZÁSOK**

A fix kamatozású vállalati hitelek iránti érdeklődés várhatóan a kö-

**EGYRE OLCSÓBBAN**

A Széchenyi Kártya Program több mint húsz éve biztosít megbízható hátteret a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások számára. A vállalati szféra támogatása érdekében az elmúlt időszakban a kamatok több lépcsőben csökkentek. 2024 novemberében az új beruházási hitelek kamata 5 százalékról 3,5 százalékra, majd 2025 februárjától 3 százalékra mérséklődött. Ugyanekkor a likviditási típusú konstrukciók kamata is 4,5 százalékra csökkent.

vetkező hónapokban is tovább erősödik. A kkv-szektor számára ez a program egyszerre jelent biztonságot és fejlődési lehetőséget, hiszen a stabil, kiszámítható finanszírozás mellett megvalósulhatnak azok a beruházások, amelyek hosszú távon erősítik a hazai gazdaság egészét.

**JELENTŐS MEGTAKARÍTÁS**

Az elmúlt bő egy év kamatcsökkentései és garanciadíjelengedése akár 2 millió forintos megtakarítást is eredményezhetett egy 100 millió forintos hitel esetében. A program keretében vállalkozásonként 150 millió forintnyi forrás áll rendelkezésre, amely érdemi segítséget nyújthat a fejlesztésekhez és a működési célok finanszírozásához, ugyanakkor az igényelhető hitelösszeg terméktípustól függően alacsonyabb vagy akár ennél magasabb is lehet.

**EGYSZERŰBB, GYORSABB, KISZÁMÍTHATÓBB**

A hiteltermékek futamideje rugalmasan követi a vállalkozások működési igényeit. A likviditási típusú konstrukciók 1–3 évre, a beruházási hitelek akár 10 évre is igényelhetők, míg a lízingek jellemzően 1–7 év közötti időszakra szólnak. A beruházási és mikrohitel esetében legfeljebb 2 év türelmi idő is kérhető.

PARTNERSÉGRE ÉPÜLŐ TŐKEFINANSZÍROZÁST NYÚJT A KKV-SZEKTORNAK A DEMJÁN SÁNDOR TŐKEPROGRAM

## ERŐS FOLYTATÁS

MAGYARORSZÁG   A tőkefinanszírozás egyre nagyobb szerepet kap a vállalkozásfejlesztésben, hiszen a forrás mellett tudást, bizalmat és partnerséget is jelent. A Demján Sándor Tőkeprogram szintén ezt a szemléletet képviseli: a hitel helyett tőkebefektetéssel és rugalmas finanszírozási struktúrával segíti a kis- és középvállalkozások (kkv) beruházási terveit. [GARANTIQA]

A magyar gazdaság növekedésének egyik kulcsa a kis- és középvállalkozások fejlesztése és tőkeerős működése – ezt támogatja a Demján Sándor Program keretében megvalósuló Demján Sándor Tőkeprogram, amely a hazai kkv-k beruházásait és méretnövekedését ösztönzi.

A tőkeprogram operatív megvalósításáért az MKIK Tőkealapkezelő Zrt. felel. Az Alapkezelő fej-

lesztési partnerként támogatja a cégeket abban, hogy növekedési terveiket stabil tőkehátterű környezetben valósíthassák meg.

**LÁSSUK A RÉSZLETEKET!**

A Demján Sándor Tőkeprogram 100 milliárd forintos keretösszeggel működik, amelyből a vállalkozások hamarosan – a korábbi, maximum 200 millió forint helyett – 400 millió forintot igényel-

hetnek, legfeljebb hatéves futamidőre. A finanszírozási konstrukció különlegessége, hogy az Alapkezelő tulajdonrészt vásárol a vállalkozásban – ez az 1 százalékos ázsziós tőkeemelés –, a fennmaradó 99 százalékot pedig tagi kölcsön formájában biztosítja.

A program egyik legnagyobb előnye a rugalmas törlesztési struktúra: a tőkerészt csak a futamidő végén kell visszafizetni, a kamat pedig évente, egy összegben esedékes. Ez kiszámíthatóbb működést és nagyobb pénzügyi mozgásteret biztosít, különösen azoknak a vállalkozásoknak, amelyek hosszabb távú, megtérülésre építő fejlesztéseket valósítanak meg.

A tőkeprogram azon, Magyarországon székhellyel rendelkező kis- és középvállalkozások számára érhető el, amelyek korlátozott felelősségű társaságként vagy részvénytársaságként működnek. A program a stabil háttérrel rendelkező, több éve működő cége-

ket támogatja, amelyek legalább két munkavállalót foglalkoztatnak, két lezárt üzleti évvel és 300 millió forint feletti átlagos árbevétellel rendelkeznek. A jelentkezők közül eddig több mint 500 pályázat felelt meg a feltételeknek, 115 vállalkozás kapott pozitív döntést összesen 23 milliárd forint értékben.

**KÉSZ VAGY SZINTET LÉPNI?**

A Demján Sándor Tőkeprogram olyan beruházások megvalósítását segíti, amelyek hosszú távon erősítik a vállalkozások versenyképességét. A konstrukció széles kört lefed, támogatja a kapacitásbővítést, a digitalizációs és energiahatékonysági fejlesztéseket,


valamint a zöldberuházásokat. Forrást biztosíthat piaci terjeszkedéshez, innovációs projektekhez, akvizíciókhoz, humán erőforrás-fejlesztéshez vagy akár forgóeszköz-finanszírozáshoz is. A tőke rugalmasan felhasználható, így a vállalkozások saját stratégiájukhoz igazítva dönthetnek arról, mely területekre fordítják azt. A fejlesztések megvalósítására a szerződéskötéstől számított 12 hónap áll rendelkezésre, amely indokolt esetben további fél évvel meghosszabbítható.

A program 2026. június 30-ig vagy a forrás kimerüléséig várja azon kkv-k jelentkezését, amelyek készen állnak a szintlépésre.

A tőkebefektetés mint finanszírozási forma a vállalkozás jövőbeli lehetőségeit értékeli. A befektető stratégiai partnerként kapcsolódik be a cég működésébe, megosztva a kockázatokat és hozzájárulva a fejlődéshez tapasztalattal, szakmai tudással és bizalommal. Ez a partnerség hosszabb távon a vállalkozás pénzügyi stabilitását is erősíti, megnyitva az utat további fejlesztési források felé.

A GARANTIQA NEM KEZD ÚJ IDŐSZAKOT, HANEM FOLYTATJA AZ ÉPÍTKEZÉST

# STABILITÁS ÉS BIZALOM

**MAGYARORSZÁG**  **Az elmúlt években az intézményi kezességvállalás szerepe a hazai kkv-k finanszírozásában – anticiklikus szerepük miatt is – jelentős mértékben emelkedett. A Garantiqa ennek is köszönhetően mára stabil, modern és meghatározó szereplője a hazai kkv-hitelezésnek. A cél továbbra is az, hogy minél több életképes vállalkozás jusson forráshoz. A Hitelgarancia újság számára Pulai György, a Garantiqa Hitelgarancia Zrt. nemrégiben kinevezett új üzleti vezérigazgató-helyettese adott betekintést a szervezet és a garanciavállalás szerepébe. [GARANTIQA]**

**– Az MNB-nél eltöltött két évtized után milyen tapasztalatokat, szemléletet hozott magával a Garantiqa vezetésébe?**

– Bár az MNB-ben több területen is dolgoztam, általánosságban jellemző a szervezetre a döntéseket előkészítő alapos elemzési háttér, a gazdasági és piaci folyamatok mélyebb megértésére irányuló törekvés. Az utóbbi tizenkét évben a munkám már a kkv-hitelezés témájához kapcsolódott: az általam vezetett szakterület volt felelős a Növekedési Hitelprogram (NHP) koordinálásáért, amely több szakaszon keresztül kedvező refinanszírozással segítette a hazai mikro-, kis- és középvállalkozások forráshoz jutását a hitelintézetekkel együttműködve. Emellett rendszeresen elemzéseket készítettünk a kkv-hitelezés alakulásáról, az azt befolyásoló tényezőkről, programokról. Mindezek keretében tehát már korábban is volt alkalmam bepillantást nyerni a Garantiqa tevékenységébe. A részletszabályok kialakítása során az MNB-ben is igyekeztünk a Monetáris Tanács által meghatározott kereteken belül a bankoktól kapott visszajelzéseket minél inkább figyelembe venni, könnyen használható terméket kialakítani. Az MNB-ben szerzett tapasztalataimat tehát jól tudom hasznosítani a Garantiqánál is.

**– Mik az első benyomásai a Garantiqa jelenlegi helyzetéről? Milyennek látja a külső megítélését?**

– A Garantiqa az elmúlt években rendkívül sokat fejlődött, ma már automatizált folyamatokkal, stabil működéssel és erős piaci jelenléttel rendelkezik. Ez különösen nagy eredménynek számít annak tükrében, hogy a 2008-as válságot követő néhány évben a bankok kevésbé szívesen vették igénybe az intézményi kezességet mint biztosítékot a korábban tapasztalt beváltási nehézségeik miatt. Néhány év alatt sikerült ebben jelentős változást elérni. Ma már a bankok értékelik a gyors, automatizált folyamatokat, a kiszámítható működést, és azt a hozzáállást, hogy a Ga-

rantiqa partnerük kíván lenni a hitelezés elősegítésében. Összességében tehát azt mondhatom, hogy egy jól működő szervezetbe érkeztem, a Garantiqa vezetői és munkatársai az elmúlt években kiváló munkát végeztek. Jelentősebb átalakítások helyett a feladatom sokkal inkább az, hogy ezt a stabilitást és szakmai minőséget megőrizzük az utóbbi években megnövekedett állomány mellett is, és a jövőben is gyorsan tudjunk reagálni az aktuális hitelpiaci kihívásokra, megfelelő termékpalettával és folyamatokkal hatékonyan támogassuk a bankok hitelezési tevékenységét.

**– Hogy látja a kkv-hitelezés alakulását, kilátásait?**

– Leginkább óvatosság és kíváncsiság jellemzi már egy ideje a kkv-kat. Az export visszaesett, nem kis részben a német gazdaság gyengélkedése miatt, így számos vállalkozás kapacitásai nincsenek kihasználva, és nem látják, hogy a kereslet a termékeik iránt rövid távon nőni fog. Azt is érdemes megjegyezni, hogy az elmúlt években számos beruházás megvalósult különféle támogatott programok keretében. Így most elsősorban azon finanszírozási konstrukciók iránt mutatkozik jelentősebb kereslet a beruházni kívánó vállalkozások részéről, amelyeknek van vissza nem térítendő támogatás lába is. Erre példa a Demján Sándor Program keretében elindított 1+1 beruházásélénkítő program, amelynek második üteme a napokban került meghirdetésre, vagy a közös agrárpolitika (KAP ST) keretében elérhető támogatások.

A devizabevétellel rendelkező vállalkozások tudnak euróban hitelt felvenni piaci alapon viszonylag alacsony kamatszinten, forintban pedig a Széchenyi Kártya Program konstrukciói jelentenek kedvező alternatívát. Utóbbiban egy évvel ezelőtt a Demján Sándor Program intézkedései keretében

5-ről 3,5 százalékra, majd idén februárban 3 százalékra csökkent a beruházási hitel kamata, ami hozott némi élénkülést a keresletben, de az igények többsége továbbra is a rövid lejáratú, azaz forgóeszköz-finanszírozási, likviditási célú hitelek iránt mutatkozik. Néhány hete már az ilyen célú Széchenyi-hitelek is 3 százalékos kamattal érhetőek el, amit sok vállalkozás igyekszik majd kihasználni az elkövetkező hónapokban, hogy 3 évre biztosítsa magának a kedvező forrást. Két pozitívumot mindenképp említenék még. A banki partnereink növekvő ügyfélérdeklődéséről számolnak be a beruházásokat illetően, tehát mintha kezdenének meg-



jelenni az élénkülés jelei. És az is örömteli fejlemény, hogy nagyon jó a portfólióminőség, nemcsak a bankok elmondása alapján, hanem az általunk tapasztalt beváltási ráta is nagyon alacsony, 1,5 százalék alatt van. Ez azt jelenti, hogy még ha ki is vár a vállalkozások jelentős része a beruházásokkal, a működésük stabilnak tekinthető.

**– Milyen szerepet tölthet be a Garantiqa rövid és hosszabb távon a hazai kkv-hitelezésben?**

– Úgy néz ki az év végéhez közeledve, hogy az idén vállalt kezességeink volumene el fogja érni az ezermilliárd forintot, az év végén fennálló garanciaállományunk pedig lényegesen meg fogja haladni a 2024. végi 2558 milliárd forintot. Ennek nagyságrendjét jól érzékelteti, hogy a kezességünkkel érintett hitelek összege a teljes kkv-hitelállomány közel felét teszi ki. Ebben persze szerepet játszik, hogy a Széchenyi Kártya Programban elérhető legtöbb hitelterméknek járulékos eleme a Garantiqa-kezesség; az idén kihelyezett volumen háromnegyede az SZKP-hoz kapcsolódik. A 3 százalékra csökkent kamattal az elkövetke-

ző hónapokban a Széchenyi-hitelek esetében további növekedést várunk. Nemcsak a bankok számolnak be jelentős ügyfélérdeklődésről, de az utóbbi hetekben már nálunk is duplájára emelkedett a hetente beérkező garancia-kérelmek száma. Érdeklődésképp megjegyzem, hogy európai összehasonlításban Magyarországon a legmagasabb a garantált állomány GDP-arányosan.

Hosszabb távon nem látjuk, hogy a Széchenyi Kártya Program mekkora hányadot képvisel majd a kkv-hitelezésben. A Széchenyi-hitelek részarányának csökkenése esetén várhatóan az általunk garantált állomány hányada is mér-

Ezt a kezességet az eddigiekben csak piaci árazású forinthitelekhez lehetett használni, amelyek iránt a támogatott hitelek dominanciája miatt nem mutatkozik számottevő kereslet. Ráadásul a budapesti vállalkozások hitelei mögött legfeljebb 50 százalékos mértékű kezesség vállalható, szemben az állami viszontgaranciás termékünk 80 százalékos mértékével. Szeretnénk elérni, hogy az InvestEU keretében létrejött állomány egyre nagyobb arányt érjen el a portfóliónkban, mivel ez nem terheli a hazai költségvetést sem garanciadíj-támogatás, sem beváltási oldalról, hanem teljes egészében uniós forrásból működik. A KAVOSZ-szal együttműködve dolgozunk azon, hogy a jövő év elejétől a Széchenyi Kártya Program keretében az immár 3 százalékos kamattal elérhető hiteleket InvestEU-s Garantiqa-kezességgel is fel lehessen venni. Az euróban nyújtott hitelekhez történő társítás ennél nehezebb téma, jelenleg is zajlanak az egyeztetések az Európai Bizottsággal. Az InvestEU termékünk tehát a következő években egyre hangsúlyosabb szerepet kaphat. A rendelkezésünkre álló keret összesen 600 milliárd forint összegű hitel garantálását teszi lehetővé 2028 végéig.

**– Az InvestEU kapcsán említettek túlmenően van-e folyamatban bármilyen újítás, ami segítséget jelenthet a bankoknak és a vállalkozásoknak?**

– A közelmúltban lehetővé tettük, hogy bizonyos – korábban csak egyedi bírálatú jóváhagyható – kockázatosabb vállalkozói ügyletek is bekerülhessenek az automatizált, gyorsított döntési folyamatba. Ez a bankoknak jelentős könnyebbséget ad, és segíti, hogy a cégek is gyorsabban jussanak forráshoz. Továbbá átdolgozásra került a kezességvállalási kérelmek elektronikus beadására kialakított rendszer az adatrögzítés gyorsítása, egyszerűsítése érdekében. A fejlesztés következtében a kitöltési idő várhatóan 30 százalékkal, a formai hibák miatti visszaküldés pedig 20 százalékkal fog csökkenni. Végül még azt említeném, hogy meghosszabbítjuk a jelenlegi díjakciót a jövő év közepéig, amelynek keretében a beruházási hiteleknél elengedjük a kezességvállalási díjat az igénylés évében, valamint az azt követő teljes évben. Összességében a célunk továbbra is az, hogy folyamatosan javítsuk, fejlesszük garanciatermékeinket, amelyek így valódi értéket teremtenek a bankok számára, és rajtuk keresztül a vállalkozások számára is.

**– Nagyjából egy éve indult a Garantiqa InvestEU Garanciaprogram, amely mögött európai uniós viszontgarancia van. Mik az első tapasztalatok, mennyire mondható sikeresnek a termék?**

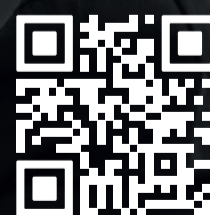
– Eddig négy bank helyezett ki hitelt az InvestEU-s termékünkben kínált kezesség mellett, ők tehát már megtalálták a helyét a hitelezési gyakorlatukban. Kétségtől kevesebb ügylet jött eddig létre, mint amire korábban számítottunk, de azt hozzá kell tenni, hogy több tényező is lassítja a felfutást.



# Fókuszban a szenvedély!

Új vállalkozói csomagjainkkal  
egyszerűbbé válnak  
a pénzügyei.

A következő lépés az üzleti sikerekhez. **OTP Bank.**



A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlattételnek. A Bank a kondíciók módosításának jogát fenntartja. További részletekről, kérjük, tájékozódjon az OTP Bank bankfiókjaiban és honlapján ([www.otpbank.hu](http://www.otpbank.hu)) közzétett üzletszabályzatokból és hirdetményekből.

A HAZAI KKV-K VERSENYKÉPESSÉGÉNEK  
NÖVELÉSÉÉRT DOLGOZNAK AZ OTP BANKNÁL

# ÉPÜL A JÖVŐ BANKJA



**DANCSNÉ  
ENGLER BERNADETT:**

**A gyorsaság és hatékonyság mellett a biztonság a legfontosabb ügyféligény.**

**MAGYARORSZÁG**   **Az OTP Bank számos lehetőséget biztosít a vállalkozások fejlesztésére. Ezek egy része a napi tranzakcionális bankolást támogatja, a másik része a finanszírozás területén kínál megoldásokat – összegzett *Dancsné Engler Bernadett*, az OTP Bank mikro- és kisvállalkozói területének igazgatója, amikor arról kérdeztük, hogy a bank milyen szerepet játszhat a magyar cégek mindennapi működésében és későbbi fejlődésükben. [GARANTIQA]**

**– Milyen alapfilozófiával állnak hozzá a hazai kkv-szektor működésének segítéséhez?**

– Az OTP Bank kiemelt törekvése, hogy meghatározó piaci szereplőként a hagyományos pénzügyi szolgáltatói szerepből kilépve támogassa a magyar vállalkozásokat. Ennek érdekében több olyan programot is indítottunk, amelyekkel a vállalkozások döntéshozóit és tulajdonosait szólítjuk meg, támogatva ezzel versenyképességük növelését, hatékony működésüket. Emellett széles körű termékpallettát biztosítunk a vállalkozások számára, amelyek lefedik a napi pénzügyek kezelését, a likviditást biztosító, valamint a beruházási és fejlesztési célú finanszírozást, a kártyaelfogadást és a befektetési szolgáltatásokat is. Bankfiókjainkban szakmai-

lag felkészült tanácsadóink várják a vállalkozásokat, akik jól ismerik a cégek élethelyzetét, így a működésükhöz és jövőbeli céljaik megvalósításához naprakész tanácsadást biztosítanak. A tanácsadás szerepe az elmúlt években egyébként jelentősen felértékelődött, és ez különösen igaz a finanszírozás területén.

**– Hogyan látja, a kkv-k milyen kihívásokkal és milyen eszközökkel találkozhatnak a jelenlegi gazdasági környezetben, amikor innoválnának?**

– A tartósan magas kamatkörnyezet jelentős kihívást jelent a hazai vállalkozások számára, különösen a beruházási döntések meghozatalakor. Tapasztalatunk

szerint a vállalatok a jelenlegi gazdasági környezetben, a geopolitikai feszültségek és a hosszú távú kilátások bizonytalansága miatt leginkább *kivárnak*. Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy számos államilag támogatott program biztosít kedvező finanszírozást a hazai vállalkozások számára. Ilyen a Demján Sándor Program, amely egy átfogó vállalkozásfejlesztési kezdeményezés: hat a digitalizációra, a technológiai fejlesztésekre, az eszközbeszerzésekre, ösztönzi a beruházásokat és az exportot, a hitel- és a tőkeprogramokat. Emellett elindult a Magyar Nemzeti Bank kezdeményezéseként

**/// A jövő bankja előre gondolkodó, digitális és fenntartható partnerként segíti a vállalkozásokat abban, hogy tudatosan, biztonságosan és dinamikusan fejlődjenek.**

a Minősített Vállalati Hitel Program is, amellyel az MNB törekvése a beruházások fókuszba helyezése volt. A 3 százalékos Széchenyi Kártya Program jelentős hatást gyakorol a hazai vállalati hitelezésre, különösen a kis- és középvállalkozói szektorban. A jelenlegi kamatkörnyezetben ez a hitelrendkívül vonzó alternatíva, ami jelentős keresletet generál a forráskezelők finanszírozására, de a beruházási célú hitelfelvetelekre is pozitív hatást gyakorol. Ennek következményeként megnőtt

az érdeklődés és a hitelígyéniések száma. A hitelígyéniési folyamatot tovább egyszerűsítettük, csökkentettük a benyújtandó dokumentumok számát, így az átlagos átfutási idő jelenleg mindössze hat nap a folyósításig.

**– Milyen ügyfélkörü elvárásokkal találkozhatnak a piacon?**

– A gyorsaság és hatékonyság mellett a biztonság a legfontosabb ügyféligény. A biztonság és adatvédelem területén ez a többlépcsős hitelesítést, a valós idejű csalásmegelőzést, a tranzakciófigyelést jelenti. Emellett az ügyfelek elvárják az állandó, ún. 24/7 rendelkezésre állás biztosítását, az összekapcsolhatóságot a vállalatirányítási vagy könyvelési rendszerekkel, az automatizált adatátvitelt. Fontos a vállalkozások számára a többfelhasználós jogosultságkezelés, a tömeges utalások, az automatikus riportok is. Emellett elvárásá vált a részükről a fejlett riportálási és analitikai lehetőségek biztosítása, az online történő számlanyitás és az előbírált, online hozzáférhető hitelek is.

**– És minden bizonnyal a személyesség is kulcsszerepet játszhat az együttműködésekben...**

– Mindenképp, mivel a vállalkozások rugalmas, testreszabott pénzügyi megoldásokat várnak el, amelyekhez olyan személyes kapcsolattartó dedikálható a bank részéről, aki érti az üzleti modelljüket. Elvárják tőlük a gyors reagálást, a proaktív együttműködést. Ugyanis gyakran ebből

**/// Tapasztalatunk szerint a vállalatok a jelenlegi gazdasági környezetben, a geopolitikai feszültségek és a hosszú távú kilátások bizonytalansága miatt leginkább kivárnak.**

a közös gondolkodásból születnek új innovációk, olyan platformok, amelyek a vállalkozások pénzügyeinek menedzsmentjét biztosítják, összekapcsolva azt a banki tranzakciókkal. Az OTP Bank hisz abban, hogy ez a jövőben olyan további innovációs irányokba mozdul el, mint a mesterséges intelligenciával támogatott prediktív pénzügyi modellezés, a kockázatértékelések valós üzleti adatok alapján, a vállalkozások saját platformjaiba integrálható banki funkciók. A jövő bankja előre gondolkodó, digitális és fenntartható partnerként segíti a vállalkozásokat abban, hogy tudatosan, biztonságosan és dinamikusan fejlődjenek.

## VÍZIPAR | TÉNYEK ÉS TÉVHITEK

MITŐL ÁSVÁNYVÍZ AZ ÁSVÁNYVÍZ, ÉS KIFOGYHATNAK-E A MAGYAR KÉSZLETEK?

## EGYÜTT TÖLTÖDÜNK

**MAGYARORSZÁG** Magyarország az egy főre eső ásványvízfogyasztás a kilencvenes évek elején stabilan 3 liter körül alakult évente és fejeként. Aztán a fogyasztás dinamikusan növekedni kezdett, és 2019-ben elérte az évi, fejenkénti 130 litert, amivel az Európai Unió belül az első öt ország között vagyunk. De mit nevezhetünk ásványvíznek? És ha ekkora a kereslet iránta, akár el is fogyhat a geológiai kincsestárunkból? [GARANTIQA]

Bár előszeretettel használják számos „víztípus” esetében, ásványvízről csak akkor beszélhetünk, ha azt a hatóság tanúsítja. Csak az a víz lehet ásványvíz, csak az a vizet lehet ásványvíznek nevezni, amelyik védett vízadó rétegből származik, ami azt jelenti, hogy külső szennyezéstől

mentes – hívta fel lapunk figyelmét a Magyar Ásványvíz, Gyümölcslé és Üdítőital Szövetség.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha még valamilyen szennyeződés is kerül a felszínre, az nem jut be a vízadó rétegbe. Ennek az adottságnak a megálapítása a vízügyi hatóság kompetenciája, amely ellenőrzi és igazolja, hogy a feltétel adott.

Az élelmiszerek egy speciális, eredetében és minőségében garantált fajtája a palackozott ásványvíz. Csak a származási ország illetékes hatósága (Magyarországon Budapest Főváros Kormányhivatala) által hivatalosan is igazolt kémiai összetételű, mikrobiológiai tisztaságú és minőségű ásványvíz palackozható. A „természetes ásványvíz” megnevezést egészségügyi hatóság engedélyezi. A termék minősége folyamatosan ellenőrzött. A palackozott termékek címkéi adnak felvilágosítást az ásványvíz összetételére, jellegére vonatkozóan.

A palackozott vizeknek azonban további kategóriái is léteznek, így például forrásvíz, dúsított és ízesített vizek, gyógyvíz, szikvíz és ivóvíz. Viszont csak az ásványvíz teljesíti a következő kitételeket: eredendően tiszta, tisztítást nem igényel; több ezer éven keresztül szűrődött a vízadó rétegbe, ahonnan kitermelik; minden kémiai és mikrobiológiai szennyeződéstől mentes; kezeletlen, emberi beavatkozás nem érte; semmiféle idegen, hozzáadott anyagot nem tartalmaz.

Magyarországon az EU-s átlagnál jóval több ásványvizet fogyasztanak.

nak, így adja magát a kérdés: vajon ezek kifogyóban vannak-e, és bekövetkezhethet-e hiány a vízadó rétegekben?

A szövetség erről egyértelműen fogalmazott: ezek újratermelő forrásoknak számítanak, éppen ezért nem kell azon aggódni, hogy előbb-utóbb elfogynak.

„Nem, nem fognak elfogyni, hiszen a kivont mennyiség folyamatosan újratermelődik” – húzták alá.

Az ásványvíz a táplálkozás, valamint általában az emberi szervezet életműködése szempontjából kedvező összetételben és mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, makro- és mikroelemeket.



ÁSVÁNYVÍZ, SZÜRT VÍZ, CSAPVÍZ – A SZAKÉRTŐ JELLEMEZ ÉS MEGMAGYARÁZ

## CSEPPNYI KÜLÖNBSÉGEK

**MAGYARORSZÁG** Magyarországon hosszú évtizedek óta töretlen az ásványvíz iránti kereslet: ma évente átlagosan 130 litert fogyasztunk fejenként. De vajon megéri-e külön fizetni az ivóvízért, miközben a csapból is az folyik? Utánajártunk a kérdésnek, és a végén viszonylag egyszerű következtetésre jutottunk. [GARANTIQA]

„A természetes ásványvizek legfőbb értéke, hogy eredendően tiszták” – kezdte lapunknak dr. Bikfalvi Istvánné vegyész-mérnök, de azzal folytatta, hogy „a magyar csapvíz jó minőségű, és mindenben megfelel az előírásoknak”.

Ezért nem indokolt olyan kijelentéseket tenni, hogy ásványvizet inni egészségesebb, mint csapvizet.

„Nincs olyan hivatalos kutatás, amely azt mutatná ki, hogy aki ásványvizet iszik, az pozitív élettani hatással számolhat. Aki csapvizet iszik Magyarországon, az is jó minőségű élelmiszerhez jut hozzá” – jegyezte meg.

## ELVÁRÁSOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

Az ásványvíz legfontosabb előnye, hogy nem kell kezelni, mint a csapvizet – ennek oka azonban a vezetékhálózat, amin keresztül a víz eljut a fogyasztóhoz. Könnyen belátható, hogy leginkább ez szennyezheti a folyadékot, nem pedig a vételi hely körülményei.

Ez magyarázza azt is, hogy a csapvizet általában fertőtlenítik, ha úgy tetszik: konzerválják.

Az ásványvíz esetében viszont ez a folyamat tilos: nem szabad kezelni, nem szabad fertőtleníteni, nem szabad idegen anyagot hozzáadni.

„Ez tehát nagyon nagy előny, pláne manapság, amikor minden tartalmazhat idegen anyagot” – mondja a szakértő.

Az ásványvíz tehát magától eredendően tiszta, de ezenkívül azonban számos előírásnak is meg kell felelnie kémiai és mikrobiológiai is, illetve csak helyben lehet palackozni. Ahol a forrás, oda kell a palackozó üzem építeni, mert az ásványvizet nem szabad szállítani, nehogy szennyeződjön.

## AMIT NYERÜNK A RÉVEN...

Az elmúlt években egy új „víz kategória” tűnt fel és vált egyre népszerűbbé: a szűrt víz. Ezt otthoni körülmények között lehet előállítani egy speciális készüléken átfolyatva a csapvizet. A szakértő szerint ez azonban nem teszi a csapvizet ásványvízszerűvé, sőt.

„Ezek a berendezések kiszűrik a vízből a szennyező- vagy szemcsés anyagokat. Csakhogy a víznek az is előnyös tulajdon-



Minden ásványvíznek változó az összetétele attól függően, hogy milyen rétegeken megy keresztül, amíg beszívárog a vízadó rétegbe. Addig a víz különböző kőzeteket érint, amelyekből kioldja az ásványi anyagokat. Attól függően, hogy az adott ásványvíz milyen vízadó rétegből származik, más és más az ásványianyag-összetétele.

sága, hogy hasznos ásványi sókat tartalmaz. Vagyis a csapvizet megszűrve azokat az ásványi anyagokat is elveszítjük, amire az emberi szervezetnek szüksége van, ez pedig nem helyes dolog” – fejtette ki a szakember.

## A KÉNYELEM ÁRA


Vagyis az ásványvíznek az eredendő tisztasága a legnagyobb

előnye, amiért talán megéri érte többet fizetni. De érdemes a felárba belekalkulálni a kényelmi szempontokat is, hogy az ásványvíz palackban kerül forgalomba, tehát könnyebb keverni, inni, használni.

„Az ásványvíz voltaképpen kényelmi termék, tehát ezért kell pluszpénzt áldozni rá” – összegzett a vegyész-mérnök.



## MIKROMŰANYAGOK AZ ÁSVÁNYVÍZBEN VALAMIT VISZ A VÍZ

**MAGYARORSZÁG**   Tetszik, nem tetszik, a mikroműanyagokkal együtt kell élni. Annak járunk utána, vajon ezek mennyire vannak jelen a PET-palackokban, mivel régóta tartja magát az az állítás, hogy az ásványvízfogyasztás egyik kiemelt veszélye, hogy a palackokból kioldódnak a mikroműanyagok, és az ásványvízzel együtt ezeket is bevisszük a szervezetünkbe. [GARANTIQA]

A műanyag hulladékok aprózódásából keletkező mikrorészecskéket az 1970-es években figyelték meg először, de csak a 2000-es évektől kezdődően kerültek a figyelem középpontjába.

A nevezett kategóriát „másodlagos mikroműanyagoknak” nevezik, hiszen azok nem rendeltetésüknek megfelelő méretűek, ugyanakkor ugyanúgy műanyagként számítnak továbbra is, csak kvázi láthatatlanul.

Mikroműanyagként az 5 milliméternél kisebb, a környezetbe kerülő műanyagdarabokat nevezik. A természetes

Ugyanakkor az is igaz, hogy a mikroműanyagok speciális csoportjaként fogható fel a hétköznapi életünk során használt tárgyak kopásából eredő mikroplasztik-szennyezés, amibe pedig beletartozhatnak a PET-palackok is.

A legújabb kutatások szerint a műanyag palackokból kioldódó részecskék belekerülhetnek az italokba, és ezek felhalmozódhatnak a szervezetben. A hosszú távú hatások még nem teljesen ismertek, de okozhatnak egészségügyi problémákat, így a további kutatások elengedhetetlenek a teljes képalkotáshoz.



Benne van

tes vizekbe jellemzően csak két módon kerülhetnek be: a szintetikus szövetből készült ruhák mosásából és a kozmetikai szerekből, valamint a környezetben jelen lévő műanyag hulladékok (például az autógumi, szigetelések) fizikai-kémiai aprózódása útján.

Ebből is látszik, hogy az ásványvízes palackok kifejezetten nem elsődleges forrásai a mikroműanyagok keletkezésének.


Érdemes rögzíteni, hogy nemcsak magyar, hanem uniós szabályok is rendelkeznek arról, mi minősül ásványvíznek. Ennek eredményeképpen minden országban ugyanazon szabályrendszer alapján állítják ki az engedélyeket. Nagyon szigorú ellenőrzésekről van szó, amelyek az adott ásványvíz minden alkotóelemére kiterjednek, így természetesen a mikroműanyag-tartalom sem marad rejtve a hatóságok előtt.



Nem szemétkedés,  
létkérdés

**AZ ÚJRAHASZNOSÍTOTT rPET-PALACKOK ÁTÍRTHATJÁK A GYŰLÖLT CSOMAGOLÓANYAG MEGÍTÉLÉSÉT**

## ÜZENET A JÖVŐNEK

**MAGYARORSZÁG**   Napjainkban a természetes ásványvíz fő csomagolóanyaga a PET-palack. Mindez a környezetben megjelenve komoly terhelést jelent. Csak hogy a PET-palack talán legfontosabb tulajdonsága, hogy teljesen újrahasznosítható, így – úgy tűnik – az ökológiai problémák némiképp csökkenthetők. [GARANTIQA]

Az elmúlt évek során a bolygóvédelmi vitákban túlzás nélkül a PET-palackok kapták az egyik legnagyobb figyelmet. Nem véletlenül: a mögöttünk hagyott évtizedekben látványosan elterjedt a csomagolóanyag használata, így aztán a környezetterhelés szempontjából is egyre fontosabb üggyé vált a kezelése.

### AZ ENGEDÉLY NEM JÖN MAGÁTÓL

Érdemes azonban tágabb kontextusba helyezni a kérdést. Először is fontos látni, hogy az élelmiszerek csomagolásának fő funkciója, hogy védi a termék minőségét. A természetes ásványvíz esetében ez különösen fontos, hiszen a gyártók csak így tudják biztosítani, hogy a víz megőrizze az eredeti tisztaságát.

Azzal is kevesen vannak tisztában, hogy egy élelmiszer csomagolására csak nagyon szigorú egészségügyi vizsgálatok elvégzése után lehet bármely anyagot felhasználni.

Ha tehát engedélyt adnak egy adott élelmiszer csomagolására, az teljesen biztonságosnak tekinthető.

### ÜVEG HELYETT MŰANYAG

Igaz ez a PET-palackra is, ami napjainkban a természetes ásványvíz fő csomagolóanyagának számít. Amíg a fogyasztás alacsony értéken mozgott, a termé-

szetes ásványvizet 0,2, 0,3, 0,5, maximum 1 literes üvegpalackokban hozták forgalomba.

A ma felhasznált hatalmas ásványvízmennyiséget azonban már nem lehetne üvegbe tölteni, ezért az egész világon gyorsan elterjedt a könnyű műanyag, az ún. PET-palack használata; a Global Data adatai szerint 2019-ben Európában a palackozott vizek 87,4 százalékát csomagolták így és ennek segítségével.

### MÉRHETŐEN KEVESEBB TERHELÉS

Mindez a környezetben megjelenve komoly terhelést jelent.

Azonban – úgy tűnik – megvan a megoldás is. A PET-palack nagyon fontos tulajdonsága ugyanis, hogy száz százalékban újra-

hasznosítható, így megfelelően gyűjtve, tisztítva, feldolgozva új palack készíthető a régiekből – ezt nevezik rPET-nek.

Manapság már egyre nagyobb százalékban használják fel a PET-granulátumhoz keverve az rPET-granulátumot, sőt forgalomban vannak már a teljes egészében újrahasznosított PET-palackok is.

Ezek ökológiai lábnyoma pedig már sokkal kedvez-

A PET (polietilén-tereftalát) nevű műanyag egy poliszter polimer, és az 1970-es években fejlesztették ki belőle az első palackokat.

Az évek során a palackok súlyát egyre csökkentették, így ma egy 1,5 literes palack kb. 20-25 gramm.

zőbb „méretet” mutat más csomagolóanyaggal összehasonlítva: az újrahasznosított PET-palackokból készülő italcsomagolások szén-dioxid-lábnyoma akár 80 százalékkal is kisebb lehet, mint a kőolajszármazékból készülő palackoké.





## VÍZ, IPAR NÉLKÜL | MINDENT A FOLYADÉKPÓTLÁSRÓL



AZ EGÉSZSÉGES SZERVEZET ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETE A MEGFELELŐ HIDRATÁLTSÁG BIZTOSÍTÁSA

# AZÉRT A VÍZ AZ ÚR!

**MAGYARORSZÁG**   **A hidratáció, vagyis a szervezet folyadékegyensúlyának fenntartása az egészséges életvitel egyik legfontosabb összetevője. Ez nemcsak azt jelenti, hogy mindennap iszunk valamennyit, hanem a szervezet optimális működéséhez szükséges megfelelő vízmennyiség folyamatos pótlásán van a hangsúly. [GARANTIQA]**

A felnőtt emberi szervezet 60 százaléka víz, amelyből már egy-két százalékos veszteség olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság, vagy az állóképesség csökkenése. Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk és szívünk körülbelül 78 százaléka, a vérünk 86 százaléka, míg csontjaink 22 százaléka víz.

Éppen ezért nagyon fontos, hogy megfelelő legyen a szervezetünk vízellátása, hidratáltsága, mert ez elengedhetetlen az egészségünk fenntartásához, és bizony gyakran a fizikai,

szellemi teljesítményünk is azon múlhat, hogy elegendő folyadékot fogyasztunk-e?

## MINDENNAPI VIZES VÉBÉ

A szervezetben rendkívül sokrétű a víz élettani szerepe, mivel a legtöbb létfontosságú folyamat „vizes közegben” zajlik: testünkben a víz egyszerre oldószer, vívőanyag, hőtároló és hűtőfolyadék is.

Éppen ezért a víz megvonása sokkal nagyobb hatású a szervezet számára, mint bármely szí-

lárd ételé. Élelem nélkül néhány hétig, akár ötven napig is képes életben maradni az ember, a víz megvonása azonban már négyöt nap alatt végzetessé válhat.

Ha vízhiány lép fel, a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, ami károsan hathat az izmok működésére. A dehidratáció jellemző tünetei lehetnek a száraz nyelv és nyálkahártyák, aláárkolt szemek, hűvös végtagok, sápadt bőr és a csökkent vizeletmennyiség.

## ERRE INNI KELL!

A szervezetünk egészséges működése érdekében tehát mindent meg kell tennünk, hogy elkerüljük a dehidrált állapotot. Ezt normál esetben változatos táplálkozással el is tudjuk érni, de fontos ésszben tartanunk, hogy milyen

táplálékkal mennyi vizet tudunk bevinni a szervezetünkbe. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége tanulmányában arról írt, hogy a kutatási eredmények alátámasztják, hogy aki napon-ta többféle italt és ételt fogyaszt, az nagyobb valószínűséggel teljesíti a javasolt napi 2-2,5 liter folyadékbevitelt.

## ÉS HOGY MIT ERDEMES INNUNK?

A legjobb, legegyszerűbb hidratáló továbbra is a víz, legyen az csapvíz, szűrt víz vagy ásványvíz. Ezenkívül a cukrozatlan teák, a hígított gyümölcslevek, a zöldséglevek vagy a tej is hozzájárulhatnak a hidratáltsághoz.

A kávé és a fekete tea mérsékelt mennyiségben ugyan rendelkezik vízajtó hatással, de nem annyira, hogy kiszárástson.

Az alkohol ezzel szemben kifejezetten dehidratál, így nem számít bele érdemben a folyadékbevitelbe.

## FIGYELEM!

Az időseknel, gyerekeknel és a betegeknel gyakrabban előfordulhat a vízhiányos állapot, mert vagy nem érzékelik a szomjúságot, vagy nem tudnak megfelelően folyadékhoz jutni. Sőt, minél nagyobb testtömeeggel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek is fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra.



## ÉS MI VAN A KÁVÉVAL? ÉS A SALÁTÁVAL?

A koffein vízajtó hatással bír, a kávéfogyasztás mégis hozzájárulhat a folyadékpótláshoz, mivel 1 mg koffein „csak” 1,17 ml vizet von el, egy hosszú kávé esetén máris pozitív a mérlegünk.

A napi folyadékbevitelbe az ételeink víztartalma is beleszámít, ezért sem mindegy, hogyan állítjuk össze az étrendünket. Például egy tál friss zöldségsaláta elfogyasztásával egy pohár vizet „iszunk” meg.

A víz közreműködik a megfelelő vérnyomás biztosításában, és segíti a tápanyagok, salakanyagok, gázok szállítását, előmozdítja a sav-bázis egyensúly fenntartását, illetve segíti a szervezet állandó belső hőmérsékletének szabályozását is, ugyanakkor részt vesz az ozmotikus nyomás fenntartásában. A vesék megfelelő működéséhez kiváltképp fontos a jó hidratáltsági állapot.

## JÓ TANÁCSOK A MINDENNAPOKRA

**#1** Kezdjük a reggelt egy pohár ivóvízzel, ásványvízzel, majd a reggeli részeként fogyasszunk el egy pohár teát, tejet, kakaót vagy százszerű gyümölcslevet.

**#2** Egész nap legyen kéznél folyadék, már reggel pakoljunk be az iskolatászkába egy-egy palack vizet, illetve egy-egy gyümölcsöt, és ugyanígy járjunk el magunk is, ha munkába indulunk.

**#3** Sportolás, mozgás, túrázás előtt 1-2 órával igyunk meg kb. 0,5 liter ivóvizet, ásványvizet és lehetőség szerint sportolás közben is rendszeresen igyunk.



 otpbank

KÜLÖNSZÁM

**Garantiqa**  
Hitelgarancia Zrt.

**Hitelgarancia**

Kis- és Középvállalkozások Üzleti Lapja | Alapítva: 2015

IMPRESSZUM

Kiadja: Garantiqa Hitelgarancia Zrt. 1082 Budapest, Kisfaludy u. 32.  
Felelős kiadó: Szabó István Attila vezérigazgató | www.garantiqa.hu