

חוברת איך לשמור על תזונה נכונה ואורח חיים בריא ביציאה מהשגרה

הקדמה

ברוכה הבאה למדריך שלי:

"איך לשמור על המשקל והגזרה ביציאה מהשגרה".

תראי כל המחקרים האחרונים בתחום התזונה מוכיחים שרוב האנשים שמתחילים

תוכנית הרזיה פשוט לא יורדים במשקל.

המעטים שאכן יורדים במשקל, לא מתמידים ועולים שוב במשקל (ולפעמים בתוספת

נכבדת של עוד כמה ק"ג).

אחת הבעיות המרכזיות של אלו שלא יורדים במשקל ושל אלו שכן יורדים במשקל

אבל לא מצליחים לשמור על התוצאות היא:

חוסר היכולת להתמיד בתוכנית ההרזיה לאורך זמן.

הסיבות לחוסר היכולת להתמיד הן רבות ומגוונות:

שעמום , חוסר בגיוון בתוכנית, תוכנית הרזיה קשה, תשוקה למזונות טעימים ועוד ועוד סיבות ותירוצים.

המשותף לכל הסיבות הללו הן שעולות אל מעל לפני השטח כאשר מופיע טריגר מסוים- שינוי בשגרה.

זה יכול להיות חג, אירוע, חופשה, מחלה או כל שינוי אחר שגורם לנו לצאת מהשגרה ומהרגלים שרכשנו.

טבע האדם הוא לאבד כיוון ברגע שהשגרה משתנה וכאשר זה קורה אנחנו נוטשים את הלא טבעי לנו/מנוכר לנו כמו הרגלים חדשים/תוכנית תזונה חדשה

וחוזרים לדפוסי ההתנהגות והאכילה שטבעיים לנו- הדפוסים הישנים (שלא בהכרח בריאים לנו).

את עשית כרגע עם רכישת המדריך הזה צעד ענקי בדרך להצלחה שלך

ובדרך לגזרה שאליה את שואפת.

תראי 95 אחוז מהאנשים לא משקיעים זמן, ידע והבנה בתחום ההרזיה.

מעבר לזה 95 אחוז מהאנשים בכלל לא מודעים לגורמים שפוגעים להם במאמצי ההרזיה.

את נמצא בין יחידות הסגולה שמעצם רכישת המדריך מבינות שהקושי המרכזי בתהליך הוא הקושי להתמיד ואת כמובן גם מבינה שהפתרון להתמדה בכל תוכנית הרזיה כזו או אחרת נמצא ביכולת שלך לשמור על התמדה גם בתקופות שאת יוצאת מהשגרה.

המדריך שלפנייך ייתן לך את כל הכלים איך להתמודד עם הקושי הזה של שמירה על משקל יציב ובריאות מיטבית כאשר השגרה שלנו יוצאת מאיזון.

בהצלחה !

אלעז יוסף נטורופת, תזונאי מאמן כושר אישי.

פרא א- חופשות

1. שומרים על תנועה גם בחופשה

כפי שכבר כתבתי – זה לא אומר שצריך לפקוד את חדר הכושר מבוקר ועד ערב, אבל יש לזכור כי זה שיצאתם לחופש לא אומר שיצאתם לחופש גם מפעילות גופנית. בדיוק כמו שאתם ממשיכים לצחצח שיניים, כך גם על פעילות אקטיבית של גופכם ניתן ורצוי לשמור.

אפשר גם במתכונת מצומצמת יותר, אבל בהחלט כדאי להמשיך לשמור. המשיכו לעסוק בפעילות גופנית גם במהלך החופשה ולכך תקדישו אפילו 20 או 30 דקות ביום.

גם אם אין זמן ממש ללכת לחדר הכושר של המלון או לצאת לריצה בחיק הטבע תוכלו עדיין לנסות לעשות יחד עם המשפחה.

איך עושים זאת?

נסו לעלות במדרגות המלון במקום במעלית, במקום רק לשכב על מזרון הים של הבריכה, לא יזיק אם תוסיפו אלמנט של שחייה ופשוט תחזרו מצד אחד של הבריכה לעבר הצד השני (אפשר לעשות זאת מספר פעמים).

ניתן לשכור אופניים ולטייל בעיר בה אתם שוהים, זה הופך את הטיול למעניין בצורה

קצת שונה ממה שאתם מכירים (תגמעו יותר קילומטרים ותזכו להכיר פינות נידחות ומעניינות).

אם בחרתם יעד בו ניתן גם לבצע ספורט ימי, אז תמיד ניתן לקחת קייאק ולחתור (אפילו 10-20 דקות), סאפ (פאדל בורד) גלשן חתירה שהופך ליותר מעניין ופופולארי בעולם.

אם מצאתם את עצמכם במלונות הכל כלול אזי תוכלו למצוא גם מגרשי טניס במתחם, חדר כושר, חוגים לאורך היום ובוודאי גם בריכה.

כבר אמרתי לעלות במדרגות במקום מעלית? חוץ מכל אלה, סביר להניח שתמצאו לבקר באתרים השונים בעיר היעד אליה הגעתם, ועל כן תוכלו להוסיף צעידה יומית ולהלך בין שלל האתרים המגוונים בהם אתם מתכוונים לבקר.

נסו להחנות את הרכב רחוק יותר או לרדת בתחנת הרכבת תחנה אחת קודם (רק אם אתם מכירים את הדרך, רק אל תאשימו אותי שנאבדתם). כל אלה ועוד יוסיפו לכם יותר צעדים וגם תיראו דברים שלא תכננתם!

2. בארוחות המלון חושבים חכם

בלי תירוצים. זה לא רק שבוע אחד וגמרנו.

אל תשכחו כי להיפטר משבוע אחד של חטאים יכול לקחת לכם אפילו חודש ימים!

זה מתחיל בארוחות הבוקר או הצהריים במלון, בהם מעמיסים את השולחן מכל הבא ליד, ממשיך בנשנושים לאורך כל יום הבילוי וממשיך בארוחות עתירות קלוריות ושומנים לאורך כל החופשה (בייחוד בזמן הקינוחים, הגלידריות, הפיצריות, השוקולד האירופאי

הטוב ועוד...). אין כמו לאכול במסעדות, זה בהחלט כיף להגיע לארוחה שלא התאמצתם בכלל להכין.

העדיפו לאכול ירקות קודם, בכל צורה ובאופן חופשי: מרק ירקות, אנטיפסטי, ירקות מאודים או מבושלים, סלטי ירקות שונים ומגוונים וכתוספות למנה העיקרית ועוד.

בירקות יש יחסית מעט קלוריות וסיבים תזונתיים המסייעים בתחושת שובע לזמן רב יותר.

היו חכמים בנוגע לכל הנכנס אליכם לפה במהלך השבוע ושימו לב שאתם גם נותנים לפה לנוח (אפשר לדבר ולצחוק... בעצם גם לאכול, אבל בהקפדה).

תוכלו ללכת לסופר באזור שבו אתם נופשים, ורכשו לעצמכם ירקות, פירות או חטיפי אנרגיה קלים.

קנייה נבונה בסופר (אפילו בחופשה) תאפשר לכם לשלוט במה שאתם מכניסים לגוף.

3. אל תגיעו רעבים

גם בזמן החופשה חשוב מאוד לא להגיע לארוחות רעבים.

השתדלו לאכול במהלך היום ארוחות קטנות (פירות, חטיפי אנרגיה, סנדוויצ'ים שהוכנו במעוד מועד) כך לא תגיעו רעבים לארוחת הערב ותתחילו לפצות על היום בו "שכחתם לאכול".

השתדלו לאכול ארוחה קטנה כל 3-4 שעות.

לא מומלץ לפתוח פערים גדולים בין הארוחות ולהגיע רעבים לארוחה, מה שגורם לגופנו לאכול יותר קלוריות בארוחה הבאה ובכך גם לעלות במשקל.

כשאומרים כל 3 או 4 שעות, גם חטיף קל או פרי בין הארוחות הגדולות ייחשב.... אז לא לספר סיפורים שאין לכם זמן....

4

. צלחת "אחת" וגמרנו

לא להתבלבל מכל הטוב שמוגש בבית המלון, לזכור שלא חייבים לטעום מהכל.

השתמשו בשיטת "הצלחת האחת" וגמרנו.

כלומר, קחו צלחת אחת ושימו מעט מכל מאכל שאתם אוהבים ואז שבו לאכול, כך לא תרגישו שפספסתם כלום.

הימנעו מתוספות מיותרות כשאתם כבר שבעים בסיום המנה.

5. עושים בחירות נכונות – מעדיפים פירות

אם כבר הגעתם לקינוח והנשמה בכל זאת רוצה משהו מתוק, העדיפו פירות במקום עוגיות, מתוקים, שוקולדים, מוסים או כל המטעמים המוגשים בבופה המלון.

כך למעשה תחסכו מעצמכם מאות של קלוריות מיותרות.

הסתפקו בכוס סלט פירות בסיום הארוחה או מספר חתיכות של אבטיח או מלון, לצד זה תוסיפו 3-4 שקדים או בוטנים והנה לכם קינוח מושלם.

6. אוכלים לאט וגם נהנים יותר מהארוחה

לא משנה אם אתם בארץ או בחופשה – אכלו תמיד לאט.

הידעתם כי עוברים 20 דקות מרגע הביס הראשון עד לשדר ממרכז השובע שבמוח המודיע כי אנו שבעים?

כן, מוחנו יודע לזהות תחושת שובע רק לאחר כ-20 דקות בממוצע ולכן מומלץ לאכול לאט יותר, להניח את המזלג בין ביס לביס, לקחת לגימת מים וכמובן ליהנות מכל רגע.

אכילה איטית יותר תגרום לכם לאכול הרבה פחות קלוריות ובכך גם פחות להוסיף

לאפשרות של הקילוגרמים המיותרים.



7. היזהרו מאלכוהול

אפילו שאתם יודעים כי מחר אתם לא עובדים ומתאים לכם לשתות "ולתפוס ראש" השתדלו להמעיט באלכוהול.

הכי פשוט: אלכוהול מכיל כ 7 קלוריות לכל גרם, הכי קרוב לשומן (המכיל 9 קלוריות לגרם).

זה גורם לו להיות משמין כמעט פי שתיים יותר מפחמימות או חלבונים (שניהם מכילים כ 4 קלוריות לגרם).

כלומר: בבירה בפחית או בבקבוק של 330 מ"ל יש 120-150 קלוריות, כוס יין יכולה להגיע ל-150-200 קלוריות (200 מ"ל משקה), וודקה עם רד בול כ-250 קלוריות וכוס מרגריטה יכולה להגיע גם ל-300 קלוריות.

שלא תגידו שלא ידעתם!

8. טריק "בגד הים"

העצה האחרונה שלי היא למעשה "טריק".

טריק קטן שבאמת עוזר לנו להיות בשליטה. נסו לדמיין את עצמכם כל היום מסתובבים בבגד הים.

מה הדבר שאתם הכי חופצים בו?

להיראות טוב ולהרגיש טוב עם עצמכם בבגד הים, נכון?

עכשיו, תרגישו חופשי להיות רוב היום בבגד הים במהלך החופשה.

למה?

כשאנו לובשים את בגד הים, המחשבה הראשונה שעולה לנו היא: "להיראות טוב עם בגד הים – ולהיכנס אליו".

נסו ללבוש אותו הרבה במהלך החופשה, זה בהחלט יעזור לכם לשמור על אכילה מתונה ומאוזנת יותר.

חשוב לזכור: לכל דבר יש מחיר: אם תוותרו לעצמכם ותשחררו את הרסן, אתם עלולים למצוא את עצמכם בסיומה של החופשה עם מספר קילוגרמים מיותרים.

ואז מה? אימונים, תזונה ואימונים... אבל כמה?

לעתים בשביל להיפטר מנזקי החופשה אנחנו עובדים כחודש ימים.

האם זה שווה?

זו כבר שאלה שאתם צריכים לשאול את עצמכם, עכשיו הכדור בידיים שלכם!

חופשה נעימה.

הכנתי עבורכם את רשימת הקניות שאני עושה (לרוב בחנות טבע) לפני הנסיעה:

חשוב להבין שחלק מהמוצרים שאני רוכש אינם מוצרים שאני אוכל ביום
יום משום שהם פחות בריאים אך בטיול/חופשה עדיף לאכול אותם
ולא למצוא את עצמך אוכל דברים גרועים יותר.
דוגמאות למזונות שאני לא אוכל ביום יום אבל לטיול אני כן לוקח
הם:

כיכר לחם שיפון מלא (באופן כללי אני נגד לחמים מלאים ולא מלאים),
תירס(דגן שיוצר הרבה אלרגיות ורגישויות שונות), תמרים ודבש (אמנם
טבעיים אבל לצרוך אותם באופן קבוע זה להכניס הרבה סוכר טבעי לגוף
שלא מתנהג בצורה שונה לגמרי מסוכר לבן).
אז הנה הרשימה לאחר ההקדמות השונות שלי:

1. לקנות שקית גדולה של אגוזי מלך, שקדים, אגוזי ברזיל, תמרים.
2. לקנות 1 כיכר של לחם שיפון מלא – דוקטור מארק.
3. מארז 8 יוגורטים טבעיים. (לאוכלי חלב)- אפשר לאכול ביום הטיסה ולשמור את
השאר במקרר בבית המלון (בהנחה של מדובר בטיסה של יותר מ-4-5 שעות).
אפשר כמובן גם לרכוש יוגורטים בסופרמרקט באזור המלון שבו אתם שוהים).
4. צנצנת טחינה מוכנה (ביתית) וצנצנת של טחינה גולמית.
5. בקבוק מים ולהעביר לשם שמן זית.
6. לקנות קופסה טונה במים (אני לא אוכל אבל אם אתם אוכלי דגים)

7. לקנות קופסת שימורים של חומוס (אמנם שימורים פחות בריאים אבל עדיף ממזונות לא בריאים).

8. לקנות קופסת שימורים תירס לייט (ללא סוכר).

9. לקנות דבש.

10. חלב קוקוס בקופסת שימורים.

בנוסף לשקול לקחת :

קרקרים מקמח כוסמין או מקמח שיפון(בשגרה לא אוכל את זה)

ממרח שקדים קטן

מוסלי או רק שיבולת שועל – מהם אני מכין לי מעין דייסה בספל עם

מים רותחים מהקומקום, שקיים כמעט בכל חדר בבית מלון. מאוד

משביע כארוחת בוקר

(בעיקר בחו"ל – שם ארוחות הבוקר בד"כ מסתכמות בקפה וקוראסון)

או כארוחת לילה מרגיעה

עוד 3 מפתחות מאוד חשובים לשמירה על הגזרה בחופשה :

הציבו יעדים ריאליים

הצעד הראשון בשמירה על הגזרה גם כאשר טסים לחו"ל הוא להציב יעדים ריאליים. אלו מבינינו שנמצאים בתהליך של ירידה במשקל צריכים להביא בחשבון כי השגרה לה הם רגילים הולכת להשתנות, ולעיתים הנוחות והמזונות אליהם היינו רגילים לא בנמצא.

עקב כך רצוי מאוד להציב יעדים ריאליים בנוגע לשהייה בחו"ל.

אל תציבו לעצמכם מטרה לרדת 2 קילו במהלך טיול של שבועיים, גם אם הייתם רואים ירידה כזו על המשקל בבית, הציבו לעצמכם מטרה רק לשמור על ההישג ולא לעלות.

חופשות טומנות בחובן חוויות רבות, וחלק מן החוויה היא גם לטעום ולהתנסות במאכלים שונים ומגוונים.

אל תפחיתו מן החוויה, בכך שתמנעו מכל הטוב שיש למדינות אלה להציע, אלא איכלו במידה.

לשמור על שגרה כמה שיותר

המפתח השני לשמירה על הגזרה במהלך טיסות לאיטליה לונציה או לכל יעד אחר בחו"ל הוא שמירה על שגרה.

- אם בבית הייתם רגילים לאכול שלוש ארוחות גדולות ביום ועוד כמה ארוחות ביניים קטנות, השתדלו לשמר את הדפוס הקיים, כדי שלא תגיעו לארוחה רעבים מאוד ותתנפלו על כל הבא ליד.

- השתדלו מאוד לבחור את הדברים המוכרים לכם מהתפריט הביתי, ולמעט בבחירה של מנות שמנות או מטוגנות.

- אם יש בכוונתכם לאכול מנה שמנה אותה בחרתם נסו לאכול מאכלים קלים בשאר הארוחות ביום כמו סלטים פירות וגבינות.

ללכת כמה שיותר ברגל

המפתח השלישי והאחרון על מנת לשמור על הגזרה גם במהלך טיסה לחו"ל הוא ללכת כמה שיותר ברגל.

אף אחד לא מצפה מכם לשעוט על מכון הכושר שלוש פעמים בשבוע במהלך החופשה, בכל זאת זה חופשה, אבל אפשר גם להניע את הגוף מבלי להרגיש את המחויבות לכושר.

לטיסות לאיטליה, לתאילנד או לארה"ב יש הרבה אטרקציות להציע.

בהגיעכם למקום חדש השתדלו תמיד לרדת מהמכונית, ללכת לטייל קצת ולראות את הסביבה, ולהשתדל לגמוע מרחקים קצרים ברגל.

אין צורך לקחת את המכונית בשביל אטרקציה שנמצאת כמה רחובות ליד המלון.

צאו, טיילו והכירו מקומות חדשים, אחרי הכל מה שרואים ברגל אף פעם לא משתווה למה שרואים בנסיעה במכונית.

פרק ב- תזונה נכונה בעבודה

טיפים לתזונה טובה יותר בעבודה:

1. הניחו כוס מים על שולחן העבודה זה יעזור לכם לשתות יותר, להגביר חילוף חומרים ולהימנע מבלבול בין רעב לצמא.

2. מה להחזיק במקרר המשרדי

ירקות ופירות.

אפשר בתפזורת ואפשר לרכוש שקיות של ירקות חתוכים או עלים ירוקים שטופים. אכילת ירקות ופירות חיונית בכל עונות השנה, ובחורף - כשהווירוסים משתוללים - חשיבותה רבה עוד יותר.

מערכת החיסון פועלת טוב יותר כשיש לה מלאי של ויטמינים ונוגדי חמצון.

אגוזים ושקדים לא קלויים.

תוכלו להוסיף אותם לסלט או לאכול כמה יחידות עם פרי.

האגוזים והשקדים יתרמו לכם ויטמין E, החיוני למערכת החיסון.

הם יעזרו לכם גם במצבים שבהם אתם אוכלים מזון פחמימתי מתוק כי הם מאטים את ספיגת הסוכר בדם, מה שימנע תחושת רעב מחודשת בתוך זמן קצר.

חשוב לאחסן אגוזים ושקדים במקרר, כי בטמפרטורת החדר חומצות השומן שבהם, החיוניות להעלאת רמות הכולסטרול הטוב ולאיזון [האבץ](#) נהרסות.

גופכם זקוק לאבץ כחלק מתמיכה כללית במערכת החיסון.

לאבץ תפקיד חשוב בייצור נוגדנים ובתגובת מערכת החיסון למזהמים.

לא זו בלבד שהתזונה המערבית דלה יחסית באבץ, במצבי מתח היא אף מרוקנת לנו את המאגרים הקיימים.

מקורות נוספים לאבץ: בשר בקר ועוף. אפשר לקבל אבץ ממקורות צמחיים, כמו דגנים מלאים, שעועית, חמוס, אגוזים, שקדים, גרעיני דלעת, אך הספיגה טובה פחות.

3.מה להחזיק במזווה המשרדי

- לחם מחיטה מלאה, או פרכיות אורז מלא לאוכלי לחם) אני נגד לחם ופרכיות למה? ההסבר המדעי לפעם אחרת)
- תה (מומלצים: תה ירוק, קמומיל, שומר, תה עם ג'ינג'ר)
-
- סולת או שיבולת שועל (כדי להכין דייסה חמה)
-
- טונה או סרדינים
-
- תמרים ופירות יבשים
-
- טחינה גולמית
-
- שמן זית
-
- תבלינים לפי העדפות שלכם.

פרק ג- חגים

6 דרכים פשוטות איך לא לעלות במשקל במהלך החגים

החגים מתקרבים אלינו בצעדי ענק ואיתם מגיעים התרוצצויות.

אנחנו עסוקים בשאלה איפה נתארח במהלך החג או שבכלל נארח, אנחנו מחפשים מתנות מיוחדות

ומקוריות ואנחנו עסוקים בהכנות ובסידורים אחרונים.

לבסוף החג מגיע ואנחנו מוצאים את עצמנו קופצים מארוחה לארוחה.
עם סיום תקופת החגים אנחנו מוצאים את עצמנו במקרים רבים עם 2-3 קילוגרם נוספים.

על מנת שלא תצטרכו השנה להשמין במהלך החגים הנה מספר דרכים פשוטות לשלוט
במשקל שלכם:

המפתח הראשי להצלחה הוא לשלוט ברמות הסוכר בדם. רמות סוכר מאוזנות ימנעו
אכילה בלתי נשלטת

בערב החג או בימי החג.

1. טכניקת מתוק ועכשיו

מכירים את הרגע הזה שאתם חוזרים מהעבודה ופותחים את המקרר ומחפשים משהו
מתוק שאינו מצריך הכנה מיוחדת והכי חשוב טעים?

למה זה קורה?

במקרים רבים אנחנו שוכחים לאכול במהלך היום או שאיננו רוצים לאכול במהלך היום
וברגע שאנחנו מגיעים הביתה גופנו מאותת לנו שהוא זקוק למזון.

רמות הסוכר בדם נמוכות ולכן הגוף דורש סוכר זמין ומיידי שבד"כ נמצא בממתקים או
במזון מהיר.

כדי להימנע מאכילה בלתי נשלטת במהלך ערב החג או בימי החג קבעו לכם כלל:

להתחיל עם מתוק בריא בתחילת הארוחה ולא בסופה.

מתוק בריא יכול להיות מנת פרי, חלבה ללא סוכר, פרוסת לחם מלא עם טחינה גולמית
ומעט דבש או מעט פירות יבשים.

למה להתחיל עם מתוק בריא?

על מנת להשקיט את הרעב ולאפשר לכם לאכול את ארוחת ערב החג ללא בולמוס של רעב שיוביל אתכם לאכילה חסרת רסן.

בנוסף המתוק הבריא אינו גורם לקפיצות דרסטיות ברמות הסוכר בדם ולכן תורם לתחושת שובע לזמן רב יותר.

2. לא לשנות שגרה-

אחד מהבעיות המרכזיות שלנו במהלך החגים כרוך בשינוי השגרה. שינוי שגרת משפיע עלינו גם בתחום התזונתי וגורם לנו לסטות מתפריט התזונה הבריא שבו אנו דבקים בשגרת היום.

עלינו להתייחס לחג כאל יום רגיל מבחינה תזונתית ולהימנע מצמצום של כמויות אוכל או דילוג על ארוחות כדי "להשאיר מקום לארוחת ערב החג".

אסטרטגיות אלו מובילות לירידה ברמות הסוכר בדם מה שמוביל לרגע בלתי נשלט בערב החג או בימי החג.

הפתרון המומלץ הוא לדבוק בשגרת התזונה הרגילה ולשנות את השגרה רק בארוחה אחת במהלך היום (למשל בארוחת ערב החג בלבד).

3. לאכול מהכול-

בארוחה שבחרנו לחרוג מהשגרה נרשה לעצמנו לאכול מהכול!

המפתח להצלחה הוא לאכול מהכול אבל בכמות סבירה ונשלטת.

תחושת איסור טוביל אותנו לאכילה בלתי נשלטת בימים שלאחר סיום החג ולהשמנה בטווח הרחוק.

כיצד לשלוט בכמויות?

לבחור צלחת קטנה ולא גדולה משום שבמקרים רבים אנו נוהגים למלא את כל הצלחת ועל כן צלחת קטנה משמעותה פחות אוכל שנכס לקיבולינו.

אנחנו מחליטים על כלל שאת הצלחת אנו ממלאים רק פעם אחת בלבד ולאחר מכן אנחנו מפסיקים לאכול.

ואנחנו מבטיחים לעצמנו לא להתעסק רק באכילה אלא גם לעזור בסידור ופינוי השולחן או בשיחה ערה עם בני המשפחה.

4. ללמוד לאכול

כבר החלטנו לאכול ולוותר לעצמנו אז בואו לפחות נלמד לאכול כמו שצריך.

תחושת השובע מגיעה למוחנו רק לאחר 20 דקות מתחילת הארוחה ולכן בפרק הזמן הזה ככל שנצליח לאכול פחות כך נרוויח פחות קלוריות שנכנסות לגופנו.

כיצד ניתן לאכול פחות בפרק הזמן הזה ולגרום לתחושת שובע שמגיעה מהר יותר?

יש להתרכז באוכל- אל תאכלו בזמן שאתם משוחחים, קוראים עיתון או צופים בטלוויזיה. מודעות לאכילה היא מילת המפתח להצלחה ולהרגשת שובע בתזמון הנכון.

בנוסף זכרו לאכול לאט: נוהגים להמליץ ללעוס על חתיכה לפחות 20 פעם לפני שבולעים אותה והיתרון נפלא:

תחושת שובע מהירה ותהליך עיכול טוב יותר.

עוד טיפ קטן לאכילה איטית: אכלו עם היד החלשה שלכם- אכילה שכזו תאט את קצב אכילתכם ותגרום לכם להרגיש שבעים עוד לפני שהספקתם לאכול מהכמות שתכננתם.

5. לשתות מים-

הרבה פעמים אנחנו מתבלבלים בין תחושת הרעב לתחושת השובע ואנחנו מוצאים את עצמנו אוכלים בעוד שגופנו בכלל דורש נוזלים.

התוצאה: אכילה שאינה לצורך שתורמת להשמנה שלנו.

במהלך החג חשוב לשים לב לשתות מים בכוח! לאורך כל היום של ערב בחג ולאורך כל ימי החג.

מומלץ להגיע ל-12-14 כוסות מים ביום.

שיטה זו תבטיח שאינם אוכלים שלא לצורך, תספק לגופכם נוזלים חשובים, תסייע לפינוי הרעלים ותשפר את מראה עורכם.

מומלץ להנהיג נוהל: לפני כל ארוחה שותים 2 כוסות מים.

נוהל זה יאפשר לכם לוודא שהתחושה שאתם מרגישים היא רעב ולא צמא ותגרום לקיבתכם להיות מלאה יותר ולכן תאלצו לאכול פחות מהתכנון המקורי שלכם.

נוהל נוסף וחשוב: בערב החג ובימי החג לא שותים כלום מלבד מים כך תחסכו לעצמכם קלוריות ריקות

וחסרות ערך תזונתי.

6. רדו במשקל לפני החגים והמשיכו במגמה לאחר החגים:

תמיד קל לנו לדחות פעולות קשות ויותר קל לנו לתרץ לשקר לעצמנו.

כך גם בנושא הדיאטה אנחנו משקרים לעצמנו שנתחיל תהליך של דיאטה בתחילת השבוע, לאחר החתונה של החבר או לאחר תקופת החגים.

בפועל מה שקורה הוא שאיננו מתחילים אף פעם בתהליך והמשקל בינתיים מטפס ומרקיע שחקים.

אז למה שלא נקדים תרופה למכה?

פשוט נתחיל בתוכנית דיאטה לירידה במשקל לפני החגים כך שהחגים יגיעו נצליח להגיע אליהם במשקל חדש ומרשים.

ומה היתרון בכך?

המוטיבציה, השגרה שיצרנו והמחמאות שנקבל יגרמו לנו לשמור על משקלנו ועל תזונתנו גם במהלך החגים ולאחר מכן.

ובמידה וכן נשמין במהלך החגים במקרה הרע נגיע למשקל הרגיל שלנו שבו התחלנו לפני תהליך הדיאטה.

כיצד עושים זאת נכון?

יוצרים לעצמנו מסגרת מחייבת שתמנע מאיתנו לחרוץ ולשקר לעצמנו זה יכול להיות מאמן כושר אישי שיאמן אותנו, קבוצת תמיכה שתתמוך בנו או נטורופת ותזונאי שיבנה לנו תוכנית תזונה מותאמת לנו ולתקופת החגים.

בנוסף אל לנו לשכוח שגם פעילות גופנית סדירה במהלך החג והמון מוטיבציה לשמור על תזונה בריאה יכולים לסייע לכם לעבור את החג בשלום.

המתכון המיוחד לירידה במשקל לאחר החגים

החגים כבר הסתיימו אך לרובנו נותר זיכרון מהם: הצמיגים והבטן שטפחה לה.

רובנו נעשה את כל אשר נדרש בכדי לחזור שוב למשקל הישן והקודם שלנו.

במקרים רבים אנו בוחרים בטעות לבצע "דיאטת כאסח" שבמסגרתה אנו מצמצמים את כמות הקלוריות

שאנו אוכלים באופן דרסטי על ידי הימנעות מאב מזון כזה או אחר.

בתוכנית דיאטה דרסטית אנו אכן מצליחים להשיל ממשקל גופנו במהירות ולפעמים בקלות אך החסרונות

הטמונות בתהליך גוברות על "היתרון" שבירידה מהירה במשקל.

במקרים רבים הירידה במשקל שנצפית היא לא אשר מאשליה זמנית.

רוב הירידה הראשונית במשקל היא למעשה לא באמת ירידה בשומן אלא אך ורק איבוד של נוזלי הגוף.

לאחר איבוד הנוזלים מגיע השלב הקשה יותר: איך לגרום לגוף לאבד שומן.

לאנשים שביצעו דיאטת כאסח קשה מאוד להצליח בשלב זה בשל מספר סיבות עיקריות:

*** פגיעה בחילוף החומרים**

הגוף לא קיבל את כמות הקלוריות לה הוא זקוק על מנת להתקיים ולמלא את תפקודיו הבסיסים כמו למשל נשימה או עיכול.

התוצאה: הגוף מאט את חילוף החומרים הבסיסי שלנו ולכן תהליך הדיאטה מואט או נפגע.

הפתרון: לא להתחיל לבצע דיאטת כאסח אך במידה וכבר פצחתם בדיאטה קיצונית ונתקעתם במשקל זה

השלב בו צריך להוסיף קלוריות במתינות. הוספה פתאומית של כמות קלוריות גדולה מידי יכולה להוביל

לתופעה שנקראת " אפקט הריבאונד" - תופעה שבה הגוף פתאום מקבל את כל אבות המזון שהיו חסרים

לו ולכן הוא "שומר" עליהם בכל הכוח מתוך חשש ששוב יעבור תקופה של חוסר תזונתי.

באפקט הריבאונד לא רק שאנו חוזרים במהירות למשקל הקודם שלנו אלא אף אנו משמינים מעבר לכך.

*** חוכמת הגוף**

בטבע בכלל ובגופנו בפרט טמונה חוכמה בסיסית אך מופלאה.

לחוכמת הגוף אנו קוראים: "הומוסטאזיס" - השאיפה הטבעית של הגוף לשמור על איזון בריאותי.

כאשר אנו חולים וחום גופנו עולה, הגוף נכנס לפעולה ועושה את כל אותם המאמצים להוריד את חום

הגוף ולהחזיר אותו למצבו הקודם.

התהליך הוא חיוני ואף חשוב ומעורב במגוון רחב של פעולות בגופנו וכל מטרתו הוא לשמור על בריאותינו.

בתהליך של דיאטה בניגוד למקרים רבים אחרים אנחנו דווקא לא נרצה לעורר את תהליך ההומוסטאזיס.

לצערנו, בדיאטות שבהם אנו יורדים במהירות במשקל, במקרים רבים תהליך האיזון (הומוסטאזיס)

מתחיל לפעול.

התוצאה: הגוף שואף לחזור למשקל הקודם שלו ולכן אנחנו מתחילים להרגיש תופעות כמו: רעב, תשוקה למתוק, כאבי ראש, חולשה.

תופעות אלו למעשה מבשרות לנו שהגוף זקוק ליותר מזון או לחלופין לאב מזון שאינו מצוי

בתפריט (פחמימות/חלבונים/שומנים).

הפתרון: לנסות לבנות תפריט הרזיה מצד אחד אך מנגד שיהיה מאוזן עד כמה שאפשר.

נסו לא להימנע

מפחמימות טובות (בכמות מתונה), חלבונים או שומנים חיוניים.

*סטרס

סטרס באופן כללי וחוסר שינה הם גורמים עיקריים להשמנה או לחוסר ירידה במשקל.

בתהליך דיאטה שאינו מבוקר ומהיר מידי הגוף שלנו נכנס גם לסטרס פיזי בשל חוסר היכולת שלו

לקבל רכיבי מזון חיוניים.

התוצאה: מופרש לנו חומר בשם קורטיזול שידוע בתפקודיו הרבים וביניהם: הגדלת האישונים, עלייה בלחץ דם, הגברת דופק הלב והשמנה באזור הבטן.

הפתרון:

שוב גם כאן להימנע הפתרון טמון בהימנעות מתוכניות תזונה שרירותיות ולא מקצועיות.

בנוסף חשוב לתת את הדעת שלפעילות גופנית עודפת בשילוב עם דיאטת כאסה יש את אותם החסרונות שלתזונה דלת קלוריות:

פגיעה בחילוף החומרים והפרשת הורמון הקורטיזול שתורם להשמנה.

ואם המשקל עלה? אז מהי הדרך המושלמת לרדת במשקל לאחר החגים?

1. תוכנית תזונה מסודרת ומאוזנת.

תזונה מסודרת ומאוזנת צריכה לכלול את כל אבות המזון בכמות הנחוצה לצורכי גופנו.

זכרו לדוגמא שכמות גדולה של פחמימות היא חיונית לאדם העוסק בפעילות גופנית משום

שפחמימות הם ספק האנרגיה העיקרי לפעילות ואילו עודף פחמימות (ובמיוחד פחמימות פשוטות)

אינו נחוץ ומומלץ לחולי סוכרת.

המסקנה היא שאין תפריט אחד שמתאים לכולם או שאין אב מזון שמומלץ או אסור אלא הסוד הוא

בגיוון והתאמה של כמות האוכל וסוג האוכל בהתאם לאדם, מטרותיו ומצבו הבריאותי.

2.הרגלי אכילה

סגלו לכם הרגלי אכילה בריאים: אכלו בנחת וברוגע, אכלו ללא היסח הדעת ונסו להתרכז אך ורק באוכל הנמצא בצלחתכם במרקמו, בטעם ובריח האופנים לו.

אכילה מודעת תאפשר לכם לשלוט בכמויות האוכל שאתם אוכלים ותאפשר לכם להרגיש את תחושת השובע במהירות רבה יותר.

3. שלבו תוספי תזונה וצמחי מרפא

לא תמיד חייב לקזז בכמות נכבדת בכמות הקלוריות שאנו אוכלים על מנת לרדת במשקל) ולא תמיד זה

בריא כפי שכבר הוסבר) ולכן לפעמים מומלץ להיעזר בתוספי תזונה או צמחי מרפא שמסייעים לכם

לרדת במשקל.

חשוב לזכור שעוד לא נולד התוסף, התרופה או הצמח שיגרמו לכם לרדת במשקל.
כרגע ישנם רק עזרים שיכולים לסייע לכם בתהליך אך לא להחליף תוכנית תזונה וכושר
שהם החלק

החשוב ביותר בתהליך ההרזיה.

חלק מתוספי תזונה וצמחי מרפא שמסייעים לתהליך הדיאטה הם:

* סיבים תזונתיים (תורמים לתחושת שובע ולניקוי הגוף מרעלים) *

* חיידקים פרוביוטיים (מחזקים את מערכת העיכול שבמקרים רבים חלשה אצל אנשים
הסובלים מעודף משקל)

* תה ירוק (המכיל חומרים שמגבירים חילוף חומרים),

* חומצה אמינית לקרנטיין (שמגבירה את השימוש בשומן לצורך אנרגיה בתוך התאים)

* כרום (מינרל המוריד את התשוקה למתוק ומאזן את רמות הסוכר בדם)

* מולטי וויטמין (אנשים המבצעים דיאטות שאינן מאוזנות עלולים לסבול מחוסר
בוויטמינים ומינרלים שגורם בטווח הרחוק לבעיות בריאותיות ולפגיעה בתהליכי
חילוף החומרים)

* קומפלקס וויטמין B (חיוני להפקת אנרגיה מפחמימות ושומנים)

* גאוורנה (צמח המכיל חומרים ממריצי חילוף חומרים)

* גדילן מצוי ושן ארי (צמחי מרפא המחזקים את תפקודי הכבד ותהליכי ניקוי
הרעלים מהגוף)

* תלתן אדום וסרפד (צמחי מרפא משתנים)

* ג'ינסנג (צמח ממריץ חילוף חומרים).

זו רשימה חלקית ביותר וישנם צמחי מרפא ותוספי תזונה רבים ונוספים שיכולים לסייע לכם בתהליך.

חשוב לזכור שההצלחה בשילוב של תוספים בדיאטה טמון בהתאמה אישית: לא כל אדם זקוק או צריך

לתוספי תזונה ויותר חשוב מכך לא לכל אחד מותר לצרוך כל תוסף או צמח מרפא ללא ייעוץ מקצועי.

4.שלב טיפולים מרגיעים-

כפי שהבנתם סטרס פיזי ונפשי אינם מסייעים לכם לרדת במשקל (כשם שאינם עוזרים לכם לשמור על

בריאותכם) לכן נסו להתמודד בכל כלי אפשרי עם הלחץ התמידי המלווה אתכם.

הרפואה הטבעית מציעה כלים רבים ומגוונים להתמודדות עם הלחץ: צמחי מרפא, תוספי תזונה, שמנים אתריים, דמיון מודרך, ביופידבק ושיטות טיפול ומגע כמו: דיקור סיני, שיאצו, רפלקסולוגיה או עיסוי.

5.פעילות גופנית

לפעילות גופנית מקום של כבוד בכל תהליך של הרזיה.

האימון הגופני מאפשר לגוף לשרוף קלוריות ולהכניס אותנו למצב של גירעון קלורי ועל ידי כל מסייע לנו

לרדת במשקל.

חשוב לזכור שיש לשלב פעילות גופנית מגוונת ככל האפשר: הן פעילות אירובית כמו הליכה או ריצה והן

פעילות כוח התורמת לעיצוב ולפיסול הגוף.

זכרו שעודף פעילות גופנית מסב נזק ופוגע בתהליך ההרזיה בדיוק כשם שחוסר בפעילות גופנית פוגע

בתהליך זה ולכן נסו להתאמן על פי תוכנית אימון מקצועית, מסודרת, מותאמת אישית ומדורגת.

לאחר שנבצע את כל הפעולות הללו נתקדם מספר צעדים אל עבר המטרה הנכספת של ירידה במשקל

אך לא תמיד שינוי תזונתי ופעילות גופנית יסייעו לנו לרדת במשקל ואפילו במקרים רבים לא זו הסיבה

העיקרית שמונעת מאיתנו לרדת במשקל (אלא רק התוצר של סיבות עמוקות יותר).

בשל כך ישנה חשיבות לטיפול מן "השורש" בתוספת שינוי תזונתי ושינוי בשגרת הפעילות הגופנית.

גורמים שיש צורך לטפל בהם מהשורש על מנת לסייע לתהליך הרזיה קל, נכון ופשוט יכולים להיות:

תרופות שתופעת הלוואי שלהן היא השמנה, חוסר איזון הורמונאלי, תת פעילות בלוטת התריס, בעיות

עיכול שמהוות סיבה עיקרית להשמנה, חוסר בוויטמינים ומינרלים שפוגע בחילוף החומרים, לחץ נפשי,

סיבות פסיכולוגיות שמובילות לאכילת יתר, חוסר שינה ועודף רעלים.

איתור הסיבות האמיתיות להשמנה והטיפול בהם צריך להיעשות בסיוע של איש מקצוע.

טיפול יסודי מן השורש יאפשר לכם לרדת במשקל בקלות וחשוב מכך להתמיד ולשמור על התוצאות שהשגתם.

שיהיה בהצלחה.

אלעז יוסף B.ed ,N.d – תואר ראשון בחינוך גופני, נטורופת ותזונאי טבעי

נייד: 054-4839681.

מייל: briutteva1@gmail.com

אתר: www.briutteva.co.il