

טיפים לתזונה מבריאה ומרזה

1. **שינה** – כן בדיוק, שינה טובה לבריאות בהרבה היבטים בהקשר לתזונה, בשינה מתבצע חילוף החומרים מצויין ואף מאפשר לרזות במידת הצורך.

מומלץ 7-8 שעות, לפי מחקרים בזמן זה גם מערכת החיסון עובדת טוב יותר וגם כמובן תהיה ירידה במשקל יותר מיטיבה

2. **ארוחת בוקר** – ארוחה זו חשובה כבר אנו יודעים מתוך דבריו של הרמב"ם,

"בבוקר תאכל כמו עשיר בצהריים כמו בן עשיר ובערב כמו אביון"!

זזה על שום מה? בארוחת הבוקר אנו מקבלים מספר דברים: (הארוחה אינה חייבת להיות מאוד גדולה)

א. חילוף החומרים בגוף גבוה מאוד לפחות 25% בשעות הבוקר.

ב. אנו נרגיש שובע במהלך כל היום. וזה אומר לארוחות הבאות פחות נגיע מורעבים.

ג. נהיה מרוכזים יותר

ד. חדורי אנרגיה ומוטיבציה

3. **פירות** - פירות הן למעשה פחמימות אך אם אוכלים אותם עם שומן מהצומח כמו שקד או אגוז כמו: אגוז מלך, או גרעינים כמו גרעיני דלעת/חמניות הם אלה שיורידו את האינדקס הגליקמי של הפרי.

***אינדקס גליקמי** = פירוק הפחמימות והשפעתן על רמת הגלוקוז בדם, ככל שהפחמימות מתפרקות מהר יותר, הן ישפיעו על עלייה גבוהה יותר של סוכר בדם ובכך האינדקס הגליקמי יהיה גבוה יותר, כמו פחמימות ריקות (עוגות עוגיות, חיטה) ובאופן ישיר ישפיע על עלייה במשקל, לעומת זאת, פחמימות אשר מתפרקות לאט יותר, שהן פחמימות מורכבות כגון: כוסמת, גריסים, קינואה, אורז מלא) עליית הסוכר בדם תהיה הדרגתית למערכת הדם, ולכן הן בעלות אינדקס גליקמי נמוך.

4. **חלבונים** - העשירו את התפריט בחלבונים בכלל ובפרט חלבונים מהצומח = קטניות!

כמו: חמוס, אפונה, עדשים, שעועית לבנה/שחורה/אזוקי מאש, פולי סויה, אדממה,

ולמה **קטניות**? הערך שלהם כחלבונים הוא שעצם תהליך העיכול שלהם שורף עד 30 אחוז מהקלוריות שהם מכילים והם עשירים בסיבים תזונתיים. ומעל הכל מעניק תחושת שובע לאורך זמן, שיוביל לירידה במשקל.

ובנוסף קטניות הן בעלות אינדקס גליקמי נמוך מלבד פול.

5. **מים** – כ- 70% מגופינו, חשוב לשתות מים בכלל אך אם חזרתם הביתה רעבים במיוחד ועליכם להכין לאכול, כוס מים, מיד תחושו הקלה ברעב לפחות לחצי שעה הקרובה. ואם אינכם אוהבים לשתות מים או שקשה יותר לשתות, מציעה מספר אפשרויות:

א. הוסיפו פלחי פירות כמו תפוח אגס, תפוז, חמוציות למים, או מלפפונים ולימון

ב. הוסיפו צמחים מהגינה כמו נענע, לימונית לואיזה, גרניום ועוד.

ג. בחרו לעצמכם בקבוק שאתם אוהבים במראה שלו, כיף לשתות יותר בקבוק שאוהבים

ד. הצמידו שתייה מים לפני אוכל ו- אחרי אוכל

6. **מזון בשלמותו ופחות גרוס** –

מהי הכוונה, למשל שיבולת שועל גסה עדיפה מאשר דקה, ככל שתהיה יותר גסה ככה בריאה למערכת העיכול לפחות משתי סיבות:

- א. מערכת העיכול "תבזבז" יותר אנרגיה בגריסת המזון.
- ב. מכילה יותר סיבים.

7. **הימנעות ממוצרים של 0% שומן** - מכילים יותר חומרים משמרים!

לכן עדיף עד 3%-5% שומן. כמו למשל יוגורט עדיף לאכול 3% שומן.

8. **פעילות גופנית** – נולדנו לנוע, בחרו תנועה מכל סוג שתבחרו שמרגיש לכם טוב - העיקר לזוז!

לפחות 3 פעמים בשבוע של שעה. או אפילו להתחיל 20 דקות כל יום, ממחקרים אחרונים עולה כי גם 20 דקות ביום משפיע ומיטיב עם הגוף.

9. **הפחתת רצון וצורך במתוק או פחמימות** – ישנן דרכים שונות אם במדטציה או באימון מנטלי אך במידה ומרגישים כי הדבר בלתי נשלט, תמיד ניתן להעזר בצמחים בחליטות שבהחלט יודעים לעשות את העבודה בהפחתת הצורך למתוק לדוגמא: צמח הג'ימנמה. שמאזן רמות סוכרים ועוזר לירידה במשקל או גריסיניה.

10. **ירקות ירקות ירקות** – בתנור, מאודה, מוקפץ, לפחות 5 צבעים ביום. לכל צבע יש ייחודיות משלו ותורם רבות לכל מערכות הגוף השונות. ולמה?

א. **יש בהם סיבים תזונתיים** – אוכל מצויין לחיידיקי המעיים שלנו (פלורת המעי) קו הגנה ראשון בגופינו

ב. **עוזרים ליציאות תקינות**

ג. **מראה טוב יותר לעור הפנים**

ד. מחזקים את מערכת חיסון

ה. עשירים בנוגדי חימצון שטובים כנגד הרדיקלים החופשיים כלומר להאט תהליכי הזדקנות ומצבי חולי

ו. עשירים בוויטמינים ומינרלים

ז. מגבירים תחושת שובע ומצוין לירידה במשקל. (מומלץ לחתוך ערב לפני או על הבוקר, לפחות חמישה צבעים של ירקות ולאכול במשך היום).

11. **המלצה** - לאכול ראשית את הסלט או המרק בארוחת ערב או צהרים, ולאחר מכן להמשיך לחלבון ובסוף הפחמימה

12. **ארוחת ערב** – לסיים לאכול מוקדם עד השעה 19:00 חילוף החומרים בשעות הערב נמוך בגופינו.

13. לאכול לאט לשים לב שלועסים ופחות "בולעים", **אנו משיגים בכך מספר דברים:**

א. גריסה טובה יותר של המזון לקיבה וספיגה טובה יותר, כבר בפה מתחיל התהליך, ישנם אניזמים העוזרים לפרק את המזון.

ב. הורמוני השובע והרעב – לפטין והגרלין מושפעים מאכילה איטית לטובת הרגשת השובע.

ג. אנו קשובים לגוף ולומדים לראות אם הוא רעב "בעין" או "בבטן".

14. **ארוחות ביניים** – שילוב של שקדים, אגוזים, גרעינים עם פירות

15. **לאהוב את האוכל שנכנס לגופינו**, לגוף יש דרכים משלו להראות לנו איך הוא פחות אוהב ופחות מקבל את המזון, כלומר לא אוהבים מזון מסוים – להניח ופחות לאכול ואחרי זמן לנסות שוב.

16. **חשיבה חיובית ואופטימית** – לעודד את עצמך מנטלית ולעמוד ביעדים שאתה מציב לעצמך. כמו למשל לשנן לעצמך משפטים שתורמים לעשייה.

17. **תחביבים שמעודדים לעשייה מהנה** – עיסוק בגינה, שזירת פרחים, קרמיקה, ריקוד, ניגון, ציור, וכדומה.

18. **שיטת הביחד** – יכולה מאוד לחזק לאלה הזקוקים עם עוד שותף בתהליך השינוי לאורח חיים וירידה במשקל כאשר האחד תומך בשני. (כמובן אינו מחייב)