

הקרב על המשקל בחגים

מאת **איילת מרטין**, דיאטנית חברת Sodexo on site

חגי תשרי מתקרבים אלינו בצעדי ענק ואיתם מתחיל מרתון ארוחות החג. אז לאחר שנגמרו הוויכוחים, יושרו ההדורים ונקבע אצל מי עושים את ארוחת החג, כעת אנו יכולים לפנות לעצמנו קצת זמן ולהסיר מלבנו דאגה נוספת המרחפת מעל ראשינו במהלך תקופה זו - והיא כיצד לשמור על תזונה ומשקל מאוזנים!

אז איך עושים זאת?

1 הכנה מוקדמת! - תחילה עלינו להפנים כי תקופת החגים אינה התקופה האולטימטיבית להתחיל לאמץ לעצמנו הרגלים חדשים ומה שלא עשינו עד כה - ייאלץ להמתין לאחר החזרה לשגרה. לכן, תרגלו מראש זיהוי שובע בארוחות - על מנת שתדעו לזהות את השובע הנעים בארוחות החג עצמן. למדו לשאול את עצמכם - האם שבעתי? האם זהו שובע נעים? במידה שהתשובה היא כן - אין צורך לקחת מנה נוספת בארוחה. במידה שהתשובה שלילית - למדו לבחור ממה אתם רוצים לקחת מנה נוספת ושימו לב לגודל המנה הנלקחת.

3 חידוש וארגון סביבת המטבח

- הקטינו את גודל הצלחות מהן אתם אוכלים. כמו כן, השתדלו לאחסן מזון בארון סגור ולא על השיש (רחוק מהעין רחוק מהפה).

5 אל תגיעו מורעבים

לארוחת החג! - ביום ארוחת החג אכלו רגיל והשתדלו להימנע מ"צום" עד ארוחת הערב, שבייא אתכם מורעבים לארוחה ויגרמו לזלילת קלוריות רבות ומיותרות.

2 יצירת סביבה תומכת - חשוב לשתף את

כל בני המשפחה בהליך, שכן סביבה תומכת עוזרת לנו לשמור על המשקל. הציבו אתגר משפחתי שמטרתו לעודד את המשפחה לפעילות ספורטיבית. למשל: קביעת בילוי משפחתי אחד לפחות בכל שבוע, הכולל טיול רגלי, רכיבה על אופניים, באולינג וכו'.

4 קחו חלק בהכנת ארוחות החג -

גם אם השנה אתם רק מתארחים, קחו חלק בהכנת ארוחות החג - כך הרווח שלכם יהיה כפול - גם תהיה לכם שליטה על הכנת המנות והתאמתן לצרכים שלכם (דל שומן, דל קלוריות, עשיר בסיבים וכו'), וגם הדבר יתרום ליחסי שלום ואחוזה עם המארחים שלכם בחג.

6 תזונה נכונה במהלך ארוחת החג - עם הישיבה אל השולחן,

סקרו את השולחן ואת המנות המונחות עליו - בחנו אילו מנות מתאימות לכם יותר, אילו מנות מגרות אתכם ושאלו את עצמכם מה אתם באמת רוצים לטעום מתוך כל המבחר הזה. זכרו שלא חייבים לטעום מהכל! בידיכם הכוח והידע לבחור מה אתם אוהבים ומה יעשה טוב לגוף שלכם!

7 הימנעו מתחושות אשמה! - גם אם בסוף הארוחה

הבנתם שאכלתם מהראש ולא מהבטן - הימנעו מלהלקות את עצמכם על כך - ידוע כי רגשות אשם משמינים

8 פעילות ספורטיבית לאחר הארוחה - מומלץ לצאת

להליכה קלה בת כרבע שעה לאחר כ- 30 דקות מתום הארוחה. פעילות זו תתרום לעיכול המזון בצורה המיטבית. זאת לעומת פעילות עצימה ומאומצת שאינה מומלצת ואף תפריע לפעילות התקינה של מערכת העיכול לאחר הארוחה.

מאחורי שבטתה הזאה עֵינֵינו אֶטוּבָה נֶפֶס אֵימָנָה מֵהַאוֹכֵל, אֶצֶר עֵינֵינו בְּאֵהֶבָה וּבְשִׂיקָר אֵהִיּוֹת קְשׁוּבִים אֶלְפֹנֵינו וְהֵלֵינו אוֹתוֹ בְּטוֹב



חגי תשרי בפתח ואתם מוצאים עצמכם קופצים מארוחת חג אחת לאחרת? כך תשמרו על תזונה ומשקל תקינים גם במהלך החגים

Sodexo on site דיאטנית חברת

החג - עם הישיבה אל השולחן, סקרו את השולחן ואת המנות המונחות עליו - בתנו אילו מנות מתאימות לכם יותר, אילו מנות מגרות אתכם ושאלו את עצמכם מה אתם באמת רוצים לטעום מתוך כל המבחר הזה. זכרו שלא חייבים לטעום מהכל! בידים הכוח והידע לבחור מה אתם אוהבים ומה יעשה טוב לגוף שלכם! 7. הימנעו מתחושות אשמה! - גם אם בסוף הארוחה הבנתם שאכלתם מהראש ולא מהבטן - הימנעו מלהלקות את עצמכם על כך - ידוע כי רגשות אשם משמינים!

8. פעילות ספורטיבית לאחר הארוחה - מומלץ לצאת להליכה קלה בת כרבע שעה לאחר כ- 30 דקות מתום הארוחה. פעילות זו תתרום לעיכול המזון בצורה המיטבית. זאת לעומת פעילות עצימה ומאומצת שאינה מומלצת ואף תפריע לפעילות התקינה של מערכת העיכול לאחר הארוחה.

מאחלת שבשנה הבאה עלינו לטובה נדע ליהנות מהאוכל, לדבר עליו באהבה ובעיקר להיות קשובים לגופנו ולהזין אותו בטוב.

לשתף את כל בני המשפחה בהליך, שכן סביבה תומכת עוזרת לנו לשמור על המשקל. הציבו אתגר משפחתי שמטרתו לעודד את המשפחה לפעילות ספורטיבית. למשל: קביעת בילוי משפחתי אחד לפחות בכל שבוע, הכולל טיול רגלי, רכיבה על אופניים, באולינג וכו'.

3. חידוש וארגון סביבת המטבח - הקטינו את גודל הצלחות מהן אתם אוכלים. כמו כן, השתדלו לאחסן מזון בארון סגור ולא על השיש (רחוק מהעין רחוק מהפה).

4. קחו חלק בהכנת ארוחות החג - גם אם השנה אתם רק מתארחים, קחו חלק בהכנת ארוחות החג - כך הרווח שלכם יהיה כפול - גם תהיה לכם שליטה על הכנת המנות והתאמתן לצרכים שלכם (דל שומן, דל קלוריות, עשיר בסיבים וכו'), וגם הדבר יתרום ליחסי שלום ואחוה עם המארחים שלכם בחג.

5. אל תגיעו מורעבים לארוחת החג! - ביום ארוחת החג אכלו רגיל והשתדלו להימנע מ"צום" עד ארוחת הערב, שיביא אתכם מורעבים לארוחה ויגרום לזלילת קלוריות רבות ומיותרות.

6. תזונה נכונה במהלך ארוחת

חגי תשרי מתקרבים אלינו בצעדי ענק ואיתם מתחיל מרתון ארוחות החג. אז לאחר שנגמרו הוויכוחים, יושרו ההדורים ונקבע אצל מי עושים את ארוחת החג, כעת אנו יכולים לפנות לעצמנו קצת זמן ולהסיר מלבנו דאגה נוספת המרחפת מעל ראשינו במהלך תקופה זו - והיא כיצד לשמור על תזונה ומשקל מאוזנים!

אז איך עושים זאת? לשם כך, ארגנו עבורכם מספר טיפים שיעזרו לכם לעבור תקופה משמחת אך מאתגרת זו, בקלות:

1. הכנה מוקדמת! - תחילה עלינו להפנים כי תקופת החגים אינה התקופה האולטימטיבית להתחיל לאמץ לעצמנו הרגלים חדשים ומה שלא עשינו עד כה - ייאלץ להמתין לאחר החזרה לשגרה. לכן, תרגלו מראש זיהוי שובע בארוחות - על מנת שתדעו לזהות את השובע הנעים בארוחות החג עצמן. למדו לשאול את עצמכם - האם שבעתי? האם זהו שובע נעים? במידה שהתשובה היא כן - אין צורך לקחת מנה נוספת בארוחה. במידה שהתשובה שלילית - למדו לבחור ממה אתם רוצים לקחת מנה נוספת ושימו לב לגודל המנה הנלקחת.

2. יצירת סביבה תומכת - חשוב