

10 טיפים יעילים לחג

החג הבא עלינו לטובה מביא איתו זמן איכות עם המשפחה ואוכל טוב (והרבה ממנו). רבים מספרים לי, שבתקופת החגים הכי קשה להם לשמור על מה שנכנס לפיהם. יש שפע של אוכל טוב במשך כל החג וקשה לומר "לא" לעוד מנה שקורצת לך. האוכל צריך לספק את צרכינו ולא ליצור מעמסה מיותרת על בריאותינו אין צורך להרגיש כמו לווייתן בסוף הארוחה... ☺ מה שאנו אוכלים מגיע לכל תא ותא בגופנו (למוח, לשרירים, לעור...), כדאי לשים לב למה שנכנס לפינו מבחינת **כמות ואיכות**. אלו, משפיעים על בריאותנו באופן ישיר ולאורך זמן.

קיבצתי פה 10 טיפים מניסיוני לבריאותכם:

- 1 לאכול כל 3 עד 4 שעות, לא להגיע למצבים של רעב.
- 2 לא להגיע רעבים לארוחת חג, תאכלו משהו קטן לפני.
- 3 לאכול קודם כל סלט ירקות ואז את שאר המנות.
- 4 חישובו על 20% פחות... הניחו על הצלחת 20% פחות ממה שאתם חושבים שאתם רוצים. זה יותר קל ממה שאתם חושבים ☺.
- 5 לאכול 3 מנות מסוגים שונים (ירקות, תבשילים, דגנים) ומנה אחת בשרית.
- 6 לאכול לאט. אוכלים מהר = אוכלים יותר, רצוי לחכות בין המנות ולהרגיש אם אנו כבר שבעים.
- 7 להימנע מההצעה והפיתוי " קחו עוד קצת", באמצעות השארת מעט מזון על הצלחת.
- 8 אתם או משפחתכם לא משמשים כפח זבל. לא צריך "לנקות" את הסירים באכילה.
- 9 אנו "אוכלים עם העיניים". בחג ובכלל, כדאי לשים בקרבתנו (סלון, מטבח) אוכל הבריא לנו (תפוחים, ירקות, שקדים וכו').
- 10 וכן... גם אני ממליץ לכם לבצע פעילות גופנית באופן יומיומי... ☺

חג שמח