

משפחה בריאה

אוקטובר 2021

חודשי בריא



אחרי החגים כבר כאן וזה בדיוק הזמן לחזור לפעילות גופנית. בנוסף לפעילות הגופנית השוטפת המומלצת לכם המבוגרים, עליה פירטנו בניוזלטר הקודמים, הפעם נפרט על פעילות גופנית הורה וילד.



לפעילות גופנית שלל יתרונות לנפש ולגוף האדם. מחקרים מוכיחים שפעילות גופנית מאריכה חיים ומעכבת או מונעת יותר מ-30 מחלות ומצבים בריאותיים. במציאות שאנו חיים ובייחוד בשנתיים האחרונות, מאז בואה של הקורונה, הילדים מצאו את עצמם לא מעט מול המסכים המגוונים שעומדים לרשותם. התפיסה לפיה "הילדים של היום רוצים לחיות רק מול מסכים" לא לוקחת בחשבון את העובדה שהילדים תקועים מול המסכים כי אף אחד לא מוציא אותם.

פעילות גופנית משותפת שלנו ההורים עם הילדים הנה אופציה זמינה, שלרוב לא דורשת השקעה כלכלית. היא דורשת מוטיבציה, הצבת מטרות והתמדה.

מעבר ליתרון הבריאותי הברור, פעילות ספורטיבית של ההורים עם הילדים תורמת לגיבוש של המשפחה, מגבירה את הביטחון לילדים ומשפרת את היכולת שלהם להתמודד עם אתגרים.

אז איך מתחילים?

ההתחלות תמיד לא קלות.

גם כאן כמו בהרבה נושאים בחיים, מדובר בקבלת החלטה ש"עושים את זה" ובמבוגר אחראי שדואג ליישם זאת. לרוב תבצע הפעילות המשותפת בסופי שבוע, כשכולם פנויים מעבודה ומלימודים. ההתחלה, כמו בכל התחלה, כדאי שתהיה מינימלית ומתונה, לא ממושכת מדי ולא כזו המתבצעת בתנאים קשים.

הסוף לתירוץ!

הנה כמה דרכים שיעזרו לכם להתחיל לעשות ספורט משפחתי

תמיד אפשר להתחיל עם הליכה אבל קודם כל צרו שיגרה קבעו יום בשבוע קבוע לפעילות גופנית משפחתית

תנו לילדים לחשוב על פעילות מועדפת

קנו מתנות שקשורות לספורט: גלגליות, כדור, גומיות, משקולות, מזרן וכד'

גונו בפעילות הגופנית, הכינו תוכנית אימונים משותפת וכן גם ביום גשום אפשרו לקיום, כי נגמרו התירוצים!

שמשו דוגמא אישית ועשו פעילות גופנית שלכם בל"ז השבועי מבלי קשר לפעילות המשפחתית

מסלולי טבע מומלצים בהחלט זה לתפוס שתי ציפורים במכה

סרטוני ספורט ביתיים הם אופציה בימי החורף ליישום פעילות בבית אפשר לתת כל פעם למישהו אחר להוביל את האימון

בנימה ספורטיבית, שמשו דוגמא אישית, קבלו החלטה שמתחילים לעשות והרווח כולו שלכם הן בכך הבריאות, האנרגטי והן בגיבוש המשפחה.

אם כבר קיבלתם החלטה לפעילות גופנית משותפת עם הילדים כדי שהיא תהיה יעילה ושהגוף יתאושש מהמאמץ וייבנה נכון חשוב מאוד שתאכלו לפני וגם אחרי הפעילות / האימון.

לפני האימון

מומלץ לאכול ארוחה קלה עד כחצי שעה לפני הפעילות לדוגמא: בננה עם תמר פרוסת לחם עם דבש, כדורי אנרגיה

אחרי האימון

חצי שעה עד שעה אחרי האימון חשוב לאכול כחלק מתהליך החיזוק של הגוף. מומלץ לאכול ארוחה עשירה בחלבון ופחמימה כמשאב אנרגיה

עם כל הכבוד לאוכל

אסור לשכוח כי לשתייה חשיבות רבה. יש לשתות לפני האימון, אפשר במהלכו מעט ורצוי בסיומו, למניעת התייבשות ולהנעת תפקודי מערכת הגוף.



מתכונים קלים להכנה:

כדורי אנרגיה

1/2 חבילת תמרים בוואקום
אגוזי מלך כ- 10 חצאים שבורים גס
אגוזי פקאן כ- 10 חצאים שבורים גס
או לחלופין שקדים שלמים קלויים עם הקליפה
כפית שומשום
כפית קוקוס
1/4 כפית קינמון
קוקוס לציפוי או שומשום קלוי

שייק חלבון

בחרים סוג אחד של שקדים / אגוז לוז / קשיו / אגוז מלך / פיסטוקים
כמות: חופן
מוסיפים 400 מ"ל מים
2-3 תמרים, כף צייה / פשתן טחון
אפשר להוסיף בננה לטחון הכל ולשתות.
רצוי על בטן ריקה, זאת ארוחה לכל דבר.
אפשר בבוקר ובערב אחרי ספורט.

התאבון!

כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צירכי מסורי
כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף
לייעוץ מקצועי אישי ע"י רופא/או מומחה בתחומו

