



אורח חיים בריא גם בתקופת החגים



החגים כאן ואיתם היציאה מהשגרה, מפגשים משפחתיים ושפע של מזונות מכל הסוגים. כדאי מאוד לאמץ אורח חיים בריא גם בתקופת החגים. לפני שאתם ממשיכים לקרוא אני מבקשת מכם למחוק מהלקסיקון את המשפט "נתחיל את הדיאטה אחרי החגים". מחקתם? מצוין, בואו נמשיך, הבעיות השכיחות בתקופת החגים הן כאמור היציאה מהשגרה, ארוחות חג מרובות והפחתת הפעילות הגופנית. כך עולה הסיכוי להשמנה כאשר לא מדובר רק על עלייה במשקל הגוף, אלא גם על עלייה באחוזי השומן.

אז איך בכל זאת נצליח לעבור את החגים בלי שנהרוס את השיגרה הבריאה שלנו?

לפניכם מספר עצות:

- מומלץ לא להגיע רעבים לארוחת החג, כך נימנע מאכילה מרובה ומהירה.
- תכנון נכון של סדר הארוחות. אם ארוחת החג היא בערב ואתם רגילים לאכול ארוחה בשרית/כבדה בצהריים, תכננו מראש להחליף בין הארוחות. כלומר, בצהריים תכננו ארוחה קלה בלבד. בדקו מראש מה התפריט של הארוחה. תכננו מה אתם רוצים לאכול וממה אתם נמנעים. קחו חלק בהכנת הארוחה והכינו את מה שאתם אוהבים לאכול. הרבו בשתייה, המון פעמים אנשים מתבלבלים בין צימאון לרעב. זכרו, אתם האחראים על הכמות שאתם אוכלים, העובדה שיש שפע של אוכל על השולחן אין משמעותה שאתם חייבים לאכול מהכל. הקפידו לבצע פעילות גופנית גם בתקופת החגים. הכינו או דאגו להביא עמכם קינוח טעים אך בריאותי ומזין וכך תוכלו ליהנות מקינוח ללא רגשות אשמה.

מתכון לחטיפי שקדים מדהימים!

(10-20 חטיפים, תלוי בגודל...)

10 דקות הכנה כולל שטיפת כלים - ללא גלוטן וללא סוכר



התאבון!

מצרכים:

- 200 גרם פרוסות שקדים מולבנים
- 3 כפות סילאן טבעי
- 3 כפות טחינה גולמית

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל החומרים, ובעזרת כף מניחים תלוליות מהבלילה על תבנית מרופדת בנייר אפיה
- אופים בתנור 180° למשך 15-20 דקות עד להשחמה קלה
- מקררים ואז מפרידים מהתבנית לקופסא סגורה

יוס הכיפורים - מאר חתונה טובה

טיפים לארוחה המפסקת: הרבו בשתייה

הפחיתו משקאות קלים המכילים קפאין המעיטו במזונות חריפים, מלוחים או מתובלים מדי המגבירים את תחושת הצמא - אבקת מרק, זיתים, פיצוחים, בייגלה, חמוצים ועוד. בסיום הצום מומלץ לשתות על מנת להחזיר לגוף נוזלים ולשבור את הצום בארוחה קלה ומזינה שלא תכביד על הגוף.



חץ סוכות - ושאת החת

משקה רימון מרענן - טוחנים בבלנדר עלי נענע, גרגירי רימון וקוביות קרח

קינוח פשוט - חצו תמרים מגולענים והניחו במרכזם אגוז מלך. סדרו במנג'טים והגישו.



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