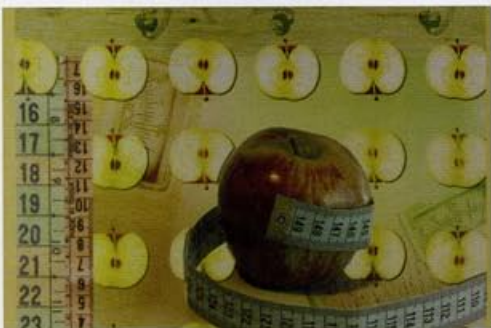


גזרה בחופשה? עניין של החלטה!



הצילום באדיבות
מגזין "עלמה"
וסטודיו מירה קידר

• כשהאוכל מוגש לפני שרעבים ממש, לאכול פחות ולבחור במנות קלות.

האם כדאי לצום במשך היום אם בערב מתוכננת יציאה למסעדה או לאירוע הכולל אוכל?

האסטרטגיה צריכה להיות בדיוק הפוכה: לאירוע מגיעים שבעים!

כדאי לאכול במשך היום כרגיל ולארגן את לוח הזמנים כך ששעה לפני היציאה יושבים לאכול משהו. בצורה כזאת אפשר לשלוט ברעב כשעומדים מול שפע מזון מפתה, להזמין מנות מתאימות ולאכול בכמות סבירה ולא "בלי הכרה".

לבחור את המזונות בצורה נעימה

את רז, דיאטנית קלינית ומטפלת בצמחי מרפא ותזונה סינית, מציעה גישה נוספת לשמירה על הגזרה בזמן חופשה. לדעתה, אי אפשר כל כך להיות בשליטה בזמן כזה ולכן, יש לבחור את המזונות בצורה נעימה. ועוד עצה: כל דבר שלא נכנס בשלוש ארוחות הוא לא רצוי!

כדאי גם להימנע מלאכול בין ארוחות, אלא אם כן מדובר בהרבה פירות (לא לו מביניכם שאינם סובלים מבעית סוכר). אלמנט חשוב נוסף הוא גודל הארוחה. הרעיון הוא לקחת צלחת אחת ולא לחזור למזנון למלאה. מה שכן, ירקות – מותר חופשי.

מה לגבי שתייה?

יש להרבות בה אך לא במשקאות ממותקים או מוגזים, אלא במים ומיץ טבעי טרי סחוט במקום. גם כוסית אחת של יין אדום ביום מתקבלת בברכה!

כדאי לספור קלוריות במהלך החופשה?

אם לספור משהו, אז את כמות הפחממות, כמו לחם, אורז, דגני בוקר. עצה: טעמו ממה שאין לכם בדרך כלל בבית. וכמובן לא לשכוח מידי יום – שעה פעילות גופנית נטו!



חופשה נעימה!

**חופשה מפנקת מתקשרת משום מה אוטומטית לארוחות שחיתות עשירות ומפתות, אשר יגרמו לכם לחזור עם משקל עודף, ולא בגלל המזוודות...
האם זה באמת הכרח או עניין של בחירה? לפניכם עצות וטיפים מפי דיאטניות קליניות, שיסייעו לכם גם ליהנות בבית המלון וגם להיכנס בקלות חזרה למכנסיים שהשארתם בבית...**

מאת: איריס לקנר

מה עושים כאשר יש שפע של אוכל

מיוחד, חדש, שונה מהרגיל ושמרכיביו לא ידועים בבירור?

- טועמים בכיף מכל דבר שנראה מעניין, אך נמנעים ממכמויות מופרזות.
- מאזנים בין מנות עתירות קלוריות לבין מאכלים דלי קלוריות.
- מגבירים את רמת הפעילות הגופנית – הליכה, ריצה, חדר הכושר במלון ושחייה בבריכה.

על פי רוב, המנות המוגשות במסעדות הן

ענקיות. איך מתמודדים איתן?

- כאשר מגיעים למסעדות הממלאות את הצלחת, יש למלא את הבטן באוכל שמתאים לדיאטה, ורק לטעום מ"הדברים האסורים".
- להשתדל לאכול עד שמרגישים מלאות סבירה ולא מעבר לזה. מותר להשאיר בצלחת. למעשה, אפילו כדאי! גם אם כואב הלב, זה ישמש לכם תרגיל טוב להצבת גבולות.
- אפשר להיות קצת רומנטי או חברותי (תלוי עם מי יצאתם לחופשה) ולהתחלק במנה שלכם עם מי שאתכם.
- עדיף לאכול תחילה את המנה האהובה עליכם ביותר. כך יש סיכוי שהמנות הפחות אהובות יישארו בצלחת ולא יכנסו לפה.

פעמים רבות, סדר היום בחופשה אינו

מאורגן. מנסים להיות ספונטניים ולזרום בלי לחץ או מבט בשעון ואז נוצר מצב שאוכלים כשלא ממש רעבים, או לחילופין, מחכים שעות לאוכל עד שהקיבה מקרקרת... כיצד מתארגנים?

- אפשר ואף רצוי לקחת בתיק, כשמטיילים, נשנוש קטן כמו פרי, כריך או כמה קרקרים, למקרה שנתקעים בלי אוכל שעות ארוכות.

הרבה יותר קל לשמור על דיאטה בתנאי שגרה, כשיום דומה למשנהו. אך גם כשהשגרה משתנה, בעת יציאה לחופשה לדוגמה – עדיין אפשר ליהנות מאוכל ולא להשמיך. הרי לא חייבים לרדת במשקל בימי הנופש, אך בהחלט המטרה היא לא לעלות את אותם הקילוגרמים היקרים שבעמל ובקפידה רבה הצלחנו להשיל מעלינו לאחרונה...

כדי לעשות זאת, יש להחליט על תוכנית פעולה. אחד הדברים המכשילים הוא לקבוע מראש, כאילו זאת עובדה מוכחת, שבבית מלון משמינים. אם תגידו משפט כמו: "הרי בכל פעם אני משמיך" – ברור שזו תהיה התוצאה. ולמה לא להחליט אחרת?

הרי לבתי מלון יש הרבה יתרונות. החשוב מכולם הוא שאין בחדר מקר גדול, כך שניתן לאכול רק את מה שנקנה או נקבל במלון. כך לא ייווצר מצב בו אפשר לגשת למקר כל דקה, כמו בבית, ולבדוק מה עוד אפשר לרוקן ממנו...

יתרון נוסף הוא ארוחת הבוקר הישראלית, העשירה והמגוונת שמתירה הרגשת שובע למשך שעות רבות בהמשך היום, כך שעד הערב אפשר בהחלט להצטמצם לסלטים וכריכים.

יתרון שלישי – החופש! יש מלא זמן פנוי, מה שמאפשר לעשות יותר פעילות גופנית.

הצבת גבולות

אולגה רז, תזונאית קלינית וראש מרכז רז להרזיה ובריאות, מציעה מספר טיפים לשמירה על הגזרה – גם בחופשה: