



ימי שישי שבת או ערבי חג – מי לא מכירה את זה?

מצליחה לשמור מצוין או יחסית בסדר כל השבוע וביום שישי עולה במשקל עקב נשנוש בלתי פוסק תוך כדי בישולים ביום שישי וטעימה מהקינוחים שהכנת לשבת.

6 טיפים שיעזרו לאכול בריא במקום 6 טעויות שמובילות לנשנושים תוך כדי בישולים ביום שישי

1. התחלה טובה ערובה טובה להמשך!

פתחי את הבוקר עם הליכה לאחר התפילה. ההליכה תיתן לך אנרגיות ולא תחפשי אותן באוכל אחר כך! אני מכירה נשים שרוצות לחסוך את זמן ההליכה אבל אחר כך הזמן מתבזבז להן בצורות אחרות כמו נשנוש, עלעול בפרסומות ועיתונים וחוסר מיקוד עקב מתח ולחץ של יום שישי.

אין כמו הליכה מרעננת של כחצי שעה, ארבעים דקות בבוקר ואז להתחיל לעבוד במרץ. אפשרות נוספת היא להתחיל להעמיד את הסירים והבישולים, כביסות הכרחיות שלא בוצעו קודם, סידור וארגון והליכה לפני שהילדים באים ולצאת להליכה או אפילו גם לאחר מכן ניתן להתפנות לחצי שעה ולצאת מהבית – כל אחת ותנאי הבית שלה בדרך כלל יכולה למצוא את הזמן. יתכן ומה שימריץ אותך עוד יותר היא הידיעה שפעילות גופנית אירובית ממריצה את חילוף החומרים עד 24 שעות לאחר ביצועה.

חשוב לזכור: גם אם הלכת ביום שישי וגם אם לא הגעת לזה – אל תוותר על ההליכה במוצאי שבת!

2. לפני שאת מתחילה לבשל שבי לארוחת בוקר!

השקיעי בבוקר בהכנת סלט ירקות מגוון וצבעוני, חביתה, פתית חיטה מלאה, לחם קל או מלא אחר, גבינה ואבוקדו או מספר זיתים. פרגני לעצמך לשבת לבד או עם בן זוגך ואכלי לאט ובהנאה. נוכחתי לדעת שמי שחוסכת את הזמן של אכילת בוקר מועדת לאכול יותר בהמשך היום או מועדת קרי 'נופלת' על מאכלים עתירי קלוריות בהרבה - שיוצאים ריחניים וטריים מהתנור הביתי שלה או מהמקפיא. לכן מומלץ מאוד לאכול לפני שמתחילים לבשל או לאפות כמו שמומלץ מאוד לא להגיע רעבה לקניות...

3. מה שזמין – יאכל ומה שתראי – עדיף שיהא בריא!

אם את מכירה את עצמך כמי שאוהבת לטעום מכל דבר במיוחד משניצלים שיוצאים חמים מן המחבת... או מהפשטידות והתוספות ואחר כך להצטער כשאת נשקלת ביום ראשון ורואה את העלייה שנוצרה - אני מציעה לך להכין לעצמך לפני שאת מתחילה לבשל למשפחה פלטת ירקות עם רצועות של פלפלים צהובים ואדומים, מקלות מלפפון, אפשרי גם גזר, מקלות קולרבי ועגבניות אם את אוהבת, בצל ירוק וכמובן גם חסה ואפילו עיגולי צנוניות.

מראה הירקות ייתן לך אלטרנטיבה זמינה ובריאה יותר. כך שאם תרצי להכניס משהו לפה תוך כדי בישול זה יהיה משהו בריא ולא עתיר קלוריות. יחד עם זה רב הסיכויים שאם תאכלי ארוחת בוקר טובה לפני הבישול לא תזדקקי לנשנושים וטעימות מהאוכל. יהא לך סוג של פת בסלול ומה שיישאר מהירקות תוכלי לאכול בצהרי יום שישי לבדך או עם המשפחה או להשאיר ולהגיש לשולחן שבת ביחד עם הסעודות. כך שלהכין פלטה כזו מוקדם ולשים אותה על השיש יביא לך רק רווח במהלך ימי שישי שבת.





זהבה רוז - מאמנת לאורח חיים בריא, הרזיה ושחרור מאכילה רגשית מתוך העצמה, יציאה מלחצים, ושינוי הרגלים בשילוב כוח התת מודע

4. סוף מעשה במחשבה תחילה...

בשבת אנחנו שואפים לנח. אמרה ידועה - מי שטרח בערב שבת הוא יאכל בשבת. מה שהכנו מבעוד יום וביום שישי אותו נאכל בשבת. לכן עצתי לך מניסיוני שלי ושל המתאמנות שלי – הכיני לך סלט ירקות מגוון וצבעוני ולפחות עם עגבנייה, מלפפון, פלפל, חסה ובצל ירוק. סלט זה ישמש אותך ואת משפחתך גם ביום שישי בצהריים וגם כתוספת לסעודות שבת, דבר שימנע אכילת יתר ממאכלים אחרים עתירי קלוריות בהם על כל ביס משלמים מחיר יקר מדי של כבודות, צרבות וגם לרב קילו או שניים במשקל אחרי שבת.

אני מציעה להכין גם סלט פירות צבעוני מכל הפירות שיש לך בבית פשוט חתכי קוביות בינוניות מכל הפירות ואחסני בכלי נאה. אפשר לשלוף אותו ולאכול עם מעדן כארוחת ביניים ביום שישי או כשקמים ממנוחת הצהריים בשבת ולחסוך את הנשנושים והעוגות - אם את מאלה שהיו רגילות לאכול ביום שישי או במהלך השבת.

5. ארוחות מסודרות ומתוכננות גם בימי שישי זה חשוב שבעתיים!

יש נשים רבות שמתחילות טוב את היום שישי מבחינת אכילה אבל בצהריים רעבות לאוכל ופחמימה טובה. חשוב מאוד גם לשבת לארוחת צהריים וגם לארוחת ביניים מתוכננת ביום שישי אחר הצהריים ובכך נמנע מנשנושים בלתי פוסקים במהלך יום שישי.

יש כמה יחידות נכבדות של מנות פחמימות וחלבונים רזים שאפשר לאכול במסגרת תוכנית האכילה היומית ליום שישי כולל סעודת הערב ועדיין לא לעלות במשקל. מתאמנות שלי שמשמשות בתפריט שלי ליום שישי – שבת שמבוסס על מספר קלוריות שדרוש בתוכנית מדווחות לי שהפסיקו לעלות מדי שבת במשקל ורואות אפילו ירידה של למעלה מקילו בסיכום השבועי כך הן השתחררו מתחושת הסיטוט שמלווה אותן לאחר כל שבת מחשש שיעלו במשקל.

6. זקוקה למנוחה ביום שישי והאכילה היא רק תירוץ...

כללי ברזל בהבנת דפוסי ההתנהגות שלנו הרצויים וגם שאינם רצויים לנו הם:

כלל 1. הוא: **הכול מתחיל מהראש** וכלל 2. הוא: **למוח תמיד יש כוונה חיובית**... ולמה אני מתכוונת?

במהלך עבודתי עם מתאמנות נתקלתי בעובדה שהן מותשות ועייפות מהעמידה הרצופה על הרגליים, הבישולים ושאר הסידורים, הניקיונות וההכנות לשבת. **הכוונה החיובית** והרצון שלהן הוא לנח מעט ולצבור קצת כח ואנרגיה להמשיך בעבודות ולנצח על המלאכה של כל בני הבית. אבל... "איך אפשר לשבת רבע שעה לנח כאשר יש עוד כל כך הרבה מה לעשות?" או "כולם עובדים ודווקא אותי יראו יושבת ונחה, זה לא מתאים..." ואז בעצם נמנעים מלקחת לעצמנו כמה דקות של ישיבה רגועה על הספה שלזה אנו משתוקקות באמת. הבעיה היא שהמוח לא מוותר על 'הכוונה החיובית' שלו ולכן משכנע אותנו לאכול משהו. כדי לאכול "ברור שצריך לשבת כי הרי אמא עכשיו אוכלת..." "לכן העצה שלי היא: שבי מלכתחילה כאשר את חשה את הצורך ואז תמנעי מאכילה שהיא רק תירוץ לישיבה!

שבת שלום ומבורך

זהבה רוז

