

iB+

תוספי תזונה ויעוץ מקצועי
מידע והזמנות 1-599-500-590

ISRAELBODY.org

ISRAELBODY HERZLIYA

שליש מצה
50-60 קלוריות

איך שורדים
את הפסח
כל הטיפים. החלופות וההמלצות

SAVAGE

איך לא נשמין הפסח הזה מכל הלילות?

חמשת הטיפים שיעזרו לכם לעבור את החג במינימום קלוריות ומינימום השמנה.

כל חג מביא איתו את המאכלים הייחודיים לו, אבל באותה נשימה גם הרבה קלוריות בכמויות שאנחנו לא לוקחים בחשבון, שבסופו של דבר עלולות לגרום לנו להשמין או לפחות לצאת מאיזון שיוצר תיסכול לא קטן.

לקחנו את צוות המומחים שלנו, עם ניסיון של 20 אביבים, עם עשרות אלפי הלקוחות שלנו ורכזנו את

ההכוונות הטיפים הטובים והחשובים ביותר שיעזרו לכם לעבור בשלום את החג על הצד טוב ביותר ועם הבחירות התזונתיות הנכונות ביותר.

תחליפים ללחם ומה לגבי מצות

אז באו נעשה סדר, אין בעיה לאכול מצות, רק צריך לזכור שיש בהן לא מעט קלוריות. מצד שני צריך לזכור שמצה היא לא הבחירה האידאלית כי בד"כ כמות הסיבים התזונתיים שבה מאוד נמוכה, כנל החלבון וערכים תזונתיים אחרים שיכלו להיות בלחם המלא למשל.

1 מצה = 120-160 קלוריות = 2 פרוסות לחם אחיד או מלא או 3-4 פרוסות לחם קל

יש גם פרכיות אורז שכשרות לפסח, ואז מצה של ממוצעת שווה למשל ל 6 פרכיות אורז של 20-25 קלוריות.

1 פרוסת לחם רגיל = כ 80 קלוריות = 2 פרוסות לחם קל = 4 פרכיות אורז כשרות לפסח של 20 קלוריות או כ 3 פרכיות אורז כשרות לפסח של 30 קלוריות ליחידה

פסח בקלוריות

ib+
ISRAELBODY

מקסימום ידע,
מקסימום תוצאות.



40 קלוריות = כ-1/2 ק"מ של הלינה/ריצה

+ 1 נף חזרת



150 קלוריות = כ-2 ק"מ של הלינה/ריצה

+ כוס יין ענבים תירוש



160 קלוריות = כ-2.1 ק"מ של הלינה/ריצה

+ מצה



100 קלוריות = כ-1.3 ק"מ של הלינה/ריצה

+ עוגיות במילוי קוקוס בוטנים



80 קלוריות (7 גרם חלבון!) = כ-1 ק"מ של הלינה/ריצה

+ ביצה קשה



180 קלוריות = כ-2.5 ק"מ של הלינה/ריצה

+ לחמנייה מקמח מצה

אין ישראלבודי או המפרסם אחראי לנתונים המצויינים במתוך זה, יש לקחת בחשבון שתתכן סטייה בנתונים הרשומים מעלה. אין המידע הנ"ל מחליף או משמש יעוץ מקצועי אישי עם איש מקצוע. נתוני המרחק מוערכים לאדם השוקל 80 ק"ג.

בערב החג מותר הכל – רק בכמות הנכונה

התת מודע שלנו לא מכיר את המילה "לא", או שלא רוצה להכיר ובסופו של דבר שאנחנו אוסרים על עצמנו משהו, אנחנו יותר מתוסכלים ובסוף גם מפצים על זה בדרך אחרת.

לכן אנחנו ממליצים לא להימנע ולסבול סתם בארוחת החג, פשוט זכרו כמה כללים

- 1- בארוחת החג יש לא מעט אופציות, כל סבתא דודה ומשפחה שמגיעה לשולחן בד"כ מביאה איתה מאכל כלשהו, בסופו של דבר יש על השולחן לפחות 2-3 מנות עיקריות, אין ספור מנות ראשונות וסלטים. גם אם תיקחו מכל צלחת הגשה שיש לכם על השולחן – 1 כף מטבח, סביר להניח שתקבלו ארוחה מספיק גדולה שתשביע אתכם הרבה מעבר לרגיל. לכן אחת השיטות להנות מהמגוון היא פשוט לקחת כף אחת מכל מנה עד שאנחנו ממלאים צלחת אחת. לא ענקית ולא קטנה, צלחת ממוצעת. וזהו, צלחת אחת.

- 2- סלט – לא משנה ערב חג או לא, עדיין תקפידו על סלט ירקות או סלט עלים גדול שילווה את הארוחה ויגביר את תחושת השובע.
- 3- יש שמן? יש רוטב? אין בעיה, פשוט נסו לבחור נתחי בשר למשל שפחות שוחים ברוטב ולא צריך להוסיף למנת הדג שלכם עוד מצקת רק של רוטב, סתם קלוריות מיותרות שלא באמת מועילות.
- 4- איכלו לאט! הרבה פעמים אנחנו לא שמים לב ופשוט "בולעים" את האוכל, אבל למעשה רק לאחר לעיסה של 15-20 דקות, מגיעה תחושת השובע.
- 5- וכמובן, אם בד"כ אתם עושים אחת לשבוע ארוחה חופשית/שחיתות, תכננו אותה על ערב החג. ואז מצאתם לעצמכם את הפתרון הקל ביותר לחלופה.

לאכול עד ערב החג

עוד הרגל מגונה שלנו שלפעמים אנחנו חושבים שיעזור לנו, הוא "לצום" או לאכול ממש מעט עד ארוחת החג בכדי שלא נשמין מארוחת החג או לקזז. בסופו של דבר מה שקורה שאנחנו מגיעים מורעבים לארוחת החג ואוכלים הרבה יותר מעבר למה שאפילו דמיינו. לכן מה שחשוב הוא לאכול את התפריט הרגיל שלנו עד ארוחת החג, ארוחות קטנות כל כמה שעות ואת הארוחה העיקרית של היום לשמור לארוחת החג העיקרית ולהחליף ביניהן.

גם אם חרגתם והגזמתם לא קרה כלום – לא תשמינו מערב אחד

זה אחד הדברים הכי חשובים, לא באמת תשמינו מארוחה חורגת אחת. ואם תעלו על המשקל למחרת יכול מאוד להיות שתראו קפיצה במשקל, אבל עליכם לזכור שמדובר בד"כ בתכולת קיבה וגליקוגן (מאגרי פחמימות בשרירים) ונוזלים שהגוף אוגר. זה לא בהכרח שומן. והמשקל החדש הזה שהתווסף בתוך כמה ימים בודדים יחזור לעצמו. בד"כ שאנחנו רואים את הקפיצה הלא מוסברת הזאת (עכשיו הוסברה), אני מתייאשים ומתחילים לאכול כל החג מתוך תסכול. אז חשוב לזכור, זה לא שומן וזה ירד מהר מאוד.

חרגתם ואתם רוצים לתקן? מה עושים ?

הטעות הכי גדולה של אנשים היא לנסות לאזן על ידי הורדה של אוכל ביום למחרת ומה שקורה אח"כ שלקראת הערב של מחרת פתאום אנחנו נהיה עוד יותר רעבים וחורגים שוב ובסוף נכנסים למעין גלגל של חריגות ואיזונים שאנחנו לא מצליחים להשתלט עליו במשך כמה ימים טובים. לשם כך יש לנו שני כללים,

- 1- היו היה! חרגתם ? פשוט תתקדמו ותחזרו לתפריט הרגיל שלכם. אל תנסו לאזן ולא תנסו לקזז. פשוט תחשבו לעצמם שבסה"כ "בזבזתם" לעצמם יום – יומיים בדיאטה, וזהו! לא קרה כלום. אל תכסנו לפאניקה וזכרו שההורדה של האוכל עלולה לגרום לפיצוי אחכ שיהיה הרבה יותר בעייתי.
- 2- אתם ממש מרגישים רע עם עצמכם? ורוצים לאזן? פשוט תוסיפו עוד אימונים אירוביים, למשל בערב החג עצמו לפני הארוחה בצעו אירובי, למשל הליכה מהירה של 60 דקות. כמו כן תוסיפו פעילות שכזאת ביום יומיים למחרת. גם פה אנחנו לא רוצים להגזים, שכן יותר מידי פעילות גם עלולה לגרום לנו לרעב מוגבר אח"כ.

לסיום , נצלו את הטיפים האלו בכדי לעבור את החג כמו שצריך , אנחנו פה תמיד לכל שאלה.

אם בא לכם לשמוע עוד על פגישות הייעוץ שלנו והתאמת תוכנית תזונה ואימונים אישית, [תשאירו לנו פרטים](#) ונחזור אליכם עם כל הפרטים על תוכנית הייעוץ המקצועית והוותיקה בישראל משנת 2001