

10 הטיפים שיעזרו לך לרדת במשקל ולהישאר רזה!



יש המון טיפים לירידה במשקל. נראה שכולם "יודעים" כל מה שיש על דיאטה וירידה במשקל וישמחו לתת טיפים, אפילו אם הם מבוססים על שמועה שעוברת בגינה של הילדים. את הטיפים הבאים כתבתי על בסיס מחקרים מדעים וניסיון מעשי שלי בקליניקה.

תודה שהורדת את הספר,
נטע-חן, הדיאטנית שלך

1. אל תוותר על ארוחת הבוקר

במהלך שנת הלילה שלנו, מאגרי האנרגיה מתרוקנים. על מנת להתחיל את היום באופן אופטימאלי עלינו להחזיר לגוף את מה שאבד לו במהלך הלילה.

אכילת ארוחת בוקר מאוזנת יכולה להשפיע על המשך היום שלנו ולעזור לנו להימנע מאכילה חסרת שליטה בהמשך. מחקרים מראים שהימנעות מארוחת בוקר, מביאה לכך שניצרוך יותר קלוריות בהמשך היום.



רעיונות לארוחת בוקר מאוזנת:

- טוסט משתי פרוסות לחם קל, פרוסת גבינה צהובה 9% ועגבניה
- יוגורט 1.5% שומן, 2 כפות גרנולה וחצי פרי
- דייסה משלוש כפות קוואקר, חצי כוס מים, חצי כוס חלב וכפית קינמון
- [מאפין דל שומן](#)

2. וותרו על דיאטת "כאסח"

בדיאטות "כאסח" או דיאטות רסטריקציה בשפה המקצועית, מוותרים על מזונות מסויימים לתקופה קצרה. המטרה - ירידה מהירה במשקל, התוצאה תמיד זרה: לאחר הירידה יש עליה בחזרה במשקל ולפעמים עם עוד כמה קילוגרמים עודפים.



הימנעות מאכילה גורמת לגוף להיכנס למצב של לחץ. נכון, בימים הראשונים אכן יורדים במשקל, ואפילו די מהר והרבה. אבל, בסופו של דבר מה שאנחנו עושים זה גורמים לגוף להיכנס למצב של מגננה ולהאט את קצב חילוף החומרים שלו. כך שכאשר נגיע למשקל היעד יהיה לנו קשה עד בלתי אפשרי לשמר אותו.

זיכרו, דיאטות "כאסח" גורמות לפירוק מסת שריר, שמביאה בסופו של דבר לירידה בקצב חילוף החומרים.

3. גוֹוֹנוּ, גוֹוֹנוּ, גוֹוֹנוּ

כמעט בכל דיאטה שתמצאו באינטרנט, תקבלו תפריט חד גוני ומשעמם. בהתחלה תחשבו לעצמכם שזה מאוד נוח לדבוק בתפריט מונוטוני. לא צריך לשבור את הראש ויודעים בדיוק מה לאכול ומתי. הבעיה תמיד מתעוררת כשנמאס לכם לאכול את אותו הדבר כל יום ואז יש סכנה לשבירת המסגרת ופריצת גבולות שתבוא לידי ביטוי באכילה בלתי נישלטת.



נקודה חשובה נוספת היא, שאם אתם מצליחים לאכול את אותו הדבר כל יום, הגוף, בדיוק כמו בני אדם מתרגל. ברגע שנרגיל את הגוף לתפריט יחיד ובילתי מגוון, הוא יפסיק לרדת במשקל. בנוסף אנו עלולים להגיע למצב של חסרים תזונתיים, כתוצאה מהאכילה המונוטונית של אותם רכיבי תזונה כל יום. גיוון ושינוי התפריט היומי הם אלו שיביאו לתוצאות האופטימאליות.

4. איכלו פחמימות

דיאטות רבות ממליצות על המנעות מפחמימות על מנת לרדת במשקל ואכן המנעות מפחמימות תביא לירידה מהירה במשקל. האמת היא שהמשקל שירד יהיה כתוצאה מירידה בנוזלים ולא ירידה באחוזי שומן, מה שלא ממש משיג את המטרה.



מה גם שהימנעות מוחלטת מפחמימות היא כמעט ובלתי אפשרית, וזאת מכיוון וגם הירקות מכילים פחמימות. הימנעות מפחמימות לאורך זמן תוביל לחוסר אנרגיה, עייפות, ועצבנות. ולכן מומלץ מאוד לשלב פחמימות בתפריט היומי.

5. זוזו

יכול להיות שהרעיון של להתחיל להתאמן נשמע לכם מפחיד. אולי לא שמתם
נעלי ספורט מהתירונות, ואתם לא בטוחים איך להתחיל. אני יכולה לספר לך,
שלספורט יש השפעה של פחות מ-20% על ירידה במשקל, בעוד שלתזונה
ההשפעה המשמעותית ביותר. יחד עם זאת, לזוז יותר יעזור לשמור על
הבריאות, תוך כדי הוצאת אנרגיה.



אין חובה להירשם לחדר כושר או אפילו להתחיל להתאמן שלוש פעמים
בשבוע. חשוב להוסיף תזונה במהלך היום. לעלות למשרד ברגל במקום
במדרגות, להעדיף ללכת למכולת ולכל הסידורים היומיומיים במקום לקחת את
האוטו.

נקודה למחשבה: ארגון הבריאות העולמי (WHO), ממליץ על ביצוע פעילות
אירובית יומיומית של 30 דקות. 30 הדקות לא חייבות להיות ברצף. נסיעה של
15 דקות באופניים, הליכה של 10 דקות בבוקר, ועוד 5 דקות בערב. יכולים
להיות ה-30 דקות שדרושות לכם על מנת לשמור על בריאותכם.

6. איכלו אוכל אמיתי ולא דיאט

מכירים את המשפט "אני אוכלת הרבה דיאטה"? אם תשימו לב, תבחינו שדווקא האנשים שאוכלים מזונות דיאטטיים נוטים לאכול יותר במהלך היום. הם לא מגיעים לתחושת שובע אמיתית מה"אוכל" אותו הם בוחרים לאכול ונוטים להרגיש רעב זמן קצר לאחר סיום הארוחה.

אכילת מזונות מעובדים שמכילים ממתקים מלאכותיים ותוספים, לא מביאה לתחושת שובע. בנוסף היא מונעת מאיתנו לקבל את רכיבי המזון שבאמת חיוניים לנו.



בעוד שאכילת אוכל "אמיתי" - שלא עבר עיבוד תעשייתי ומכיל רכיבים טבעיים, תספק לנו את רכיבי המזון הדרושים למצב תזונתי אופטמאלי ותאפשר לאכול ארוחות מאוזנות שישמרו על תחושת שובע לאורך זמן. בטווח הארוך אכילה שכזו תחסוך בקלוריות עודפות ומיותרות.

7. שתו מים

60% מגופנו מורכב מנוזלים. רוב הפעילות הפיזיולוגית המתרחשת בגופנו תלויה בנוכחות מים, על מנת להתבצע. עייפות היא אחד הסימנים הברורים ביותר להתייבשות.



מרביתנו נוטים להתבלבל בין תחושת צמא לתחושת רעב, יש שבכלל שכחו מה היא תחושת צמא. כאשר אנו מרגישים עייפות, האינסטינקט הראשוני שלנו הוא לפנות לאכילה כפתרון, הלוא כולם יודעים שעייפות נגרמת ממחסור באנרגיה, ואת האנרגיה הכי קל להשיג מאוכל.

אז לפני שאנו פונים לאכילה, נשתה כוס עד שתי כוסות של מים. אם העייפות נגרמת בעקבות התייבשות, פתרנו את הבעיה בצורה הכי דלת קלוריות שניתן. בנוסף, אם תצליחו לסגל לעצמכם הרגל של שתיית מים לאורך היום כולו, ישנו סיכוי גדול שתרגישו פחות עייפים לאורך כל היום. ותצרכו פחות קלוריות, שבין כה לא דרושות לגופכם.

שתיית תה ירוק אשר מכיל קפאין טבעי שעוזר למנוע עייפות, וגורם להתעוררות, עשויה גם היא להעיר אתכם ברגעים הקשים.

8. אכלו מוצרי חלב

מוצרי חלב עשירים בסידן וחלבון. איכלת מוצרי חלב תספק תחושת שובע וכמות גבוהה של רכיבי מזון חיוניים שנחוצים לגופנו לתפקוד אופטימאלי.



הבונוס הנוסף הוא שהסדין שנמצא במוצרי החלב, נקשר לשומנים בקיבה ויוצר איתם משקע סבוני שלא נספג. מה שאומר שאכילת מוצרי חלב תפחית את ספיגת השומנים ממערכת העיכול לגוף.

נקודה למחשבה: יוגורט מכיל חלבון איכותי, ופחמימות פשוטות. גופנו מעכל את היוגורט בקלות, ולכן הוא מקור נהדר לאנרגיה זמינה. בגלל שהיוגורט מכיל חלבון, אפקט השובע נשמר לאורך זמן. כך שהרווחנו אנרגיה זמינה, ותחושת מלאות לאורך זמן.

8. אל תוותרו על שנת לילה טובה

"בלילה ישנים", אין ילד שלא מכיר את המפשפט הזה. ועכשיו לטריק הדיאטה. אם תשימו לב אתם נוטים לאכול יותר "שטויות" כשאתם עייפים.



אם תקפידו לישון לפחות 6 שעות בלילה הסיכוי שתהיו עייפים במהלך היום ייקטן משמעותית, מה שיחסוך לכם אכילה שלא מרעב, כי אם כתוצאה מעייפות מצטברת.

כאשר אתם עייפים אתם נוטים לאכול מנות גדולות יותר בלי לשים לב לכך, אתם נוטים לוותר על אימונים בחדר כושר או אפילו על עלייה במדרגות. מה שיביא בסופו של דבר לעליה הדרגתית במשקל.

9. איכלו ביצה ביום

ביצים מכילות רכיבים תזונתיים איכותיים, לא סתם הם נחשבות לסופר-פוד. הן מכילות חלבון איכותי, ויטמינים ומינרלים, קלות להכנה והן נותנות תחושת שובע לאורך זמן.



ביצים מכילות כולין שהוא רכיב תזונתי חיוני לפעילות מוחית תקינה. חלמון הביצה

בעבר המליצו לאכול עד שלוש ביצים ביום, על מנת למנוע עלייה ברמות הכולסטרול. מחקרים עדכניים מציגים תמונה שונה לחלוטין. מסתבר שאכילת ביצה ביום מומלצת על מנת לספק רכיבים תזונתיים חיונים, בנוסף לא נמצא קשר בין אכילת ביצה ביום, לעליה ברמות הכולסטרול בדם.

10. איכלו יותר ארוחות במשך היום

ההוצאה הקלורית היומית שלנו מורכבת מקצב חילוף החומרים הבסיסי (BMR), הוצאת מערכת העיכול וההוצאה על הפעילות הגופנית. נסו להעלות את ההוצאה על פעילות מערכת העיכול.



במקום לאכול 2 ארוחות גדולות במשך היום, איכלו 4-6 ארוחות קטנות יותר שמכילות את אותה הכמות הקלורית. כך תגבירו את ההוצאה הקלורית שלכם, ובנוסף תרגישו שבעים כל היום ולא תחפשו נשנושים וחיטיפים מיותרים.

ועכשיו... אם הטיפים למעלה רלוונטים עבורך, אני רוצה לברך אותך על הצעד הראשון שעשית על מנת לרדת במשקל כשנרשמת לניוזלטר שלי.

כל המידע באתר מבוסס על מחקרים מדעיים וניסיון רב שנים שלי כדיאטנית קלינית ומאמנת להרזיה.

אני מזמינה אותך להצטרף לקהילת הפייסבוק שלי, שם תמצאי המון מידע תזונתי, טיפים יומיים ומתכונים.

<https://www.facebook.com/netadieta>

זכרי, שעל מנת להיות חלק מהקהילה עליך ללחוץ לייק על העמוד.

וכמובן אל תשכחי לספר לחברים ומשפחה על האתר!

תודה ובהצלחה

נטע-חן, הדיאטנית שלך