

אכילה נכונה

בהאים

מדריק מקוצר



עדי און דיאטנית קינית וספורט

MS.c

קיבוץ אחנייס | אונליין | רחובות

מי אני ?

נעים מאוד!

אני עדי און, נשואה לאסל ואמא לאילון ונאה.

אני דיאטנית קלינית מוסמכת עם התמחות בירידה במשקל ותכונת ספורט.
כיום, מנהלת קליניקות תכונה ברחובות, רמת האון ובאונליין.

בשנים האחרונות ליוויתי מאות אנשים בתהליכי הרכייה, אורח חיים ושינוי הרגלים.

בש **השנות** הרבה בין אדם לאדם אני מתמחה לכל אחד ואחת את התכונה
באופן אישי.

אני מאמינה שכל מנת לנהל אורח חיים בריא, לשמור על משקל תקין ולראות תוצאות
לאורך זמן, לא מספיק רק להתאמן או רק לשמור על תכונה.

המפתח האמיתי להצלחה לאורך זמן הוא לא ספק השילוב בין השניים והפיכתם
לחלק אינטגרלי מהחיים שלנו.

מה מדריך לאכילה סביב חיים וחופשות?

אנשים רבים חוששים מארוחות חג או התנהלות בחופשה שמה יעלו במשקל
ויאבדו את האיבון.

שוב לי מאוד לנרמל את מערכת היחסים שלנו עם אכל
אם בשעה וצק באירועים יוצאי דופן כמו חיים וחופשות.
אין שום סיבה להפריק, לחשוש, לעלות במשקל או לפחד מהאכל בחיים.
כדאי ומומלץ לאמץ מספר עקרונות
להתנהלות נכונה, בריאה ונורמטיבית סביב אירועים אלו.

המדריך **אינו** מחליף ייעוץ תכונתי פרטני ומכיל עקרונות כלליים בלבד.

עדי און, דיאטנית קלינית וספורט

11 עקרונות מפתח לאכילה סביב חאים

1. תהנו. מדובר בארוחה, לא בקרב 

בואו ניכנס לפרופורציות. כו רק ארוחה.
אמנם עק שפע ומאכלים מיוחדים אך עדיין -ארוחה.
חאים היו ויהיו פה כל שנה וחולף מאהימנע מהק אין לנו ברירה אלא להתמודד.
אך אחד לא אוהב לעלות במשקל בחאים, אך אחד לא אוהב להתפוצץ מאוכל,
כה לא נעים וכה לא כיל וכה אק בא עק מחיר.
אכ שינוי אישה הוא הכרחי – לא חייבים להשאין בחאים!

2. אלו תצמוחו ביוק ארוחת הח

צוק או אכילה מצומצמת לפני ארוחת הח טוביל לתחושת רעב מואברת בארוחה
עצמה ו"התנפלות" על האוכל ארוב אלא שליטה.
אכן- ביוק ערב הח, הקפידו על 3 ארוחות קלות בעלות צפיפות קורית נמוכה:
ארוחת בוקר
ארוחת צהריים
ארוחת אחרה"צ
ארוחא: כריק מוחק מלא עק אבינה רכה/ טונה/ ביצה בשילוב ירקות,
סלט אדול עק טונהטופואבינה בוארית 5%, יוארט עק פרי, חביתה, טוסט,
מרק ירקות וכדומה.



עדי און, דיאטנית קינית וספורט





3. אותר אהתפנק

אן תוותרו על המאכלים המיוחדים של החג!
באל שפע המנות - בחרו את המנות המיוחדות ביותר,
כאלו שחיכתק להם כל השנה וקחו מעט מכל אחת.
עם מטופאים שפי בקליניקה, אנחנו ממש עושים רשימה של מאכלים שעליהם לא
מוותרים באותה ארוחה ובכה מתאקדים.

4. אפשר לוותר

אפשר לוותר על מאכלים של הסעודה!
מאחר ויש מבחר מכוונות רב על השולחן, אפשר לוותר על מאכלים "אצתיים יותר"
כמו אורז, תפוחי אדמה וכו' שאותם אוכלים אע בשערה.
(השעירו מקוק למיוחדים !)

5. צלחת מאוכנת:

אע בארוחת חג נשאל צלחת מאוכנת מבחינת אבות המכון:
אכן חלקו את הצלחת לפי חוק השעיש:
שעיש חלבון שעיש פחמימה שעיש ירקות
(לשמן אל תדאעו הוע כבר בתוק האוכלתיבול)





6. לא חייביק אטעוק הנא

אפער אטעוק חלק אק בארוחה אחרת או בהמשך החא.

ארואנא:

אפער אהחליט שבערב חא ראשון מתמקדיק בדא ואילו אחרת נהניק ממנה בשרית.

7. אא תשתו את הקוריות אלכ

הקוריות המאיעות משהייה ממותקת נחשבות קוריות ריקות.

הן מעלות את רמת הסוכר הפשוט באו

ובדרכ כלל אינן תורמות ערק תכונתי משמעותי ארוחה- אכן ההמלצה היא אונתר.

ומה עק יין ? כוסית יין מכילה בין 90 ל-160 קוריות.

האדירו כמות שתספק אתכ - ההמלצה בין 1-2 כוסות בערב.

8. קינוח

מכיריק אומריק תאלו סלט פירות או סורבה? אכ כהו- אל.

במידה ויש קינוח מורה ועסיסי אלו חפצה נפשיכ- קחו מנה ממנו

והסתפקו בו.

עוד אפשרות -אפער תמיד לחזק 2 קינוחיק שוניק עק מישהו נוסא.

חשוב: לא אכנו להתבנית ולא איישר את העוזה!

קחו חתיכה יפה ומספקת והשתדלו להתיישב רחוק מולחן הקינוחיק.





אקביעת פאישת ייעוץ
ובניית תפריט
חותאס אישית

050-6997210

קיבוץ אחנייס | אונליין | רחובות



 050-699-7210

 עדי לויין דיאטנית קלינית וספורט

 [ADI_LEVIN_NUTRITION](https://www.instagram.com/ADI_LEVIN_NUTRITION)

 [ADILEVIN.CO.IL](https://www.adilevin.co.il)