

## 7 טיפים להרזיה בריאה ולא מבאסת :

נתחיל בטיפ שהוא כלל ברזל: **יורדים מהר, עולים יותר מהר** או במילים אחרות כל דבר שבא בקלות הולך בעוד יותר קלות. למרות המוטיבציה הגדולה, תנתבו אותה למקום הנכון, להכנס ברבאק ולנסות להוריד ישר את כל עודף המשקל, רק יגרום לגוף להכנס למצב של סטרס שבו הוא מנסה דווקא לשמר את הקלוריות בגוף כשהוא מרגיש שלא מקבל את אלו באופן פתאומי.

טיפ שני ולא פחות חשוב, **המספרים על המשקל לא מעידים על רמת השומן בגוף** (יש לקחת בחשבון מסת שריר ועוד), לא להסתמך עליהם אלא על המראה וההרגשה הפיזית שלנו בתהליך. דיאטה טובה ומועילה היא דיאטה בריאה, כזו שלא מרגישים רעב אבל גם לא חולשה או כל תופעת לוואי אחרת שבדר"כ מלווה שינוי דרסטי באורך חיים. והמטרה היא לשמור את התוצאה לטווח הרחוק ביותר ולא להרגיש בדיאטה קפדנית וזמנית אז לאט ובזהירות אבל ביסודיות.

**הקפדה על 7-8 שעות שינה בלילה.** מהסיבה הפשוטה ששינה טובה מעלה את קצב חילוף החומרים. בנוסף, כשאנחנו עייפים אנחנו מנשנשים, מעבר לזה שכשאנחנו ישנים אנחנו לא אוכלים.

גם אם אתם לא מרגישים רעבים, **לא לוותר על ארוחה**, הדבר יגרום לתחושה של חסך, וזה יגרום לגוף, במוקדם או במאוחר לדרוש את מה שלא סיפקנו לו בזמן. במקום לערוך ארוחות גדולות וכבדות, אפשר לחלק אותן לאורך היום לפרקי זמן ועומסים קטנים יותר.

**הקדימו תרופה למכה.** אם הרעב מתעורר, אל תחכו, לפני שהוא משתלט ואתם חוטפים ואוכלים מכל הבא ליד. מומלץ להקפיד על **שעות קבועות של ארוחות**, כדי למנוע מצב כזה ובאופן כללי, הגוף הוא כמו מכונה, עדיף כמה שיותר להקפיד על זמני הארוחות אבל בו בזמן **לגוון בסוג האוכל** שמכניסים שיצבור את מכלול הויטמנים החיוניים.