

בהמשך לטיפים הקודמים, הנה עוד כמה :) :

תנו כבוד לאוכל שלכם. אם הגעתם לפה כנראה שאתם כמוני, אוהבים אוכל ובעצם, מי לא אוהב? הרבה מאיתנו רגילים אפילו בלי להיות מודעים, לאכול. על הדרך, אולי אין צורך לעשות ארוחה טקסית אבל החוויה משתפרת משמעותית אם אוכלים ביחד וגם אם לא ביחד, כשמעניקים את תשומת הלב למה שאוכלים ונהנהים מהרגע.

סביר להניח שאת העובדה הבאה אתם מכירים אבל לא מיישמים, **מזון מעובד תמיד יהיה פחות טוב** מהמקור הטבעי, אם יש את האופציה, העדיפו את התות והבננה כפירות על פני המיץ שעל המדף.

אל תמהרו לקנות מוצרים דיאטטיים עם תחליפי סוכר, להם בדר"כ מכניסים שומנים מזיקים ולהפך. אל תתעצלו, תקראו את התווית, גם לזה אפשר להתרגל, ורצוי, גם מתוך עניין אישי של מה הגוף שלנו יקבל. לרוב מוצרים אלו באים על חשבון הבריאות והרי בסופו של דבר, הבריאות היא זו שתשפיעה על המראה שלנו וכבר הבנו שאנחנו לא מסתפקים בפתרון זמני.

לא יוצאים מהבית על בטן ריקה. הקלו על עצמכם, גם אם אתם ניחנים במשמעת עצמית גבוהה, העולם בחוץ שופע פיתויים זמינים ונגישים מתמיד, כך שעדיף להעריך מראש עד כמה שאפשר (גם אם זה אומר לקחת אוכל מהבית) וכך תסרבו להם מרצונכם החופשי.

החליפו בתזונה היומית שלכם חלק ממזונות העשירים בפחמימה לכאלו שמכילים **חלבון** כמו קינואה, בשר, דגים, קטניות ומוצרי חלב. עצם תהליך עיכול החלבון שורף עד 30% מהקלוריות של תכולתם.

הגבילו את עצמכם למוצרי חלב של 3-5% שומן. לוותר על שומן לחלוטין זה לא פתרון אחרת יש ויטמנים שלא יקלטו בגוף בלעדיו אבל גם הרבה מדי, זה לא טוב במיוחד. כמו כל דבר, **מינון ומידה זו מילת המפתח.**

בכל דיאטה יש שלב שבו נראה שכבר אין התקדמות אז אם לא שילבתם **פעילות גופנית** עד עכשיו, כדאי להתמקד בספורט שבונה מסת שריר, לשתות יותר מים ולצרוך קצת יותר קלוריות כדי להוציא את הגוף מהמגננה שאליה הוא נקלע, ואז להוריד אותה חזרה בהדרגתיות. בטלפונים הניידים של היום יש אפליקציות שסופרות צעדים (10,000 בממוצע ביום זו הכמות המומלצת), לפעמים זה נותן דרייב כשרואים כמה כבר עשינו, ורואים שזה יותר קל ממה שנראה.