

elnice

# חגי תשרי

מדריך ללקוחה | ראש השנה, סוכות והימים שביניהם



**את לא צריכה לבחור בין החג לבין התהליך שלך.**

יש לך עכשיו את הכלים לשניהם - וזה בדיוק מה שהופך את זה לאורח חיים ולא לדיאטה.

  שתהיה לך שנה טובה, מתוקה וחזקה. חג שמח!

elnice

## 1 קודם כל - את לא צריכה "לשרוד" את החגים

אני יודעת בדיוק מה עובר לך בראש עכשיו. מצד אחד המשפחה, האווירה, הריחות והמאכלים שאת מחכה להם כל השנה, ומצד שני השאלה שרצה ברקע: **מה יהיה עם התהליך שלי?**

אז התשובה שלי אלייך ברורה: **התהליך שלך לא קם ולא נופל על ארוחה אחת, ואפילו לא על שבוע אחד.**

המטרה שלי היא לא לנעול אותך בבית עם קופסת פלסטיק של חזה עוף בזמן שכולם אוכלים חלה חמה. המטרה היא שתגיעי לשולחן עם כלים - ותצאי מהחג עם חיוך, בלי אשמה, ובלי צורך "להתחיל מחדש".



## 2 וזה לא ערב אחד. זו תקופה

רוב המדריכים מתייחסים לראש השנה כאל ארוחה אחת שצריך לצלוח. **וזו בדיוק הטעות.**

חגי תשרי מגיעים בצמוד: ערב חג ראשון, יום שני של החג, שבת שובה, ואז שבוע שלם של סוכות עם אירוחים כמעט כל יום. **בסך הכל כשלושה שבועות.** וההבדל הזה משנה את כל האסטרטגיה. **לערב אחד אפשר "להתכונן". לשלושה שבועות צריך תוכנית.**

וזו דווקא בשורה טובה: כשזו תקופה ולא אירוע, אין שום ארוחה שהיא "האחרונה" ואין שום שולחן שצריך לאכול בו הכל. **יהיו עוד. הרבה עוד.**

(ליום כיפור יש מדריך נפרד, כי צום הוא סיפור אחר לגמרי.)



## 3 הכלל שמחזיק את כל המדריך

**מה שקובע זה לא מה שאכלת בארוחת החג. זה מה שקרה בין הארוחות, ומה שקרה למחרת.**

ארוחת חג אחת, גם גדולה, היא כמה מאות קלוריות מעבר לתקציב. בקנה מידה של שלישה שבועות - זה כמעט כלום.

מה שכן עושה הבדל הוא הדפוס שסביבה: לצום כל היום ואז להתפרץ, לוותר על אימונים שבועיים כי "ממילא חגים", לדלג על ארוחת בוקר למחרת כדי לפצות, ולהחליט ביום שלישי ש"ממילא כבר הרסתי - נתחיל אחרי סוכות".

**זו הספירלה. לא העוגה.**



## לפני החגים - סדרי את האימונים

זה החלק שהכי קל לשכוח, והוא זה שמחזיק לך את השגרה כשכל השאר מתפרק.

### תבדקי מראש את שעות הפתיחה של חדר הכושר.

בראש השנה, בסוכות ובשמחת תורה השעות שונות, ולפעמים סגור לגמרי. אם תגלי את זה ביום עצמו - פספסת אימון.



### תזיזי אימונים קדימה.

אם את יודעת שיהיו לך שלושה ימים רצופים אצל המשפחה - תעשי את האימונים בתחילת השבוע. עדיף לדחוס ולשמור על המספר השבועי מאשר לוותר.



ואם בכל זאת יוצא אימון אחד פחות - זה בסדר גמור. מה שלא בסדר זה לוותר על שבועיים.



## היום עצמו, לפני הארוחה

זה החלק שהכי הרבה נשים עושות לא נכון, והוא קובע איך ייראה כל הערב.

### אל תצומי.

זו הטעות הגדולה מכולן. "אני אשמור את הקלוריות לערב" נשמע הגיוני ונגמר תמיד באותו מקום: מגיעים רעבים, אוכלים בעמידה בקבלת הפנים בלי לשים לב, וכשמנה העיקרית מגיעה כבר לא זוכרים מה נאכל.



ארוחת בוקר רגילה לגמרי, לפי התוכנית שלך.



ארוחת צהריים עם דגש על חלבון וירקות - פחות פחמימה ופחות שומן. לא כדי לקזז, אלא כי הערב ממילא יביא הרבה משניהם, וחלבון וירקות ישאירו אותך שבעה לאורך היום בלי להעמיס מראש.



ונשנוש חלבוני שעה עד שעה וחצי לפני היציאה. יוגורט חלבון, קוטג', ביצה קשה או שייק.



זה הדבר היחיד ברשימה שמשנה את כל הערב. החלבון מייצב את הסוכר בדם ומספק שובע אמיתי, ואת מגיעה לשולחן רגועה ובוחרת - במקום להגיע מורעבת ולאכול מתוך דחף.



ומים לאורך היום, במיוחד אם תשתי אלכוהול בערב.



ארוחת  
בוקר

ארוחת  
צהריים

נשנוש  
חלבוני

שתייה  
לאורך היום

# שולחן החג - חוק הצלחת

בארוחת חג אנחנו לא מוציאות משקל מזון. במקום זה נשתמש בכלי המדידה הכי טוב שיש - **כף היד שלך**. היא פרופורציונלית לגוף שלך, בניגוד לצלחת שהמארכת הגישה, שיכולה להיות ענקית.

## ואם את רוצה סיבוב שני

אין בעיה - אבל באותה חוקיות. ירקות וחלבון קודם, ורק אז תראי אם את באמת רוצה עוד פחמימה. ברוב המקרים כבר לא תרצי, וזה יגיע מתוך שובע ולא מתוך הימנעות.

## לפני שאת אוכלת - סיבוב אחד

תעברי על השולחן בעיניים לפני שאת שמה משהו בצלחת. תראי מה יש, ותחליטי **מה שווה לך**. הדבר שהכי מפיל נשים בארוחת חג הוא לא הכמות - **זה שהצלחת מתמלאת בלי החלטה, מכל מה שקרוב**.

**ירקות**  
שליש מהצלחת

**חלבון**  
שתי כפות יד

**שומן**  
אגודל אחד

**פחמימה**  
אגרופ סגור אחד

## ואז - צלחת אחת, בסדר הזה

### ירקות - שלישי מהצלחת.

חופן ירקות מהסלטים הטריים. זה הרכיב שממלא, מוסיף סיבים, ומאט את הספיגה של כל השאר.

### חלבון - שתי כפות יד.

דג לבן, עוף, נתח בקר רזה או קציצות. אם השטח על הצלחת הוא פעמיים גודל כף היד שלך - את במקום טוב.

### פחמימה - אגרופ סגור אחד.

אורז, תפוח אדמה, קוסקוס או פרוסת חלה. הפחמימה היא לא האויב - זו ארוחת החג שלך.

### שומן - אגודל אחד.

טחינה, חומוס או הרוטב שאת אוהבת.

## ואוכלים בסדר הזה בדיוק:

### ירקות, חלבון, ואז פחמימה.

זה בדיוק סדר האכילה שאת כבר מכירה מהתוכנית.

## סוד הרטבים

זו נקודה קטנה עם השפעה גדולה: **הרוטב של הדג או של הצלי** הוא לרוב המקום שבו מסתתרות מאות קלוריות של שמן.

**מה שעובד:** תטני את נתח הדג או הבשר מעל הסיר בעזרת מזלג, קחי את החתיכות עצמן, והשאירי את שלולית השמן בסיר.

ואם יש אפשרות לגריל או לתנור במקום מטוגן - קחי אותה.



## הסימנים - וכמה זה באמת מסתכם

הסימנים הם חלק מהחג, ואין שום סיבה לוותר עליהם. וטוב שתדעי שהם גם באמת קטנים:

| רבע תפוח בדבש    | 50 קלוריות              |
|------------------|-------------------------|
| כף רימון         | 10                      |
| תמר              | 50                      |
| שתי חתיכות סלק   | 20                      |
| רוביה, כרתי, קרא | זניח                    |
| <b>הכל יחד</b>   | <b>בערך 150 קלוריות</b> |

**זה פחות מפרוסת חלה אחת.**

אז בבקשה, אל תחזרי על התפוח בדבש כדי "לחסוך". זה חלק מהחג, זה זול קלורית, וזה בדיוק סוג הויתור שמייצר תחושת מסכנות - שמובילה לחריגה גדולה בהרבה בהמשך הערב.

## סדרי גודל שכדאי להכיר

לפי מנה בגודל כף יד, בערך:

| פילה דג לבן בינוני | 120 קלוריות  |
|--------------------|--------------|
| פרגית              | 150          |
| סינטה              | 130          |
| צלי בקר            | 170          |
| אנטריקוט           | 200          |
| קציצת בקר          | 70-80 ליחידה |
| פרוסת חלה          | 100          |

**המספרים האלה הם הערכה גסה ומשתנים לפי הרוטב וההכנה.** הם כאן כדי לתת פרופורציה - **לא כדי שתחשבי בשולחן.**

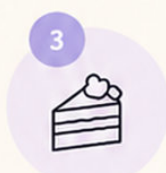


## חוק הצלוחית - לקינוחים

רוב הנשים שולטות יפה בארוחה עצמה. ואז מגיע שולחן הקינוחים. השולחן הופך לקונדיטוריה - עוגות, פיצוחים, פירות - וכולן יושבות מסביב, מדברות, והיד הולכת לשם שוב ושוב בלי החלטה. זה לא רעב. זו נגישות. הפתרון פשוט וקוראים לו **חוק הצלוחית**:



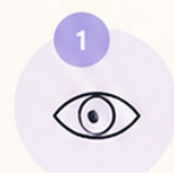
**4**  
וכשסיימת -  
קומי והניחי אותה  
בכיור.



**3**  
תשימי עליה  
את מה שבחרת -  
את הקינוחים,  
את העוגות, את הפיצוחים.  
הכל עובר  
דרך הצלוחית.



**2**  
קחי צלוחית קטנה,  
בגודל מרכז כף היד.



**1**  
תחליטי מראש  
מה את רוצה.  
לפני שהקינוחים  
מגיעים - תסתכלי  
ותבחרי.

**זה הצעד שעושה את כל ההבדל.** ברגע שהאוכל לא נגיש מול העיניים, החשק מתאפס מעצמו - ואת מתפנות לשיחה ולזמן עם המשפחה במקום לנשנש בלי לשים לב.

החוק הזה לא אומר "אסור ליי". הוא אומר "מותר, בחוקיות מסוימת" - וזה בדיוק ההבדל שמאפשר לו להחזיק.

**ועל פירות אין מגבלה.** אם יש קערת פירות - קחי קערה ותיהני.

וטיפ אחרון: לחלוק קינוח עם מי שבאת איתו. הביס הראשון והשני הם הטובים - **השאר הוא כבר הרגל.**



## אלכוהול



בקצרה, כי יש לך מדריך שלם על זה: **עד שתי כוסות, כוס מים בין כוס לכוס, ולא על בטן ריקה.**

עדיף יין, שמפניה או ג'ין עם סודה - ופחות קוקטיילים מתוקים, שיכולים להיות שווים שלוש כוסות יין בקלוריות.



## תנועה - הכרית שמאזנת הכל



תקופת החגים מביאה איתה ימים יפים, ואת לא צריכה לשקוע בספה. **נצלי את הבוקר של יום החג להליכה ארוכה וכיפית.** הגעה ליעד הצעדים ואפילו קצת מעבר לו מגדילה את ההוצאה האנרגטית היומית שלך ומייצרת **כרית ביטחון** שמאזנת חריגות קטנות בערב.

**ואחרי הארוחה - צאו החוצה.** יש המון אנרגיה אחרי ארוחת חג, במיוחד אצל הילדים. במקום להישאר בפנים ולהרגיש כבדים - כדור, תופסת, סיבוב בשכונה, משהו. זה גם מגבש, גם מרגיש הרבה יותר טוב מלשבת נפוחים על הספה, וגם **עוזר לעיכול.** יש סיכוי טוב שתסיימי את יום החג עם יותר צעדים מיום רגיל.



## קופסאות השאריות - החלק שאף אחד לא מדבר עליו



ואז מגיע רגע הפרידה, ומתחיל טקס קופסאות האוכל. אני בהחלט בעד לקחת שאריות. **אבל תזכרי את הכלל שכבר למדת: מה שנכנס הביתה - ייאכל.**

והנקודה היפה היא שברגע הזה את שבעה. העיניים כבר לא גדולות, ולכן זה בדיוק הרגע הכי קל לבחור נכון.

**קחי:** את הסלטים, את החלבונים הרזים, את הדגים, את הירקות בתנור. **תשאירי למשפחה:** את התבשילים הכבדים, את המאפים ואת הקינוחים. זו החלטה של שלושים שניות שתשרת אותך שלישה ימים.



## סוכות - השבוע הארוך



זה החלק שאף מדריך לא מכסה, והוא זה שבאמת מכריע. סוכות זה לא ערב אחד - זה שבוע של איירוחים, ביקורים וארוחות שמתגלגלות. **ושבוע כזה לא מנוהל בכוח רצון. הוא מנוהל במבנה.**

**תחילתי מראש כמה ארוחות אירוח יש לך השבוע.** אם יש שלוש - אז יש לך שלושה ימים מיוחדים ושלושה רגילים לגמרי, ולא שבוע שכולו חג.

**בימים הרגילים - התוכנית כרגיל, בלי פשרות.** זה מה שהופך שבוע "אבוד" לשבוע עם שלוש חריגות.

**האימונים לא נעצרים.** גם אם זה אימון קצר יותר, או שניים במקום שלושה. והצעדים דווקא קלים בסוכות - יש טיולים, יש ביקורים, יש הליכות. נצלי את זה.



## למחרת - זה החלק שקובע

**אל תעלי על המשקל.** ואם עלית - את - יודעת בדיוק מה תראי. ערב עם מלח, פחמימות ואולי אלכוהול מעלה את המשקל בקילו ואפילו יותר, **וזה מים**. תוך יומיים-שלושה זה נעלם לבד.

**אל תצומי ואל תפצי.** לא לדלג על ארוחת בוקר, לא לחתוך קלוריות, ולא אירובו עונשי. תיקון היתר הזה הוא בדיוק מה שמייצר את הספירלה - רעב, קורטיזול, וחריגה נוספת.

**מה כן:** קומי, שתי את כוס המים הראשנה, נעלי נעליים וצאי להליכה. היא תזרז את פינוי הנוזלים, תזן את הרעב לשאר היום, ותחזיר לך את התחושה שאת בשליטה.

**ואז חזרה לתוכנית בארוחה הבאה.** לא ביום ראשון, ולא "אחר" החגים. הארוחה הבאה, כרגיל.



## שלוש שאלות ששוות זהב בשולחן

לא כדי להתאפק. כדי לבחור.

1 אני באמת רוצה את זה, או שזה פשוט נמצא מולי?

2 אכלתי מזה כבר? והביס הזה יהיה טעים כמו הראשון?

3 אני עוד רעבה, או שאני כבר שבעה ופשוט ממשיכה?

**ומה שלא שואלים:** "כמה זה יעלה לי". אנחנו לא מנהלות את זה דרך אשמה, ואף החלטה בשולחן החג לא צריכה להיות מונעת מפחד.



## מה את אמורה להרגיש, ותוך כמה זמן

**בערב עצמו:** נוכחת, נהנית, ולא מתוכננת סביב האוכל.

**למחרת בבוקר:** פחות כבדות, ובעיקר - בלי אשמה ובלי צורך לתקן משהו.

**ואחרי החגים:** שהתקופה הזו הייתה שלוש חריגות, ולא שלושה שבועות אבודים. וזה, בקנה מידה של שנה, לא זז בכלל.



## הצ'ק-ליסט שלך לתקופת החגים

☐ בדקתי מראש את שעות חדר הכושר וסידרתי את האימונים סביב החגים.

☐ אכלתי ארוחות רגילות ביום החג, כולל נשנוש חלבוני לפני היציאה - **בלי לצום**.

☐ בניתי צלחת אחת בסדר: ירקות, חלבון, פחמימה - והשתמשתי בצלוחית לקינוחים.

☐ יצאתי להליכה ביום החג ובבוקר שאחרי.

☐ חזרתי לתוכנית בארוחה הבאה, בלי פיצוי ובלי דילוג.



## את לא צריכה לבחור בין החג לבין התהליך שלך.

יש לך עכשיו את הכלים לשניהם - וזה בדיוק מה שהופך את זה לאורח חיים ולא לדיאטה.

אחרי החגים ממדינה תתחיל לדבר על "לחזור לעצמנו".

**אנחנו לא נדבר על זה. כי אנחנו לא הפסקנו.**

אכלנו, חגגנו, נהנינו, ישבנו עם המשפחה - ובבוקר שאחרי קמנו, שתינו כוס מים, יצאנו להליכה וחזרנו לתוכנית בארוחה הבאה. בלי צום, בלי פיצוי, ובלי "מיום ראשון מתחילות מחדש".

כי יום אחד אף פעם לא היה מה שמשנה אותנו.

**מה שקורה אחרי - זה מה שמשנה.**

נ. נאם בך. ומאמינה בך.



שתהיה לך שנה טובה, מתוקה וחזקה. חג שמח! 🍏🍷