



מדריך מיוחד

איך להתענג על האוכל בחופשה בלי להגזים ובלי להשמין

מאת רואי הניג

החלום מתגשם - יוצאים לחופשה!

חודשים שעבדנו הרבה, דאגנו לפרנסה, לילדים, לבצע את המשימות השונות שיש בחיים. והנה, הגיע הרגע שחיכינו לו – סוף סוף יוצאים לחופשה. בארץ או בחו"ל, העיקר שאפשר לנסוע לאן שהוא, לבלות ולנוח. וחלק משמעותי מהחופשה הוא כמובן... לאכול טוב!

מה זה אומר: "לאכול טוב"?

"לאכול טוב" זה קודם כל לאכול אוכל טעים, ולהתענג וליהנות מחוויית האכילה. בנוסף, כדאי ש"לאכול טוב" ישפיע לטובה גם על ההרגשה, הבריאות וכמובן על הגיזרה שלנו. אך בחופשה זה לא תמיד קל, במיוחד כשנמצאים בבית מלון שיש בו בופה הכולל כל טוב. עלולים לאכול יותר מדי באופן כללי, ובפרט ממאכלים שפחות בריאים לגוף.

הנה מספר טיפים, שיסייעו לכם לאכול נכון, במידה ובאיזון בחופשות, כך שתוכלו ליהנות יותר משאר הביילויים והטיולי:

1. להתכונן מראש

עוד לפני שמגיעים לחדר האוכל / לארוחה, כדאי לחשוב על האופן שבו בדרך כלל אתם אוכלים. אם בדרך כלל יש נטייה לאכול הרבה מדי בארוחה, שיש בה שפע של מאכלים טעימים שאפשר לקחת באופן חופשי, כדאי לציין זאת לעצמך, ולהגיד בלב: "במצבים כאלה אני בדרך כלל אוכלת/ יותר מדי. הפעם אוכל נכון יותר, וכך ארגיש טוב יותר." ללא התכוננות מראש זו, סביר ששוב נהיה מופתעים שאכלנו יותר מדי – בדיעבד. כשאנחנו מודעים לנטיית שלנו ומתכוננים להשפעתן, קל יותר לאזן אותן לטובתנו הכללית, ולאכול באופן נכון ומדויק יותר.

2. טריק הבופה

כשמגיעים לחופשה במלון בו יש בופה, לרוב בארוחות הראשונות אוכלים יותר מדי - יש שפע של אוכל, זה בחינם, חלק טעים, לא צריך לבשל, ואולי זה ייגמר. אך אחרי מספר ארוחות כאלה, באופן טבעי משהו נרגע בפנים: יש מספיק, לכן אין סיבה לאכול יותר מדי.

הטריק בארוחות הראשונות במלון (וגם בחתונות), הוא ליצור את ההרגשה הזו כבר בארוחה הראשונה. דמיינו שאתם נמצאים במלון כבר כמה ימים. שכבר טעמתם מהכל. שכבר התרגלתם לשפע. נסו להרגיש: "יש לי מספיק, אין צורך לאכול מעבר למה שמתאים לי." ואז אוכלים בהתאם בקלות יחסית.

3. כמה נכון לי לאכול

כשאתם לוקחים את האוכל, הפעילו שיקול דעת - כמה נכון לכם לאכול? קחו תחילה את הכמות הזו, ותיהנו מהאכילה ככל הניתן. אם סיימתם את האוכל ועדיין מתחשק לכם עוד - חכו כמה רגעים עם ההחלטה אם להמשיך לאכול או לא. נוחו קצת. האוכל לא בורח. תיהנו מהרגע, מהחופש. אם לאחר מכן עדיין מתחשק לכם מאוד להמשיך לאכול, קחו עוד אוכל עם שיקול דעת, ותיהנו גם ממנו. אם החשק לאכול פחת במידה ניכרת - כנראה שזה הרגע להפסיק לאכול וליהנות מדברים אחרים.

4. לאכול רק את מה שבאמת טעים

לעיתים קרובות, השפע העצום שיש במסעדות המלונות גורם לאכול מהכל ויותר מדי. עם זאת, ניתן לנצל זאת לטובה: כשיש כזה שפע, אפשר להיות יותר בררניים. אם לקחתם מאכל שאינו טעים לכם - אל תאכלו ממנו. סביר שאכילתו תגרום להרגשה לא-נעימה, שאולי תוביל לצורך בפיצוי - לאכול משהו טעים באמת. אני בדרך כלל לא מסיים את האוכל בצלחת הראשונה שלקחתי, אלא לוקח צלחת נוספת עם המאכלים הטעימים באמת. וגם מהם - לא יותר מדי...

5. להשאיר אנרגיה לכיף, טיולים ולבילויים

כשאוכלים יותר מדי, אנרגיה רבה מופנית לתהליך העיכול, ואז מרגישים עייפות, לאות ולעיתים אי-נוחות עד כאב בבטן. לא חבל? סוף סוף יש בריכה, מוזיקה, ים, ועוד אטרקציות. כדאי לאכול באופן שנשארת לכם אנרגיה לכל זה. לאכול אוכל טוב זה תענוג, אך כשנהנים מדברים נוספים, החוויה הכללית היא טובה ומספקת הרבה יותר.

ובאופן טבעי, עכשיו לקינוחים...

7. להיות אניני טעם!

השפע שיש במלון מאפשר להיות בררניים יותר. לא כל מאכל שנראה יפה ומפתה, הינו באמת טעים. קינוחים רבים אינם בריאים לגוף, לכן כדאי לסיים רק מה שטעים מאוד. טעמו טעימה קטנה מכל קינוח, ובידקו את מה שווה באמת לאכול.



לקחתם קינוח אבל הוא לא באמת טעים? כנראה שלא כדאי לסיים את אכילתו, ומה שטעים מאוד - גם אותו לא בהכרח כדאי לסיים. נסו לזהות כמה זה מספיק ממנו.

עדיף שהמלצרים יפנו צלחת עם שאריות הקינוחים המיותרים, מאשר שאנו ניקח אותם הביתה בגופנו.

8. פרווה

ברוב המלונות (במיוחד כשמדובר בפנסיון מלא ובארוחה בשרית), אין מאכלים עם חלב, לכן חלק גדול מהקינוחים יהיו פרווה. במקום חלב ושמנת כחומרי גלם, תהיה בהם מרגרינה.

למי שעוד לא יודע - מרגרינה ידועה כמזיקה במיוחד ללב ולכלי הדם. לי, באופן אישי, מספיק לדעת את זה כדי שהחשק שלי יתפוגג לחלוטין. מעבר לכך - קינוחים עם מרגרינה הם פשוט פחות טעימים.

לכן, אם זו ארוחה בשרית - זיכרו זאת בעת שמגישים את הקינוחים. ייתכן שהם נראים מצויין ("הבל החן ושקר היופי... של הקינוחים"), אך אל תופתעו אם הם יהיו הרבה פחות טעימים, ובסוף הארוחה מישהו יגיד לכם: "זה היה פרווה!"

9. בלי אשמה - זה בסדר לאכול קינוחים טובים!

כשאנו מרגישים לא-בסדר בעת שאנו עושים משהו, תשומת הלב מתמקדת בהרגשה זו במקום בהנאה מהדבר אותו אנו עושים. ואז קורים שלושה דברים:

ראשית, כשאנו אוכלים מאכלים פחות טעימים, לא שמים לב שזה כך, ובמקום להניח אותם בצד, לרוב ממשיכים לאכול מהם. שנית, אוכלים יותר מדי מהקינוחים הטובים יותר. שלישית, מרגישים לא טוב בגלל מה שעשינו.

לכן, כדאי להימנע ככל הניתן מרגשות אשם. גם קינוחים זה בסדר גמור לאכול (ואפילו פרווה) - במידה.

10. ומה אחרים חושבים?

אולי מישהו יבוא ויראה אותי אוכלת את זה?
אולי מישהו יגיד משהו על כך?

כאמור, גם אם קינוחים לרוב אינם כה בריאים לגוף, לעיתים הם טעימים מאוד. אם החלטתם לפרגן לעצמכם ולאכול מהם, עשו זאת בכיף ובשמחה, ומתוך שלמות עם מה שאתם עושים. תאכלו בנינוחות, ואל "תידפקו חשבון".



11. מתחשק לכם עוד סיבוב? חכו קצת

סיימתם לאכול את מה שלקחתם אבל מתחשק לכם עוד? דעו שסביר שזו פשוט תגובה פיזיולוגית של הגוף לכמות הרבה של הסוכר. מבלי להחליט סופית: כן או לא לקחת עוד, חכו כמה דקות. בינתיים, תיהנו מהמסיבה. בהחלט ייתכן שאחרי 5 דקות, תרגישו באופן ברור שאינכם באמת רוצים עוד.

12. תתענגו יותר מכל קינוח

אין לנו באמת צורך בהרבה תענוג מאכילה, לכן ככל שנדע להפיק יותר תענוג מאכילתו של כל מאכל, כך נגיע מהר יותר לסיפוק האפשרי לנו... ונזדקק לכמות פחותה ממנו לשם כך.

זהו הכלל: כשיש יותר איכות, צריך פחות כמות.

לכן - נסו ליהנות יותר מכל מה שאתם אוכלים. קחו את הזמן. תאכלו לאט לאט. הרגישו את התענוג וההנאה מכל "ביס" שאתם נוגסים. תנו להנאה הזו להתפשט בכל הגוף והנפש.

13. היו יצירתיים – עשו את מה שאתם אוכלים לטעים יותר וגם לבריא יותר

שלבו בקינוחים (ובכלל באוכל) שאתם אוכלים את רכיבי המזון הבריאים יותר שיש בבופה. לדוגמה, כדאי להוסיף פירות, אגוזים או גרנולה לקינוחים הפחות בריאים לגוף. כך מה שאתם אוכלים הופך לטעים יותר ובריא יותר, ופחות הסיכוי שתצטרכו לקחת מנה נוספת כיוון שמה שלקחתם יספק אתכם.

14. הכי חשוב – שימחו בחופשה שלכם ונצלו את הזמן לחוויות מהנות ומעשירות

שילמנו הרבה כסף, והגענו לחופשה. זה נהדר להתענג מהאוכל מהארוחות במלון או מהמסעדות ולהרגיש טוב מכך, אך תנו להנאה זו להיות המתאבן של הכיף האמיתי – החופשה עצמה, הטיולים, והאטרקציות. אלו החוויות שתזכרו בעוד שנים, ולא את הקינוח הזה או האחר שאכלתם.

אז תיהנו ותעשו חיים!



רוצים לדעת עוד על שיטת איזון אכילה רגשית,
וכיצד היא יכולה לסייע:

- ✓ לשפר את הבריאות, להוריד משקל עודף ולשמור על כך
- ✓ להמשיך לאכול מאכלים אהובים תוך כדי שמירה על הבריאות והגיזרה
- ✓ להשיג שליטה נכונה באכילה
- ✓ להרגיש טוב עם עצמי ביחס לאכילה שלי

בקרו באתר: royhenig.co.il