



הבלוג של drraziel

drraziel

ד"ר אסנת רזיאל מנהלת רפואית של מלב"י - המרכז לטיפול בהשמנת יתר- באסיא מדיקל. מנתחת מנוסה ובכירה מומחית בניתוחים לטיפול בהשמנת יתר: הצרת קיבה עם טבעת, שרוול קיבה, מעקף קיבה, מעקף תריסריון וניתוחים חוזרים להרזייה. בוגרת+... עוד

מדף הממתקים בסופר מרקט

הבחירות הלא מתוכננות הן סוג של כניעת ביניים קטנה בקרב ארוך יותר, הקרב על מי שאתם, איך שאתם נראים או רוצים להראות

29/08/2013

שעת לילה מאוחרת יחסית, אתם רצים מהעבודה אל הסופר מרקט לעשות את הקניות המשפחתיות לשבוע הבא. אתם עייפים ורק רוצים כבר "לגמור עם זה". לא הכנתם רשימה מראש והחלטתם על קניה ספונטנית הפעם, אתם הרי זוכרים בערך מה הילדים והמשפחה אוהבים. טעות! קניות ספונטניות ולא מחושבות, מייצרות לא רק הוצאות מיותרות, אלא גם מעמיסות קלוריות. עכשיו כשסיימתם לעבור בין כל המדפים של מוצרי המזון הבסיסיים, אתם עומדים אל מול מקרר הגלדות, מדף השוקולדים, או סתם מנמנמים בתור הארוך בקופה כשהמדפים המסודרים היטב קורצים לכם עם שלל חטיפים. אתם מתחילים להעמיס את ה"דברים האחרונים". זו רשימה של פינוקים שאתם מתכננים לעצמכם להמשך השבוע באופן לא מודע. כאן חפיסת שוקולד, שם שני גביעי גלדות במחיר מבצע משתלם במיוחד. ככה, בלי שהרגשתם, זה הפך בעצם לסוג של "נוהל". אתם בוחרים שלא לבחור בתזונה הבריאה בבחירות הקטנות האלו. אתם משוכנעים שזה לא יזיק שיהיה בבית. "יאכלו את זה בכל פעם קצת", אתם אומרים לעצמכם ושוכחים כמה התרגזתם כאשר הילדים גילו את "המחבוא הסודי" של הממתקים.

תזונה נכונה, דיאטה, היא אורח חיים. היא לא יכולה להיות מושפעת ממצבי רוח, מחריגות תכופות, אחרת היא מחמיצה את מטרתה הכוללת וזו יכולה להיות לעיתים הורדה במשקל, או סתם שמירה על משקל שבו אתם מרגישים בנוח עם עצמכם – כן, גם זו משימה.

הבחירות הלא מתוכננות הן סוג של כניעת ביניים קטנה בקרב ארוך יותר, הקרב על מי שאתם, איך שאתם נראים או רוצים להראות.

זה הרי לא נראה לכאורה מזיק במיוחד, אם פותחים רק חטיף אחד בלבד בדרך מהקופה לחניה, אם קונים ביחד עם השתייה הקלה בתחנת הדלק שלושה חטיפים בעשרה שקלים ואוכלים רק אחד. אבל בסופו של דבר גם החטיף השני והשלישי יאכלו בימים הקרובים... ותחשבו על כך שעצרתם רק לקחת בקבוק מים! –הרי ממוגז כבר נגמלתם.

המודעות לעידן הצרכני האגרסיבי בו אנו חיים, אשר מייצר את הפיתויים, בעיקר אלה של מזון מעובד, זול ונוח לצריכה היא התנאי הראשון להצלחה בשמירה על משקל תקין.

כן, לחתוך סלט זה מאמץ בהשוואה לקילוף עטיפה של חטיף. אתם לא מבשלים? סיגרו את הטלוויזיה לחצי שעה או שעה בלבד, והתמקדו בתפריט שלכם למחרת היום, חישוב מה תאכלו. ארזו את הכריך שאתם הכנתם לעצמכם לעבודה למחרת והכינו מנת צהרים או ארוחת ערב חמה ליום המחרת. השליטה בתפריט שלכם על ידי הכנתו, היא מפתח אדיר להצלחה.

השליטה הזו, ההשקעה הזו, היא השקעה בעצמכם. ואת הבחירות הקטנות האלו של אילו מוצרים לא נכנסים הביתה, כמה זמן אתם מוכנים להשקיע בהכנת המזון שלכם, ומה אתם מוכנים לעשות עבור זה, לכך קורים מאמץ.

זהו לא מאמץ גדול במיוחד, והתוצאות של אורח חיים מתוכנן, מסורתי יותר, מודע יותר לצריכה, ומלא קשב לגוף, גם אם יראה כמו סוג של טרחה בהתחלה, ישתלם מהר יותר ממה שתחשבו. התוצאות יתחילו להופיע מהר מאד כשתורידו את כל החטיפים, כשתקומו מהספה לבשל לעצמכם אוכל ליום המחרת וכשתבינו שהמאמץ הזה, הוא בעצם דרך חיים טובה יותר.

כן, הכול מתחיל בבחירות הקטנות שאנו עושים. ולאורך ציר הזמן של חיינו הן הופכות לבחירה אחת גדולה ומיטבית לשיפור איכות החיים שלנו, של איך שאנחנו נראים, ובעיקר של איך שאנחנו מרגישים.

אז קדימה, תבחרו נכון, בקטן, ובכל פעם מחדש! מה אתם מכניסים לצלחת, מתי, ואיך. למדו לשלוט על כל פרמטר והשקיעו את ההשקעה הקטנה הנדרשת מכם בכל פעם מחדש. זה ישתלם לכם, אני מבטיחה!

http://saloon.co.il/drraziel/?p=10?ref=blog_main