

לרזות על האש



היי חברים, כמו תמיד, אני רוצה לספק לקוראי האתר (<http://www.quickweightloss.co.il>), לחברים בדף הפייסבוק ולרשומים לקבוצה הזו את המידע הנחוץ כדי לרזות בהצלחה, להשיג את המטרות שהצבתם לעצמכם ואת משקל הגוף הרצוי לכם. כקבוצה ששמה לעצמה מטרה משותפת להצליח ולרזות, אני מקווה שאתם מוצאים במיילים שלי טיפים ורעיונות שעוזרים לכם בחיי היומיום, שמקדמים אתכם בבטחה להשגת משקל היעד שלכם. אני מחויבת למטרה שהצבתי לעצמי, ללוות אתכם לאורך התהליך, ללכת יד ביד עד השגת ההרזיה הרצויה.

ספרון זה נכתב כי אני רוצה לחגוג איתכם ביחד את יום העצמאות, לחגוג ביחד את חגנו הלאומי, אבל גם לעבור איתכם ביחד את האתגר המרכזי שהחג השמח הזה מזמן לנו, כאנשים המנסים לשמור על המשקל ולרזות – את המנגל המסורתי. התקופה הזו היא תקופה בעייתית. עוד לא הספקנו לתקן את נזקי המשקל של ליל הסדר ופסח, עוד לא הספקנו להוריד את תוצאות המופלטות מהגזרה וכבר מגיע יום המנגל הלאומי, יום העצמאות, ומאיים על המשקל שלנו.

הרבה חושבים שלאכול "על האש" זה לא משמין, שהרי ידוע לכול שבשר צלוי על גחלים הוא לא משמין... (אולי לא משמין אבל לא נחשב לבריא במיוחד... אבל לא נתעסק בזה כרגע) אבל אף אחד לא אוכל רק בשר על האש, ואף אחד לא מסתפק במנה אחת, בשיפוד אחד, בכנף אחת, בנקניקיה אחת...

**הריח משגע את האף, התיאבון נפתח וכמויות של מזון זורמות אל תוך הפה...
אז מנגל ממוצע יכול להסתכם בכ- 4000 קלוריות!**

כשנפתחת הצידינית נשפכים ממנה לא רק נתחי בשר, אלא גם ערימות של פיתות קופסאות של סלטים, בקבוקי שתיה ממותקת ואלכוהולית, ולסיום עוגות, פיצוחים ופירות. תוכנית הביילוי מכוונת לאכול את כל זה בישיבה נינוחה בחיק הטבע.

מה עושים?

איך מצליחים לעבור את יום העצמאות בלי להכניס לגוף אלפי קלוריות מיותרות ועדיין ליהנות ולבלות? קבלו כמה טיפים ורעיונות שיעזרו:

1. כמה זה עולה לנו?

ראשית, בואו נסתכל ברשימה של מאכלים שאנו נוהגים לאכול במנגל. הסתכלו במחיר הקלורי שלהם ובחרו מהן את ה"פחות משמינים". נסו לאכול רק ממזונות הבחירה שלכם.



בשרים

- נקניקיה רגילה - 100 קלוריות
- קבב - 100 קלוריות
- כנף - 100 קלוריות
- שיפוד פרגית/ עוף - 100 קלוריות
- שיפוד לבבות - 120 קלוריות
- שיפוד כבד - 240 קלוריות
- המבורגר - 250 קלוריות
- צלע - 300 קלוריות
- סטייק בקר קטן - 300 קלוריות

תוספות

- שיפוד ירקות – לא משמעותי
- סלט ירקות (ללא רוטב) - לא משמעותי
- כף חמוס/ חצילים/ טחינה/ כרוב במיונז - 60 קלוריות
- מנת פרי - 60 קלוריות
- תפוח אדמה בינוני - 80 קלוריות
- קלח תירס - 80 קלוריות
- פיתה - 210-300 קלוריות



שתייה

- מים/סודה - 0 קלוריות
- קוס דיאט מוגז - 1 קלוריה
- קוס משקה דיאט פרי - 10-20 קלוריות
- קוס מיץ טבעי - 80-90 קלוריות
- פחית משקה מוגז - 140 קלוריות
- פחית רד בול - 120 קלוריות
- 1/2 ליטר בירה - 180 קלוריות

פיצוחים (ל-100 גרם)

- גרעיני אבטיח - 210 קלוריות
- גרעיני חמניות - 270 קלוריות
- גרעיני דלעת - 390 קלוריות
- קשיו - 560 קלוריות
- שקדים - 590 קלוריות
- בוטנים - 600 קלוריות
- פיסטוק חלבי - 650 קלוריות

2. מזערו נזקים

בחרו באפשרות דלת הקלוריות בכל מקרה בו מתאפשרת בחירה.
 - שתו **משקאות דיאט או מים** במקום משקאות ממותקים או אלכוהוליים.
 - דאגו **לסלטים דלי קלוריות** (ללא מיונז או טחינה): סלט חצילים קלוי בייתי עם מעט שמן זית ושום כתוש, סלט פלפלים בתחמיץ, סלט כרוב, סלט ירקות, סלט חסה, סלט עגבניות ומלפפונים, סלט תרד וכדומה.
 ניתן להגיש ירקות גם כשיפודים. הצלייה מוסיפה להם טעם, במיוחד לשיפודים המכילים עגבניות, פלפלים ובצל.
 - הכניסו לקופסא **פרוסות ירקות לנשנוש** במקום הפיצוחים עתירי הקלוריות (שומר, קולורבי, גזר וכד').
 - התרחקו מהפיתות. מעבר לערך הקלורי הגבוה של פיתות, הפיתה מעוררת את החשק "לנגב" ולנשנוש מהסלטים.

החלטתם בכל זאת לאכול פיתה?

קחו פיתה שלמה וזו תהיה המנה שלכם.
 אל תתפתו לקרוע חלקים מפיתות ולאבד את תחושת הכמות שאכלתם. גם בקרעי פיתה יש קלוריות, רק שאם אנו אוכלים חתיכות קטנות של פיתה אין לנו מושג כמה פיתה בעצם אכלנו...

3. מנגל בחיק הטבע? הזדמנות מצוינת לשרוף קלוריות

במקום לשבת בצל העץ ולאכול כל הזמן, קומו וצאו להליכה רגלית בסביבה. טיילו באזור.
 לטיול הרגלי הזה יש כמה יתרונות. לא רק שלא תשב ותיאכלו עוד ועוד אלא שתשרפו מעט קלוריות. הרווח כפול.
 שחקו בכדור עם הילדים... גם כיף וגם פעילות גופנית מבורכת שתחליף את הישיבה והלעיסה.

לסיום קבלו מתכונים מומלצים המתאימים למנגל שיעזרו לשמירה על המשקל גם ביום העצמאות.

סלט פלפלים פיקנטי

המצרכים:

- 3 פלפלים ירוקים חריפים
- 1 פלפל אדום גדול
- 1 פלפל ירוק גדול
- 4 שיני שום
- מיץ לימון טרי
- 1 כפית שמן זית

אופן ההכנה:

להניח את כל הפלפלים בתבנית בתנור חם מאוד.
 להפוך את הפלפלים מדי פעם כשהם משחימים.
 להכניס את כל הפלפלים הצלויים לקופסא אטומה ולחכות שיתקררו מעט.
 מקלפים את הקלפיה הדקה של הפלפלים תחת מים זורמים בכיור.
 מוציאים את הגרעינים ומסירים את ה"עוקץ" של הפלפלים.
 חותכים לרצועות דקות.
 מוסיפים מלח, מיץ לימון שום כתוב ושמן זית ומערבבים.
 עדיף לאכול למחרת אחרי שהסלט "נח" במקרר למשך הלילה.
 * כמובן שכמות הפלפלים החריפים נתונה לשיקולכם ולטעמכם.

ירקות על האש

אם כבר הדלקתם אש, חבל לא לנצל אותה לעוד כמה דברים מלבד בשר: **אנטיפסטי**: השרו פרוסות של חצילים, פלפלים, זוקיני, בטטות, בצלים סגולים וחצאי ראשי שום במרינדה, או סתם מרחו שמן זית, שום, טימין ורוזמרין, וצלו על האש. תנולירקות לקבל חריכה טובה, בלי יותר מדי לסובב ולהפוך. **קלחי תירס**: בשלו את קלחי התירס. לאחר מכן תנו להם צריבה קלה על האש. **שיפודי עגבניות שרי**: צלו את העגבניות שלמות עד שהן מתחילות להיבקע, הזליפו קצת שמן זית, חומץ בלסמי ומלח אטלנטי.

פטריות שמפיניון צליות

המרכיבים:

3 סלסילות פטריות לבנות, מנוקות, מיובשות.
2 כפות שמן זית
4 כפות טריאקי

אופן ההכנה:

שמים בקערה את הפטריות הנקיות והמיובשות, מוסיפים את שמן הזית והטריאקי. תנו למישרה להיספג אל תוך הפטריות. שפדו את הפטריות על 2 שיפודים והניחו על המנגל לצלייה קלילה. ניתן "לשחק" בצבעי ירקות ולהוסיף גם פלפלים, קישואים, עגבניות שרי וכדומה.

יש עוד משהו שיכול לעזור לעבור את יום העצמאות עם מינימום השמנה?

עוד דרך למזער את כמות הקלוריות היא להיעזר בתוספי תזונה בעלי יכולת לרסן את התיאבון או להאיץ את שריפת הקלוריות בגוף.

תוספי תזונה כמו **כדורי פטל הקטון**, למשל, נחשבים לאחד מתוספי התזונה **שורפי השומן** המובילים בעולם. כדורי הפטל הוכחו כאמצעי יעיל לעידוד פירוק תאי שומן בגוף והפיכתם לאנרגיה זמינה. דיאטת הפטל מתאימה לשימוש ותעזור בהרזיה כל השנה, אבל במקרים בהם "אין ברירה" אלא לאכול יותר מהמתוכנן, כמו ביום העצמאות "על האש", היא משמשת כסוג של רשת בטחון. כדורי הפטל יכולים למזער את הצטברות תאי השומן בעקבות האכילה המופרזת הזו. למידע נוסף על דיאטת הפטל הקליקו כאן:

http://www.quickweightloss.co.il/natural_diet_pills/raspberry-ketones-diet-wonder-weightloss-pill

תוסף תזונה ידוע אחר מקובל בעולם כממריץ שריפת שומן בגוף. זהו **הקפה הירוק** – (תמצית פולי קפה ירוקים, שאינם קלויים) – המגיע בכמוסות ובהן שום דבר מלבד תמצית הקפה.

גורמים רשמיים כמו המגזין המקצועי של התזונאים בארה"ב (American Journal of Clinical Nutrition) משבחים את פעילות החומר הטבעי המופק מפולי הקפה הירוק ויעילותו בשריפת שומן ועידוד ההרזיה.

אנשים רבים בארץ ובעולם שניסו את כדורי הקפה הירוק מספרים באושר על רמת יעילות גבוהה בעידוד הרזיה מהירה.

למידע נוסף על כדורי הקפה הירוק הקליקו כאן:

http://www.quickweightloss.co.il/products_for_quick_diet/green-coffee-diet

לא נותר אלא לאחל לכולנו יום עצמאות שמח, בילוי נעים במנגל ויום של הצלחה בשליטה על מה שנכנס לנו לפה.

עד הפעם הבאה,
ריטה

אגב,

אתם מוזמנים להעביר את הקובץ הזה לחברים שנראה לכם שיוכלו גם הם ליהנות מהמידע בספרון...
שכולם יהנו ☺

לסקירה על תוכניות דיאטה, רעיונות להרזיה, תפריטי אכילה, טיפים וחדשות בנושא
הדיאטה להרזיה - בקרו באתרנו
<http://www.quickweightloss.co.il>

הצטרפו לדף הפייסבוק שלנו ב:
<http://www.facebook.com/quickweightloss.co.il>

עוד לא הצטרפתם לקבוצה שתרזה לפחות שני קילו החודש?
היכנסו, רישמו את פרטיכם ותקבלו מיידית את תפריט הדיאטה
שילווה אותנו לאורך כל החודש =< <http://bit.ly/YuSUPA>