



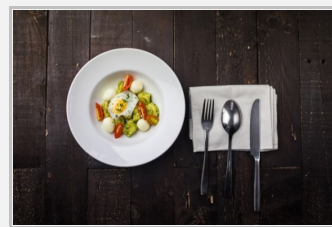
## 10 טיפים לשמירה על שגרת אורח חיים בריא בימים לא שגרתיים אלו

בימים לא שגרתיים אלו של התפשטות מגיפת הקורונה בישראל ובעולם, מתעורר קושי גם בשמירה על השיגרה התזונתית ושמירה על אורח חיים בריא. אספנו לכם מקבץ טיפים להתמודדות והקפדה על אכילה בריאה ומאוזנת גם בימים אלו!



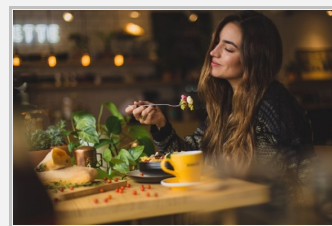
### התחילו לבשל

נצלו את הזמן שהתפנה ובחרו להכין מאכלים מורכבים ובריאים עם זמני הכנה ארוכים, מאכלים שבשגרה אין זמן להכינם. אכלו יותר אוכל הום-מייד וגם הפיגו את חוסר המעש בבישולים כייפים.



### תכננו ארוחות מסודרות

השתדלו לאכול ארוחות מסודרות ולתת את מלוא הכבוד לארוחה – אכלו בכיסא ליד שולחן, וותרו על מסכים בזמן האוכל, אכלו לאט ובהקשבה לצרכי הגוף. נסו לשמור על מסגרת תזונה בין כל המסגרות שמתבטלות.



### אכילה בהקשבה לצרכי הגוף

בדקו עם עצמכם האם הלכתם למקרר מתוך רעב או שעמום. העלאת המודעות לרעב שאינו פיזיולוגי היא כשלעצמה עוזרת להימנע מאכילה מתוך שיעמום – לאחר התובנה ניתן לחפש עיסוק אחר. אם אכן הלכתם מתוך רעב, אם הרעב קטן אכלו ארוחה קטנה, ואם הרעב גדול בחרו ארוחה בהתאם.



### הכינו נשנושים בריאים וזמינים

הכינו מראש נשנושים בריאים וזמינים כמו פלפל אדום חתוך ועגבניות שרי שטופות בקערה או אגוזים ושקדים על מנת לנסות להימנע מאכילת מזון מעובדים עתירי סוכר, שומן רווי ונתרן.



### שתו מים

אל תשכחו להקפיד לשתות מים גם בימים בהם נמצאים בבית והפעילות הגופנית נמוכה יחסית.



## יש לכם ילדים קטנים בבית?

הכניסו ללו"ז המשפחתי החדש שעת ריקודים בבית, ושתפו אותם בבישולים והכנת מאכלים.



## אכלו ארוחות משפחתיות

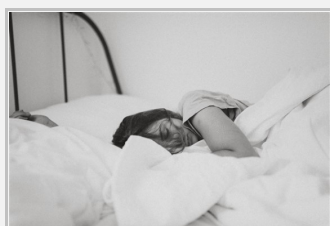
דווקא בימים אלו, כשכולם בבית, קל מתמיד להקפיד על ארוחות משפחתיות.



## התחילו פרויקטים שמזמן רציתם לעשות

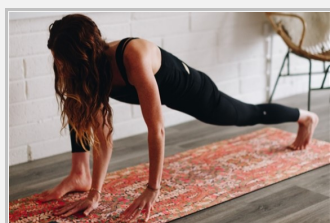
כדי להימנע מאכילה שאינה נובעת מרעב אלא מחוסר מעש ושיעמום התחילו בדברים שרציתם לעשות מזמן כמו לסדר את הארון או להכין אלבום משפחתי.

חזרו לתחביבים ישנים כמו שיפוץ רהיטים, גינון, ציור, נגינה וכו'. תנו לצד היצירתי שבכם לפרוץ החוצה.



## זה הזמן לישון טוב!

נסו לשמור על תזמון שינה קבוע ובכך להעניק למערכת החיסון שלכם חיזוק. זכרו כי כל משקה המכיל קפאין יכול לפגוע בשינה שלכם, ולכן המעיטו בקפה, תה שחור ומשקאות דיאטטיים מוגזים המכילים קפאין מספר שעות לפני השינה.



## שימרו על כושר גם בבית

הקפידו על פעילות גופנית גם בימים אלו! ניתן למצוא ברשת שלל סרטוני הדרכה לפעילויות גופניות לפי העדפותיכם (פילאטיס, זומבה, תרגילי התנגדות ועוד).

## לקישור שאפשר לשתף עם משפחה וחברים - לחצו כאן

תודה רבה לדיאטניות שלקחו חלק בכתיבה (לחיצה על שמות הדיאטניות תוביל לעמודים העסקיים)

יעל ילין סדבון, דיאטנית

גל הרשקוביץ, דיאטנית

טל דגן, דיאטנית

עינב שגב, דיאטנית

עינת מזור בקר, דיאטנית

עדינה בכר, דיאטנית



עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל