

# הכך עצמך לחורף

טפטוף הגשם כבר נשמע, השמיכות העבות מעטרות את המיטה, וכל הסממנים כבר כאן... החורף הגיע! מחשיך מוקדם, יותר עייפים, פחות שמחים, הגשם מעיב על קיום פעילות גופנית בחוץ, נמצאים יותר בבית בקרבת אוכל, התבשילים מהבילים וקשה לעצור את האכילה... בהחלט מאתגר.

בעזרת שינויים קטנים ניתן לעבור את החורף בשלום ולהשיל קילוגרמים רבים. ההחלטה בידיים שלך! שיטת הנקודות של שומרי משקל מאפשרת לערוך התאמה של האכילה לתפריט חורף. לבנות תפריטים טעימים מהנים וזולים בנקודות, לעשות פעילות גופנית על אף מזג האוויר ולהמשיך להצליח בהרזיה. על מנת שנמשיך להצליח בתהליך ההרזיה, עלינו לתכנן גם את התזונה והפעילות שלנו בחורף.

## לאילו שינויים אנו זקוקים?

### שינוי תפישתי

נתמקד בדברים הטובים שיש לחורף להציע: לנצל את שעות החושך הארוכות לפעילות משפחתית ומפגשים עם חברים... לאכול אוכל טוב, מחמם, משביע ו"זול" בנקודות, לעסוק בדברים שלא היה לנו זמן אליהם בקיץ, לגוון את הפעילות הגופנית ועוד.

### שינוי מעשי

פעילות גופנית משפיעה לטובה על מצב הרוח. ניתן לקיים פעילות גופנית גם במקומות סגורים: חדר כושר, בבית עם חברה, בגרם המדרגות של הבניין, בתוך הקניון, מול תוכניות ספורט בטלוויזיה, בחוג ריקודים וכו'. חשוב לבצע התאמות חורפיות שיאפשרו לנו ליהנות ויענו על כל הצרכים שלנו לחימום ושובע.

**מוצרי חלב** - מקור טוב לסיידן ולחלבון, בדרך כלל אוכלים אותם קרים. בחורף נשלב אותם בדייסות ובפשטידות וכן כמשקאות חמים כמו שוקו חם או קפה הפוך.

**ירקות טריים** - עשירים בוויטמינים ובמינרלים, בחורף נעדיף לאכול ירקות מאודים, מבושלים כמו גבץ', אנטיפסטי, מרק ירקות או מוקפצים.

### מרק כארוחה

**מרקי קטניות בשילוב דגנים** הם מקור לחלבון מלא עם סיבים וויטמינים ויגונו את החורף בארוחה בריאה מחממת ומשביעה במיוחד אם נוסיף להם ירקות.

**מרקים על בסיס בשר בקר או עוף** מהווים מקור לחלבון ומזון מחמם בחורף. כדי להעשיר את המרק מומלץ להוסיף לו מגוון ירקות (ערכם התזונתי של ירקות כתומים משתבח עם הבישול) וכן תוספת של דגנים או פחמימות במרק או מחוצה לו כדי להשלים את המרק לארוחה.

המרק מוסיף נוזלים לכמות היומית ומרקים דלילים אפשר להחשיב כחלק מהשתייה היומית.

**תבשילי קדירה** - חמים ומשביעים ובכך תורמים בסופו של דבר לירידה בכמות המזון הנאכלת ולהצלחה בתהליך ההרזיה. מאכלי קדירה בד"כ הם ארוחה מלאה כי הם מכילים מנת חלבון מן החי או מן הצומח, בשר או קטניות, ותוספת פחמימה כמו בטטה חיטה תפוז"א. חשוב להוסיף ירק טרי או מבושל להשלמת הוויטמינים והסיבים התזונתיים לארוחה זו.

**שתייה חמה** - למרות שצמאים פחות בחורף צריך לשתות באותה מידה כמו בקיץ ולכן אנו ממליצים על חליטות צמחים, תה ירוק, מים חמים עם עשבי נענע, לימונית, לימון ועוד.



## שינוי מעשי

פעילות גופנית משפיעה לטובה על מצב הרוח. ניתן לקיים פעילות גופנית גם במקומות סגורים: חדר כושר, בבית עם חברה, בגרם המדרגות של הבניין, בתוך הקניון, מול תוכניות ספורט בטלוויזיה, בחוג ריקודים וכו'. חשוב לבצע התאמות חורפיות שיאפשרו לנו ליהנות ויענו על כל הצרכים שלנו לחימום ושובע:

**מוצרי חלב** - מקור טוב לסידן ולחלבון, בדרך כלל אוכלים אותם קרים. בחורף נשלב אותם בדייסות ובפשטידות וכן כמשקאות חמים כמו שוקו חם או קפה הפוך.

**ירקות טריים** - עשירים בוויטמינים ובמינרלים, בחורף נעדיף לאכול ירקות מאודים, מבושלים כמו גבץ', אנטיפסטי, מרקי ירקות או מוקפצים.

## מרק כארוחה

**מרקי קטניות בשילוב דגנים** הם מקור לחלבון מלא עם סיבים וויטמינים ויגונו את החורף בארוחה בריאה מחממת ומשביעה במיוחד אם נוסיף להם ירקות.

**מרקים על בסיס בשר בקר או עוף** מהווים מקור לחלבון ומזון מחמם בחורף. כדי להעשיר את המרק מומלץ להוסיף לו מגוון ירקות (ערכם התזונתי של ירקות כתומים משתבח עם הבישול) וכן תוספת של דגנים או פחמימות במרק או מחוצה לו כדי להשלים את המרק לארוחה.

המרק מוסיף נוזלים לכמות היומית ומרקים דלילים אפשר להחשיב כחלק מהשתייה היומית.

**תבשילי קדירה** - חמים ומשביעים ובכך תורמים בסופו של דבר לירידה בכמות המזון הנאכלת ולהצלחה בתהליך ההרזיה. מאכלי קדירה בד"כ הם ארוחה מלאה כי הם מכילים מנת חלבון מן החי או מן הצומח, בשר או קטניות, ותוספת פחמימה כמו בטטה חיטה תפו"א. חשוב להוסיף ירק טרי או מבושל להשלמת הוויטמינים והסיבים התזונתיים לארוחה זו.

**שתייה חמה** - למרות שצמאים פחות בחורף צריך לשתות באותה מידה כמו בקיץ ולכן אנו ממליצים על חליטות צמחים, תה ירוק, מים חמים עם עשבי נענע, לימונית, לימון ועוד.

## אנו בשומרי משקל מכירים בצורך לשינוי והתאמה של התפריט ואורח החיים לחורף, ומגישים לכם שפע מתכונים מיוחדים: הקליקו במתכון שברצונכם לצפות.

### מרקים

מרק בצל

מרק מינסטרונה אדום לבן ירוק

מרק עדשים חם

מרק עוף עם קינואה

מרק פטריות ובורגול

### פחמימות

אורז מלא עם עגבניות מיובשות

מאפה תפוחי אדמה

### חלבון מן החי

דג בס ממולא בירקות

עוף במתיקות קלילה

### ירקות

סלט כרוב פריך

סירות חצילים אפיות

תבשיל קישואים ופלפלים

### צמחוני

לאזניה פטריות

המבורגר צמחוני ברוטב מקסיקני

חמין צמחוני

ריזוטו עם גבינות וירקות

בהצלחה!  
שומרי משקל