

מדריך ליוצאת לחופשה

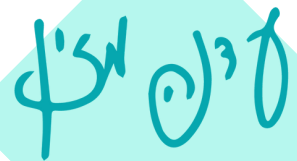
איך לחזור מחופשה  
בלי 2 ק"ג מיותרים



עצים למיץ

כיש רק דרך אחת לרזות





כישור דרך אחת לרזות

מאמינות שאפשר לצאת לחופשה  
ולחזור בשייפ טוב ואפילו עם מכנסיים  
רפויים יותר?

## כן זה אפשרי

ואני אומרת לכם זאת חד משמעית.  
בתור מי שנסעה לא מעט בעולם,  
חופשה לא צריכה להיות שם נרדף  
לעלייה במשקל להיפך, אם מתכננים  
נכון אפשר לחזור קלילות ומאושרות

<https://edna-mezin.co.il>



אז יוצאים לחופש איזה כיף!  
מראות חדשים,  
מקומות שלא הייתם אף פעם  
אנשים שונים, ריחות אקזוטיים  
טעמים מגרים...

אז כדי שמה שיישאר לכם אחרי  
החופש זה טעם טוב ולא 2 ק"ג  
שיסרבו להעלם לא משנה מה תעשו

**חיברתי לכן מדריך קצר שיעזור לכן  
להנות מהחופשה בלי ריגשי אשמה  
ולחזור בשייפ טוב ואפילו עם  
מכנסיים רפויים יותר!**



# המפתח הוא - תכנון מוקדם

כמו שאתן לא סוגרות על יעד לחופשה בלי לעשות בדיקות לפני כן; בניית מסלול, קריאת המלצות, תכנון מוקדם, קניית כרטיסים לאטרקציות מעניינות וסימון דברים שווים לראות ולצלם לאינסטוש - ככה שווה להשקיע בתכנון נושא התזונה.

ולמה אני מתכוונת?  
קודם כל כשאת באה לבחור מלון/דירה תבדקי אם יש סופרמרקט קרוב למקום הלינה.  
זה מה שאני עושה - וזה מדד חשוב בהחלטה איפה ללון.

כי אם כל מה שאת צריכה לעשות זה לרדת למטה לקנות מהסופר מצרכים בסיסיים כמו פירות וירקות טריים איזה יוגורט טעים ונשנושים בריאים כמו שקדים ותמרים וגם איזה שוקולד טוב לנשמה (כי אוכל לנשמה זה בריאות) ולא לשכוח מים מים ועוד מים.

וגם תיונים של תה מרגיע ומחמם שמגדיל את הסיכוי שתישארו שבעים ומרוצים ויהיה מה לאכול בחדר במלון ככה לא תצטרכי להתנפל על הג'אנק הקרוב אליך/שתראי בפינת הרחוב הקרובה למלון.



## לבחור מלון עם חדר כושר!

ולא את לא חייבת להתאמן כל יום וגם לא להרים משקולות, מספיק לקפוץ להליכון חצי שעה לפני/אחרי ארוחת הבוקר זה ממריץ את הדם ותורם לשריפת קלוריות.

סתם לשמוע מוזיקה מרגיעה על ההליכון או לערוך שיחה עם חברה טובה.

אם יש בריכה ואת אוהבת לשחות זו גם דרך מעולה להוציא אנרגיה ולהעלות את מצב הרוח (בייחוד אם הטיסה הביתה קרובה חח).

נצלי את ההזדמנות לא רק עבורך אלא גם למשחק עם הילדים.

**תנועה מייצרת תנועה ותזכרי: תנועה זה בריאות!**



# לזוז לזוז ולזוז

באתם לטייל, נכון?  
אז להפעיל את הגוף כמה שיותר.  
תכירי את היעד דרך הרגליים..  
ככה תרוויחי פעמיים - תגלי דברים בדרך שאפשר לראות  
רק בהתבוננות קרובה ותעלי על הדרך את הורמוני האושר  
והעונג כי ככה זה כשזזים.

## יתרונות ההליכה:

- מפחיתה סטרס
- שומרת על המוח. פעילות גופנית מסייעת למוח להגן על הזיכרון ועל היכולת לחשוב בבירור
- מחזקת את המערכת החיסונית
- משפרת את היצירתיות - הליכה וסוגים אחרים של פעילות גופנית מתונה מגרים החלקים במוח האחראים על חשיבה יצירתית
- עושה מצב רוח טוב...תשחרר אנדורפינים המעלים את מצב הרוח
- מחזקת טונוס שרירים
- מאיצה את מערכת העיכול
- משפרת את הזיכרון



## מסעדות:

מסעדות הן חלק חשוב מההנאה ולא נוותר על ביקור במסעדות משובחות.

עצה שלי - תבדקי קודם כל את התפריט ותאתרי מנות מיוחדות, כאלה שאין בישראל.

ובאותו יום שבו את עומדת לבקר באותה מסעדה - תאכלי יותר ירקות ופירות ולא להכביד בארוחות; כלומר לא להגיע מורעבת למסעדה אבל תשאירי מקום בבטן לאותן מנות מיוחדות שתרצי לטעום.

את לא חייבת להגיע לרמה של התפוצצות מהארוחה! שובע זה אומר שאת יכולה להמשיך לאכול ובוחרת שלא.

זה אומר שבסוף הארוחה את יכולה לקום לרקוד ללכת ברגל... לא להרגיש כבדות ומלאות מכבידה בבטן!



## לא "לבזבז" קלוריות על לחם וחמאה

תהני מאוכל מיוחד ולא ממאכלים סטנדרטיים שיש לך גם בשופרסל או בארוחת בוקר בלנדזור.

## לחלוק ולשלוט

אפשר להזמין סלט גדול ולחלוק אותו עם שאר המשפחה בשולחן המסעדה.

לא לשכוח לבקש את התיבול בצד - הם שופכים כמויות רטבים שלא תמיד זה נחוץ ואין טעם להכניס מלח וסוכר בכמויות כאלה לגוף. תשלטו אתם על הכמות המוספת.





## 7 "מלכודות תיירים":

בכל יעד יש מסעדות שהן "מלכודות תיירים" ויש את המסעדות השוות באמת - אלו שתראו את כל המקומיים אוכלים בהם - אלו המסעדות השוות באמת. שם מאחורי הסירים יש לרוב איזה מאמא זקנה שמבשלת בישול ביתי והוא הבריא יותר. הרבה יותר מפסטה ברוטב שמנת של המסעדה האיטלקית בכיכר התיירים אופנתית. אז כנסי לתוך שכונות המגורים תאתרי איזה מקומי ותלכי אחריו. תראי שתגיעי למקומות טובים!

## 8 לדעת לעצור

תזכרי שהביס השני השלישי והרביעי יש להם בדיוק את אותו הטעם כמו הביס הראשון, לכן אם את מרגישה צורך להמשיך ולהמשיך לאכול מאותו הדבר למרות שהבטן מאותתת לך "הצילו", תעצרי תסתכלי מסביב תראי שיש המון גירויים אחרים באותו מקום שחדש לך ותתמקדי בזה. הרחיקי את עצמך מאותו מאכל ששבעת ממנו..





# והעיקר להנות

תזכרי - גם בחופשה חשוב לשים  
גבול לעצמנו בצלחת כדי שהחופשה  
לא תיהפך לזיכרון של בטן מלאה  
וכואבת במקום זיכרון של חוויות  
טובות ונעימות.

לכל שאלה נוספת את מוזמנת ליצור  
איתי קשר. חופשה מהנה!

[שלחי לי וואטסאפ \(גם מחו"ל\)](mailto:edna@edna-mezin.co.il)

<https://edna-mezin.co.il>

