

טיפים לחנוכה בריא



אפיה במקום טיגון

הכינו סופגניות ולביבות אפויות בתנור, כך תחסכו בשמן ובקלוריות. העדיפו מזון מבושל, אפוי או מאודה על פני מטוגן לאורך החג כולו.

רכיבים בריאים

השתמשו בקמחים מלאים ושמן איכותי. כמו כן, העשירו את הלביבות בירקות כגון בצל, קישוא גזר או כל ירק אחר שאוהבים.



פעילות גופנית

גם בחג הקפידו על פעילות גופנית סדירה. כדי לשרוף קלוריות של סופגנייה אחת תצטרכו לרוץ 60 דקות או ללכת הליכה מהירה כשעתיים.

תשומת לב לכמויות

העדיפו מיני סופגניה, לביבה קטנה או חלקו בין שניים סופגנייה אחת.



כיף והנאה

הקשיבו לעצמכם ולגוף שלכם. איכלו לאט ובהנאה, התענגו על כל ביס. חויית אכילה חיובית מפחיתה את רגשות האשמה והצורך באכילה רגשית.

שמירה על השגרה

גם בימי החג הקפידו על ארוחות מסודרות הכוללות את כל אבות המזן. השתדלו לא לדלג על ארוחות ושימו לב לא להגיע רעבים מאוד לארוחות חג והדלקת נרות.