

## דיאטת 24/6 – ליהנות מכל העולמות וגם...לרזות

זה אני. כך זה התחיל

במהלך החודשים האחרונים, בכל פעם שאני נפגש עם קולגות במסגרת עבודתי הם מביטים בי בפליאה, זורקים משהו על זה שאני נראה נפלא ושואלים בזהירות אם הכל בסדר. לאט לאט למדתי שכבר עם תחילת המפגש עליי לעדכן שהכל תקין ושאיני פשוט מקפיד על תזונה נכונה יותר. "בסך הכל הורדתי כ-20 ק"ג", אני מרגיע אותם.

ואז... במקום לשוחח על ענייני העבודה מתקבצים סביבי רבים מהעובדים ומתחילים לתחקר כיצד עושים זאת "כי גם הם חייבים". התרגלתי לכך ואני מפרט בפניהם מספר עקרונות מנחים לצורך הירידה במשקל. עם זאת, השיחה תמיד מסתיימת במילים: "אם יש לך משהו כתוב – אשמח אם תשלח לי". עבורם ועבור כל שעתידים לבקש את "המתכון הסודי" של דיאטת 24/6 אני כותב מסמך זה.

אגב, שמי יחיאל פומרנץ ואני מנהל מחלקה בארגון ממשלתי ומשמש כיועץ וככותב מקצועי לארגונים ועמותות. עד לפני כשנה שקלתי כ-96 ק"ג וכיום אני שוקל כ-75 ק"ג – המשקל המומלץ לי על פי הגובה ומבנה גופי. מעולם לא סבלתי מבעיה כלשהי ומעולם לא חיפשתי דיאטה כדי לרזות. אז איך הכל התחיל?

יש לי חבר טוב שבמקצועו הוא רופא שיניים. באחד הימים המליץ לי לקרוא ספר מחקרי שנקרא "מחקר סין". היות והתואר הראשון שלי הוא במדעי הרפואה נטיתי לזלזל בהמלצות של חברי המבוססות על מחקר סין, אך בגלל שגם הוא מגיע מתחום הרפואה אזרתי אומץ וקראתי את הספר. החלטתי לאמץ את העקרונות הבסיסיים כי הם מתבססים על מחקרים ולא על השערות וסיפורי סבתא. כל הכוונה שלי הייתה לאכול בריא יותר. אבל... מסתבר שכשאוכלים בריא יותר – הדרך לחזור למשקל אידאלי קצרה הרבה יותר. זה פשוט קסם!

מי מכם שחושב שמדובר בהוקוס-פוקוס אינו, אלא, טועה. בוודאי שתצטרכו להשקיע מעט. אבל החלק המשמח הוא שצריך להשקיע מעט. אז אם את או אתה בעניין – אתם מוזמנים לקרוא. בשום אופן אל תלכו על "עיוור". תקראו בעצמכם את מחקר סין ותקבלו החלטה מושכלת. אני אשתדל לפרט רק עקרונות ולתת לכם תמצית של הכתוב בו. כמובן, אפרט איך דיאטת 24/6 עובדת בפרוטרוט – אל תיבהלו מכמה שזה פשוט. יש שיאמרו אפילו פשטני.

**בעצם... למה לא 24/7?**

אז ככה, הדיאטה שאני מציע אמורה להוות עבורכם 'דרך חיים'. אני מאמין שדרך חיים חייבת להיות מאוזנת ונעימה. אל לנו להיות קיצונים בשום עניין – בטח לא בדיאטה שאנו עושים.

סיבה אחת לכך היא שדיאטה קיצונית קשה מאוד להתמדה. סיבה נוספת היא שכנראה אם יש בעולמנו עושר כה גדול של מאכלים – מן ההיגיון שיש לרובם מקום במינון זה או אחר. מי יודע... לכן, הדיאטה אינה כוללת את יום השבת בו נאכל באופן משוחרר יותר – אם כי לא בהגזמה. אגלה לכם עוד סוד קטן: גם במהלך השבוע מותר לחטוא מעט ובלבד שמדובר ב'חטאים מובנים'. בהמשך אסביר את העיקרון הזה.

### רקע קצר וחיוני ומתחילים

הספר מחקר סין כולל כמות גדולה מאוד של מחקרים שבוצעו באזורים נרחבים בסין ובעולם כולו. את העובדה ששומנים עלולים לגרום לנזקים רבים - כולנו מכירים. **החידוש המשמעותי ביותר של מחקר סין הוא העובדה שהגורם הנוסף שנמצא משפיע באופן דרמטי על תחלואה (בעיות לב, גידולים סרטניים) הינו: חלבון מן החי.**

כן... גם לי, כבעל תואר במדעי הרפואה, היה קשה לקבל זאת, אבל הכל מגובה במחקרים. ובכן, מסתבר שאכילת חלבון מן החי הינה הרסנית בכל הנוגע להתפתחות מחלות לב וסרטן ויש לה חלק מכריע בהתפתחותם. **הטענה המרכזית של מחבר הספר (שהוא עצמו חוקר בכיר ועוסק במחקר בארה"ב) היא שיש להפחית באופן כמעט מוחלט את צריכת החלבון מן החי!**

אבל, הבשורה המשמעותית לא פחות הוא שגם מי שכבר לוקה בחלק מהתסמינים של טרשת, מחלות לב כליליות, עודף לחץ דם, סוכר וכד' - יכול לשפר את התפקוד של כלי הדם ואף למנוע התפתחות של סוגי סרטן שונים באמצעות אכילה נכונה (שימו לב!!! הדיאטה אינה תחליף לטיפול מלא על פי הוראת הרופאים. המציאות מראה שחלק מהחולים במחלות קשות מחליטים לוותר על טיפולים בבית החולים ופונים רק לתזונה. זו טעות חמורה!!! היוועצו ברופא המטפל ואל תקבלו החלטות חסרות אחריות בעצמכם).

אם כן, לא משנה בני כמה אתם ומה יש לכם – אל לכם להתייאש! אפשר תמיד לשפר את המצב.

### להלן עקרונות מנחים לאכילה בריאה:

א. הפחתה של צריכת שומנים – דגש על שומן רווי ושומן טראנס, אבל לא רק! כאן איני

מחדש לכם דבר. אין בעולם הרפואי מי שאינו חותם על כך ☺

ב. צריכה מוגבלת מאוד של חלבון מן החי - אם בכלל.

ג. אכילה של כמויות גדולות של פירות וירקות (ואני מתכוון לגדולות מאוד) – זה המתכון לשיפור תפקוד כלי הדם וסיוע במניעת סוגי סרטן שונים. בהמשך אפרט אילו ירקות הם בעלי סגולות בהקשר זה. אגב, כשאני כותב 'כמויות גדולות' – אני מתכוון לכך.

ד. הפחתה של מלח, סוכר וכד' – טוב... את זה אתם כבר מכירים מזמן.

### איך תשפיע עליכם הדיאטה

1. הפחתה במשקל באופן הדרגתי עד להגעה למשקל הרצוי.
2. הורדה של ערכי לחץ-הדם (כמובן, ישנם גורמים שונים לבעיות לחץ דם וחלקם תלויים בגורם פזיולוגי שלא ניתן לשפר באמצעות תזונה, אבל אלה מקרים בודדים ביחס לכלל)
3. הורדת ערכי הסוכר (שימו לב שלמרות שהדיאטה כוללת אכילת פירות וירקות היא גורמת לירידה כוללת של ערכי הסוכר. עם זאת, במקרים של סוכרת וכד' מומלץ לברר עם הרופא המטפל כיצד לנהוג)
4. שיפור התחושה הכללית

### כמה זמן זה לוקח עד שרואים תוצאות

אם אתם מאלה שחושבים שהכל קורה 'כאן ועכשיו' – הדיאטה הזו אינה בשבילכם. מי שיקפיד על הדיאטה 6 שבועות יזכה לרדת כ- 10-14 ק"ג. לאחר מכן הירידה מתונה הרבה יותר ונמשכת כמה חודשים – עד להגעה למשקל הרצוי. אל תתפתו להיות קיצוניים ולהוריד במהירות את משקלכם. זה בד"כ לא נגמר בטוב.

אגב, איני יודע אם אתם יודעים – כמות תאי השומן שיש לאדם בוגר הינה קבועה עד לסוף חייו. לכן, דיאטה מסייעת בריקון תכולת תאי השומן הללו, אך לא בהעלמתם. מסיבה זו יש להתמיד – אחרת נחזור למשקל הרגיל די מהר. מסיבה זו אני אוהב לכנות את דיאטת 24/6 'דיאטת אוכלים בריא ומרזים בכיף'.

ועוד חידוש שרובנו מתכחשים אליו: שמנים אוכלים יותר מאלה שאינם שמנים. **נקודה.** אם אתם מתכוונים לספר לעצמכם סיפורים ולהשיג תירוצים – הדיאטה הזו אינה מיועדת לכם.

### דוגמאות לחלבון מן החי שאין לצרוך במהלך השבוע (למעט בשבת)

1. חלב ומוצריו (כן... כולל חלב עיזים, יוגורטים וכל מיני מעדנים שמועצת החלב דואגת לטפח את חיוניותם עבור בריאותנו)
2. כל סוגי הבשר למיניהם

3. דגים

4. ביצים וכד'

### מה כל כך רע בחלבון מן החי?

האמת היא שלא ידוע בדיוק. כלומר: ידוע שהוא מזיק, אך לא המנגנון שגורם לנזק. מחקרים שנעשו מראים שחיות מעבדה שקיבלו בתפריט אחוז מאוד קטן של חלבון מן החי פיתחו הרבה פחות מחלות סרטן. גם כאשר לקחו חיות עם גנים מוטנטיים (השראה סרטנית) – הם פיתחו בעשרות אחוזים פחות סרטן לעומת חיות שקיבלו כחלק מהדיאטה חלבון מן החי בכמות גבוהה. המנגנון אינו ברור, אך התוצאה מאוד מאוד ברורה: הפחתת חלבון מן החי משפרת באופן משמעותי את המניעה של התפתחות סרטן בחיות מעבדה. היות וקשה מאוד למדוד את אחוז החלבון מן החי בצריכה היומית – עדיף לא לצרוך אותו כלל במהלך השבוע. אין זה אומר שאם נתקעתם רק עם חלב פרה שתוותרו על הקפה שלכם. כזכור – איני דוגל בקיצוניות! מלבד המחקרים בחיות מעבדה שמפורטים במחקר סין, נעשו מחקרים שבחנו אוכלוסיות שלמות בסין על פי אזורים והרגלי האכילה בכל אחד מהם. התוצאות הן חד משמעיות: היכן שיש צריכה מועטה של חלבון מן החי והעדפה של חלבון מן הצומח – אחוזי התחלואה יורדים פלאים.

### האם יש לחלבון מן החי תחליף?

בהחלט! יש לא מעט קטניות בהן יש חלבון צמחי. גם בעלים ירוקים ובירקות שונים יש תכולת חלבון. בפולי סויה, למשל, יש לא מעט חלבון. כך גם בעדשים וקטניות נוספות. העניין הוא שכדי שלא יהיה לגופנו חסך בחלבון אם איננו אוכלים חלבון מן החי – עלינו לאכול כמויות גדולות של חלבון מן הצומח. כאשר נגיע להנחיות האכילה במסגרת דיאטת 24/6 זיכרו תמיד לשלב מקורות מזון מגוונים ככל שניתן כדי להרוויח את התועלות הדרושות לגופנו מכל אחד מהם.

### חשיבותם של הפירות והירקות

כדי לא להלאות אתכם יתר על המידה די אם אפנה אתכם לחפש בגוגל מאמרים אודות סגולות הפירות והירקות. הם מכילים המון מרכיבים המשפרים את תפקוד התאים. החומרים הללו נמצאים הן בפרי והן בקליפתו ולכן מומלץ לאכול פירות וירקות עם קליפותיהם במידה וזה אפשרי (אל תנסו, למשל, לאכול בצל עם הקליפה – זה מתכון לחנק מהיר ☹). יש בפירות ובירקות חומרים אנטי-אוקסידנטים המונעים פגיעה ב-DNA, חומרים המסייעים לתיקון פגמים בתאים ועוד. בדיאטה זו, מומלץ לשלב כמה פירות וירקות שתמצאו ומכל המינים והצבעים. כדאי להרבות, עד כמה שניתן בירקות ירוקים ממשפחת המצליבים: ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים ועוד, ירקות עליים כגון עלי חסה (חסה ועוד חסה ועוד חסה), עלי סלק

ירוקים, עלי קייל ועוד כיד הדמיון הטובה עליכם. טיפ קטן: כיום ניתן לרכוש עלים שטופים ונקיים כולל בייבי, תרד, קייל, חסה, רוקט ועוד – זה עושה את הכל לפשוט וקל יותר.

### אופן הכנת הירקות והפירות

ירקות ופירות שניתן לאכול חיים – זה הטוב ביותר! הקפידו לבסס עליהם את הארוחות. מלבדם, שלבו גם ירקות הדורשים הכנה, אך זיכרו את הכלל הבא: ירקות מבושלים מאבדים חלק ניכר מסגולותיהם. הם, אמנם, יתרמו להרזיה, אך פחות יועילו לבריאותכם. מסיבה זו הדרך הכי מומלצת להכין ירקות הדורשים בישול זו שיטת האידוי. אני מניח שכל אחד מכם מכיר כמה זה פשוט. גם הקפצה קלה במחבת זה בסדר ובמקרה הכי גרוע: הסתפקו בבישול קצר ככל הניתן.

### רגע... מה מקומן של הפחמימות?

הסירו דאגה מליבכם. אתם יכולים לצרוך פחמימות ואפילו לא במשורה. ישנו רק כלל חשוב אחד: ניתן לצרוך פחמימות מורכבות בעלות ערך גליקמי נמוך. הכוונה היא לפחמימות שמתפרקות לאט ואינן מעלות בבת-אחת את ערכי הסוכר. כמות הצריכה של פחמימות חייבת להיות מוגבלת, אך בהמשך תיווכחו שבד"כ היא מספיקה גם לאלו הנוהגים לאכול הרבה. אתם שואלים את עצמכם מה זה אומר. אתן כמה דוגמאות:

- עדשים בכל הצבעים
- אפונת גינה, שעועית ירוקה
- קינואה לבנה, קינואה שחורה, קינואה צבעונית
- אורז מלא, אורז אדום, אורז שחור, אורז פרא – רק לא אורז לבן ☹
- לחמים מחיטה מלאה, כוסמין, שיבולת שועל, שיפון וכד' – לא לחם לבן ולא לחם שנראה מלא, אך בעצם הוא אינו כזה.
- קוואקר מלא (אופס...להכין עם חלב סויה / שקדים – לא עם חלב פרה או חלב אורז)
- טחינה גולמית משומשום מלא (נכון, יש בזה שמן, אבל בכמויות נכונות זה יתרום לבריאותכם ויהווה מקור לא-אכזב לברזל)
- שעועית ומגוון קטניות כגון חמוס וכד'

יש עוד המון דוגמאות – סומך עליכם שתמצאו את הפחמימות המורכבות שאתם אוהבים. חשוב לדעת שמחקרים מראים שצריכת קטניות, למשל, ברמה סבירה – משפרת את מאזן הכולסטרול ומסייעת במניעת מחלות / הצטברות שומן.

### אכלו כמה שתמצאו ומתי שתמצאו – רק אכלו את הדברים הנכונים

אני מנשנש כל הזמן. זה האופי שלי. אבל למדתי לנשנש טעמים חדשים ובעיקר ירקות ופירות. כך אני נהנה מאכילה, מהרזיה במקביל והכי חשוב מסגולות המאכלים ככל שזה נוגע לבריאות. עוד רגע תקבלו את תמהיל דיאטת 24/6 ותראו כמה זה פשוט. בחודשיים הראשונים אל תוותרו לעצמכם בכלל – לאחר מכן ישתנו העדפותיכם ותתחילו לבכר (להעדיף) את נשנושי הטבע על פני הבורקס, הפיצה, הצ'יפס או ה.... (תשלימו לבד).

### כל התורה על רגל אחת:

1. הארוחות מתבססות על כמה שיותר פירות וירקות. הכינו סלטים המשלבים כמה שיותר עלים ירוקים עם פירות (שילוב מדהים – בהמשך אתן כמה מתכונים נהדרים). תבלו את הסלטים בפלפל שחור ובתבלינים – **נסו שלא להוסיף מלח**. ניתן להוסיף עד כפית אחת של שמן זית – גם זה לא חובה. הוסיפו חופן אגוזי מלך או סוגי אגוזים נוספים – השומנים שלהם מאוד מועילים לגופנו. הם יספקו את מנות השומן שגופנו מזקק להן. הוסיפו כתיבול מעניין: חמוציות / גוג'י ברי / זנגביל / קליפות הדורים מסוכרים / דובדבנים / שקדים וכל מה שאתם אוהבים והוא טבעי ולא ממותק מידי.

לגבי תפוחי אדמה ובטטה – מומלץ להמעיט בשל תכולת העמילן הגבוהה (רב-סוכר).

2. במהלך השבוע ניתן לשלב פחמימות מורכבות וקטניות בכמות של כוס. זה ממש לא מעט ועבור רובנו זה אפילו יותר מידי. אני ממליץ על כך 3-4 פעמים בשבוע – לא מעבר לכך.

3. מרקים... זה אחד הסודות הכי מדוברים בדיאטת 24/6. מהר מאוד תגלו שניתן להכין מרקים סמיכים ומזינים שישביעו אתכם לשעות רבות. ניתן לאכול אותם עם לחם מלא וכד' ולהפוך אותם לארוחה של ממש.

4. אין במהלך השבוע חלבון מן החי. צר לי. החליפו חלב פרה בחלב סויה או בחלב שקדים. מהר מאוד תגלו שטעמכם השתנה וחלב פרה פחות אהוב עליכם. שימו לב שחלב סויה רגיל מכיל כמות לא מבוטלת של סוכר. רכשו את החלב בעל תווית "מופחת סוכר". העדיפו את חלב הסויה הטרי מהמקרר על פני החלב העמיד של חברות מסויימות. הוא מכיל, פעמים רבות, חומר משמר וזה לא שיא הבריאות.

5. הפסיקו לשתות מיצים ממותקים ועברו לתה ירוק ולמים – ללא תוספת סוכר. אם נורא חסר לכם המתוק – לכו על סטיוויה, אך עם הזמן הורידו את המינון והתרגלו לשתות ללא ממתיקים.

6. בורקס – אאוט. עוגות בחושות, עוגיות, סוכריות, ממתקים והשד יודע מה – אאוט. (למעט החטאים המובנים שיפורטו בהמשך)

7. אם פישלתם – לא קרה כלום. המשיכו כאילו לא פישלתם. לאט לאט תתרגלו לכך שמדי פעם יש פשלה פה ופשלה שם ותלמדו לייצר לעצמכם "חטאים מובנים" שמוסיפים לכם המון הנאה באם הם מתרחשים אחת ל... אצלי החטאים המובנים כוללים אכילת גלידה פעם ב... וגם פרוסת חלווה קטנה או שורת קוביות שוקולד... האמת – עדיף שלא אקלקל אתכם כבר בראשית הדרך.

יש חשיבות מכרעת לחטאים המובנים כדי שתרגישו "חופשיים" ליהנות. עודף הגבלה יוביל אתכם לפריקת עול. זה בסדר גם לחטוא בארוחה טובה אחת ל... במסעדת גורמה חלבית או בשרית. רק לא להגזים מידי ולשמור על כך שזה יקרה פעם ב...

8. יום השבת – אי אפשר להתכחש לכך ששבת היא קצת מעבר לזמן הרגיל. הרשו לעצמכם ליהנות מאיזו פרגית או שניצל ואפילו מהקינוח. אבל... השתדלו שמרכיבי הקינוח יכללו קמח מלא עד כמה שניתן, שהעוגה לא תכיל מרגרינה בכמות שיכולה להרוג פיל ושהשניצל לא יסבול ממצוקה נשימתית כי טבע בשמן מכונות. נסו לעדן גם את הקטסטרופות ואיכלו בכמות סבירה.

הטיפ הכי חשוב בעניין זה הוא להתחיל את הסעודות בשבת עם מרק והמון סוגי סלטים. הכינו סלט כרוב מגניב, סלט גזר, סלט מעלי סלק, סלט עגבניות, סלטי פטריות, סלט עלים ירוקים, סלט קינואה, סלט עלי בייבי וכו'. אחרי שתתמלאו מהסלטים כהוגן (ותקפידו להתמלא) – אכלו כמה שתמצאו מהפרגית. לא להגזים!

### אין מסעדות. אין בתי מלון. החיים התמלאו באפור.

ממש לא!!! יש בתי מלון, יש בתי קפה, יש מסעדות – יש הכל! מסעדות, בתי קפה ובתי-מלון הם גן-עדן לכל מי שאימץ את דיאטת 24/6. גלו את הסלטים המצויינים ואת הוריאציות האינסופיות שלהם בתפריטים. לא קרה כלום אם יש קצת יותר שמן או רוטב ממה שאנו עושים בבית. העיקר הוא שהבסיס הוא ירקות. תתפנקו עם קפה הפוך על סויה – הלב שמציירים על הקצפת הרבה יותר עמיד מאשר על חלב.

## יגעת ומצאת – תאמין

אני האחרון בעולם שמוכן לא ליהנות מאוכל טוב. כשהתחלתי את הדיאטה 24/6 הייתי סקפטי נורא. אבל החלטתי להתמיד לפחות חודשיים – "רק כדי לנסות". כשראיתי את הירידה במשקל והתחלתי ליהנות מטעמים חדשים ומגוונים שמעולם לא נחשפתי אליהם – זה פשוט נהיה קל ומהנה. הסלטים, הפחמימות המורכבות ושלל המתכונים הטעימים פתחו לי צוהר לעולם נפלא שאינו מצריך מבט עורג 'לאחור'. החטאים המובנים מאפשרים לי לטעום גם מהעולם הקודם בלי חשש (וידוי קטן: פעם בשבוע אני מחסל דלי של גלידה – שלא לציטוט). הממתקים החדשים שלי כוללים תמרים, שקדים, אגוזי קשיו, תפוז ננסי ועוד. מי בכלל צריך סוכריות?

מה שאני מנסה לומר הוא שכל אחד יכול – זה רק עניין של מעט התמדה וזה הופך להיות די טבעי. נכון, יש וויתור על חלבון מן החי – אבל בשבת ניתן ליהנות גם ממנו. נסו רק חודשיים ותיווכחו – מה יכול להיות רע בזה?

## יוקר המחיה – האמנם?

נתון חשוב לפני שאתם מתחילים. אין זה סוד שיוקר המחיה בישראל הינו גבוה. אני לא יודע איך להסביר זאת, אבל צריכת ירקות ופירות – במיוחד עלי ירק, כרוכה בעלויות לא מועטות. אני מניח שעלות המזון ותכיפות הרכישות יעלו עם אימוץ דיאטת 24/6. אל תבהלו מזה – אם זה מוסיף בריאות וחוסך הסתבכויות בהמשך הדרך זה שווה. זו נקודה שחשוב שתהיו מודעים לה – זה לא יותר זול מלצרוך גאנק-פוד.

## מתכונים לסלטים ומאכלים טעימים – רק בשביל לפתוח בטוב ☺

### סלט עלי ירק ופירות – מתכון 1

רכיבים: צרור עלי כוסברה, 12 עלי חסה שטופים, בצל ירוק, תפוח עץ זהוב, חופן אגוזי מלך, בננה בשלה, 2 מלפפונים, סלק אדום קטן – לא מבושל, גזר מקולף, חופן חמוציות ברכז תפוחים, 2 פטריות שמפניון, 3 עלי בזיליקום.

הוראות הכנה: שוטפים הכל וחותכים גס לתוך קערה גדולה. מוסיפים מיץ מחצי לימון סחוט, כף טחינה גולמית מלאה, קורטוב פלפל שחור גרוס. כעת מערבבים. בתיאבון.



## סלט ירקות ירוק – מתכון 2

רכיבים: 10 עלי חסה, חבילת כוסברה שטופה, 2 מלפפונים, פלפל ירוק, שומר, 2 גבעולי נענע (העלים), 2 גבעולי סלרי, בצל ירוק, עלי קייל-בייבי משקית מוכנה.

רוטב: מיץ מחצי תפוז, חצי כף טחינה

## סלט קטניות – מתכון 3

רכיבים: עדשים שחורות (בישול של 15 דקות), קוביות בטטה אפויות בתנור (ללא שמן), בצל סגול קטן חתוך קצוץ, ערית, מלפפון, 2 עגבניות, חופן חמוציות, חופן אגוזי מלך, עלי בייבי.

## טופו מוקפץ – סיני

רכיבים: 300 גר' טופו חתוך לקוביות, בצל גדול, 3-4 פטריות שמפניון, נבטים רחבים, פלפל אדום וירוק חתוך לרצועות, 2 גזרים חתוכים לרצועות, 2 כפות רוטב סויה.

אופן הכנה: מטגנים בחצי כפית שמן זית את הבצל הקצוץ ומוסיפים את הירקות החתוכים להזהבה. לאחר מכן מוסיפים את הטופו ומתבלים בפפריקה אדומה, פלפל שחור ומעט מלח. ניתן להוסיף מעט כורכום. לקראת הסיום נוסיף את רוטב הסויה להקפצה אחרונה. זה מוכן.

**מעוניינים לקבל עוד מתכונים?** מוזמנים להצטרף אלינו בפייסבוק: 'אוכלים בריא ומרזים בכיף'.

## רגע לפני שתתחילו

א. בהצלחה – הכי חשוב להתמיד ולא להתייאש. לאחר תקופה קצרה זה ייהפך לטבעי וקל.

ב. הקפידו לבקר אחת לכמה חודשים אצל הרופא כדי לוודא שאתם אוכלים באופן מאוזן. בקשו מידי פעם לערוך בדיקות דם תקופתיות.

ג. בכל אחד מהמזונות שאנו צורכים יש חומרים חיוניים שונים: ברזל, אשלגן, מגנזיום, שומנים, סיבים תזונתיים ועוד. עשו לכם מנהג להקדיש בכל יום כמה דקות להיכרות עם המאפיינים של כל מאכל – רק כדי שעם הזמן תלמדו לצרוך כל מה שאתם זקוקים לו. מניסיון – שווה לעבור במקררים של הסופר ולגלות

שיש עולם מלא ובלתי מוכר של ירקות מצוננים מכל מיני סוגים ומינים שלא הכרתם. הם גם טעימים וגם בריאים מאוד.

ד. אם יש לכם בעיות מיוחדות כגון סוכרת, עודף לחץ דם וכד' – בצעו מעקב אחר השיפור והתייעצו ברופא לגבי צריכה של מזונות מתוקים / פירות.

ה. אם אתם מצליחים להתמיד ורואים תוצאות – אל תהססו לשתף חברים ומכרים. אצלנו בשכונה זה עבד נפלא וכולם משילים בימים אלה את המשקל העודף (או לפחות חושבים על כך).

אין באמור לעיל ייעוץ או המלצה כלשהי שיש בה לסתור את הנחיות הרופא האישי שלכם – היזהרו מאוד מקיצוניות בכיוון זה. אתם, עלולים, להסתכן, חלילה.

ממליץ בחום לקרוא את מחקר סין. אל תוותרו גם אם אינכם מתחום המחקר הרפואי. מעתה הכל ידוע לכם. יגעת ומצאת – תאמיני!

בהצלחה,

יחיאל פומרנץ

B.S.C. במדעי הרפואה, MBA במנהל עסקים

מנהל המחלקה ללקוחות אסטרטגים בארגון ממשלתי ויועץ תוכן למנהלים בתחום מרכזי מבקרים

[www.ideaexpress.co.il](http://www.ideaexpress.co.il)