

שומרים על הגוף



תזונה

תזונה מגוונת ועשירה ברכיבים המיטיבים עם הבריאות כגון קטניות, ירקות ודגנים מלאים חשובה בכל עת וכמובן גם עכשיו, ביניהם בולטים במיוחד המזונות הבאים:

מזונות עשירים ברכיבים התורמים להגנה הטבעית

כגון קטניות (חמוס, שעועית, עדשים), דבש, שום, גינג'ר, קינמון, כורכום, פפריקה ודומיהם

מזונות עשירים בחיידקים ידידותיים התורמים לחיזוק ההגנה הטבעית מבפנים

כגון יוגורטים פרוביוטיים (עשיר במיוחד הוא האקטימל) ומזונות מוחמצים וכבושים

מזונות עשירים בנוגדי חימצון

כגון קפה, תה ירוק, ירקות ירוקים (בעיקר הכהים יותר כמו ברוקולי, תרד, עלי ביבי, ירקות) ופירות סגולים (למשל סלק, כרוב סגול רימונים, פירות יער), ירקות ופירות כתומים (למשל גזר ובטטה, פירות הדר) וכן גם שוקולד עתיר מוצקי קקאו

מזונות עשירים בוויטמין D

כגון מוצרי חלב המועשרים בהם

מזונות עשירים בוויטמין C

כגון פירות הדר, תותים, פלפל במגוון צבעים

מזונות עשירים בוויטמין A

כגון גזר, פלפל, בטטה, תותים

מזונות עשירים באבץ




כגון קטניות (חמוס, שעועית, עדשים), מוצרי חלב, ביצים, מיני אגוזים

פעילות גופנית

תרגילים לשריפת שומנים

בסיום הסט - נוחו לדקה וחזרו על הסט בפעם השנייה



 1 50 קפיצות ידיים לצדדים (Jumping Jacks)	 2 30 סקוּט	 3 20 הרמות ברכיים	 4 25 מקרעים (Lunges) בכל צד	 5 צעידה במקום עם ברכיים גבוהות במשך דקה
 6 הישענו על הקיר במנח כיסא במשך דקה	 7 5 פשיטות מרפקים	 8 20 שכיבות שמיכה (אפשר עם ברכיים על הרצפה)	 9 30 כפיפות בטן פלאנק לדקה (אתגר!)	 10 פלאנק לדקה (אתגר!)

שיעור יוגה למתחילים:

<https://www.youtube.com/watch?v=XI-u7nhS04c>

שיעורי כושר לילדים:

<https://www.youtube.com/watch?v=5YCIQsGchgc&t=6s>
<https://www.youtube.com/watch?v=OtS1kBFxT-8>
<https://www.youtube.com/watch?v=uRk7YaOCrn4>

הימנעות ממצבי לחץ וחרדה

סטרוס עלול להחליש את מערכת ההגנה הטבעית שלנו, אמצו כל שיטה שמתאימה לכם כדי להירגע, לחשוב חיובי ולהקטין חרדה.

מדיטציה להרגעה

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys3nJaR2Vn0>



שינה איכותית

1. הקפידו לישון כ-7 שעות בלילה
2. הקפידו להפעיל מסנן אור כחול במגוון המסכים אליהם אתם נחשפים משעת רדת החשיכה ובכל מקרה וודאו שהחדר בו אתם שוהים אינו מואר רק על ידי אור כחול ממסך (אל תאירו את החדר על ידי מסך הטלוויזיה או המסך בלבד)
3. הקפידו להחשיך היטב את החדר בו אתם ישנים ולהקטין חשיפה לרעשים
4. הקפידו שלא לאכול בסמוך לשינה

מדיטציה לילדים בגילאי 5-9

לשינה רגועה ומתוקה (דמיון מודרך):

<https://www.youtube.com/watch?v=Xwwc1vHSHkY>

