

## כללי דיאטת הלחם לירידה במשקל ובהיקפים ולשיפור הבריאות

1. להימנע מרעב - לאכול ארוחות קטנות ותכופות כל 3-4 שעות גם אם לא רעבים, לא לדלג על ארוחות ולא ללכת לישון רעבים.
2. לשתות כ־10 כוסות נוזלים ביום, ללא סוכר.
3. לזרוק את שאריות האוכל, גם של הילדים, מהצלחת ישר לפח, לא לבטן.
4. לאכול את האוכל המומלץ, ורק מדי פעם להתיר את הרסן.
5. לא לערוך קניות כשרעבים, רצוי לפי רשימה מוכנה מראש.
6. להגיע שבעים למסעדות ולאירוועים שבהם מוגש אוכל: ארוחה קטנה בבית לפני היציאה תעזור לא להתנפל על האוכל.
7. לאכול מתוק רק מחוץ לבית, אם בכלל, ולא להחזיק מתוקים בבית.
8. לקנות תמיד אריוזות קטנות או מנה אישית, ולא להתפתות למבצעי הוזלה. בסופו של יום אתם תאכלו הכול ותשלמו יותר לדיאטנית.
9. לדאוג שהאוכל המתאים יהיה תמיד בהישג יד, אחרת תאכלו מכל הבא ליד.
10. לשמוח על כל ירידה במשקל, אפילו קטנה מאוד:  
**לא משנה כמה ירדתם,  
משנה שלא עליתם!**
11. לאכול לאט - להגברת תחושת השובע.
12. להמתין כ־20 דקות אחרי הארוחה לפני שלוקחים מנה נוספת, גם אם קמים מהשולחן בתחושת רעב. המוח זקוק לכ־20 דקות כדי לאותת על תחושת שובע.
13. לישון כ־7 שעות בלילה, ברוב ימות השבוע. שינה מספקת מעודדת ירידה במשקל, ואילו חוסר שינה מעודד עלייה במשקל.
14. לערוך בדיקות תקופתיות פעם בשנה.
15. לקחת תוספי תזונה רק בהתייעצות עם דיאטנית מוסמכת.
16. לאכול מגוון מזונות. אין מזונות אסורים, יש מזונות שאותם כדאי לצרוך פחות ולעיתים רחוקות יותר.
17. להוסיף פעילות גופנית שנעימה לכם, ולעשות אותה בכיף.