

זה לא אני, זאת את

רוצים לאכול סופגניות ולביבות בלי להפוך לסופגניה בעצמכם? הדיאטניות שרה שטרך-קטיעי ולאה פרנקל מציגות מספר כללי "עשה ואל תעשה" לחג הקרוב

מה בכל זאת מותר לעשות? "ותרו על משהו בארוחה הרגילה, על מנת שתוכלו להשלים את כמות הקלוריות בסופגנייה כקינוח", מייעצות שטרך-קטיעי ופרנקל, ומוסיפות: "בחרו בסופגניות אפויות ולא מטוגנות, שלבו פעילות גופנית ונסו להגיע שבעים לארוחת הערב, כדי שלא תזללו מכל הבא ליד והסופגנייה הבאה שתראו תהיה אתם".

ליאור מניק

בכל הנוגע למאכלים המטוגנים של החג.

אז אם אתם רוצים ליהנות מהספוגניות והלביבות ועדיין להיכנס לג'ינס החדש שלכם, בואו נתחיל.

מה אסור לעשות?

לדברי הבנות, אין להפריז באכילת המטוגנים. לכן, הן ממליצות לקבוע כי "במהלך החג אוכלים מספר מסוים של סופגניות או לביבות - זהו. זה הכול עניין של כוח רצון".

ביום רביעי הקרוב, לאחר שקיעת החמה, ידליקו משפחות ברחבי הארץ את הנר הראשון של חנוכה ויערכו היכרות מחדשת עם אחד החגים האהובים, אך משמינים, של העם היהודי.

כדי שימי החג לא יהרסו לכם את הגזרה, יצאו הדיאטניות שרה שטרך-קטיעי ולאה פרנקל, משירות הדיאטה של המרכז הרפואי "הלל יפה" בחדרה, עם מספר כללי "עשה ואל תעשה"