

10.57x18.76	1	11	עמוד	ספורט - מעריב	01.12.2008	15857070-3
יקל דינמיקל חדרי כושר יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק - 24490						

11



## איזו שאלה !?

### כיצד ניתן לפתח סיבולת לבריאה?

יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר", מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, מרצה בקורסי הכשרת מדריכים בווינגייט ובקורסי הכשרת מדריכים ומאמני כדורגל של ההתאחדות לכדורגל: סיבולת לבריאה תתפתח על ידי אימון אירובי בנפח גדול בו תשולב ריצה והליכה. מתחילים באימון בן חצי שעה. פותחים בריצה קלה, כשמתעייפים עוברים להליכה וכשמתאוששים שבים לרוץ. כל עשרה ימים מוסיפים חמש דקות לפעילות עד שמגיעים ל-45 דקות. יש להקפיד לבצע חימום תנועתיות ומתיחות לפני כל פעילות. ניתן להסתייע בשעון דופק המעניק אינדיקציה מדויקת יותר למידת המאמץ.

### האם יש תזונה מיוחדת לתקופות של משבר אישי?

ד"ר שרון מאור, תזונאית תוכנית WINLIFE לאורח חיים בריא של וינגייט: אי־ודאות ולחץ מתבטאים לעתים קרובות באכילה כפיצוי מרגיע ומנחם. כאשר מדובר בתקופה ממושכת אזי אכילת היתר עלולה להוביל להשמנה. לכן, אכלו לעתים קרובות (שלוש ארוחות עיקריות ושלוש ארוחות ביניים קטנות ביניהן). אכלו פחמימות – לארוחה עשירה בפחמימות (לחם מחיטה מלאה, אורז מלא, פסטה) יש השפעה מרגיעה מכיוון שהיא מעלה את ייצור הסרוטונין במוח. סרוטונין הינו מוליך עצבי שמשפיע, בין השאר, על מצב הרוח והתיאבון. הימנעו ממזונות מתוקים המכילים סוכרים פשוטים. מזונות אלו עתירי קלוריות וחסרי רכיבים מזינים הדרושים לגוף בשעת לחץ ומשבר (ויטמינים ומינרלים). בנוסף, מכיוון שהם בעלי אינדקס גליקמי גבוה הם מעלים את רמת הסוכר מהר ולאחר מכן חלה ירידה מהירה באנרגיה ובמצב הרוח. דאגו לשתות לפחות כעשר כוסות מים. לעתים תחושת רעב אינה אלא תחושת צמא וכדאי לוודא שאנו מרוויים את הגוף בנוזלים לפני שפונים לאוכל. בצעו פעילות ספורטיבית.