

15.54x20.64	2	עמוד 14	מערב - המגזין	23.11.2008	15748067-8
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק - 24490					

# נדיא

תזונה וכושר // אורית רונאל

כך אולי



## כן: להרים משאות כבדים בזהירות

← אחד הגורמים לכאבי גב מציקים הוא הרמה שגויה של משאות כבדים. יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, מציע כמה כללים להרמת משא כבד ממשטח נמוך. כדי להרים תינוק כבד משקל השוכב על שטיח, למשל, יש להקפיד להתקרב כמה שיותר לתינוק, לכפוף את הירכיים ל-80 מעלות, ואז לרדת עם הגב ולה-תרומם במשולב על הגב והרגליים בו זמנית. בכל התרוממות, כדי למנוע נזק לעמוד השדרה, יש להקפיד להתרומם ישר ולא לבצע סיבוב עם הגב, תוך כדי הזדקפות התינוק. ⊗

## לא: מצבי סטרס אינם בהכרח גורמים לירידה במשקל

← את הדעה הרווחת כי במצבי לחץ ומשבר אנ-חנו נוטים לאבד משקל סותרת ד"ר ניבה שפירא, דיאטנית קלינית וחוקרת בתחום התזונה: כדי להתמודד עם הלחץ ועם הדחק הנפשי, הגוף "מגייס" אנרגיה זמינה. האנרגיה נוצרת באמצעות ייצור סוכרים ו"פירוק" שרירים וחלבונים בגוף. עור דפי הסוכר שנוצרים בתהליך זה הופכים לשומנים, ועל כן לא מתרחשת ירידה במשקל. בנוסף, בשעת לחץ, הגוף מפריש הורמונים כמו קורטיזול, שגורמים להשמנה, ואנשים נוטים לאכול בעתות אלה מזונות "מרגיעים" עשירים בשומנים ועתירי קלוריות. ⊗