

הסבר נוסף למעגל הבריאות:

גודל העיגולים (או הבעות) במעגל משקפים את הכמות היחסית שעלינו לצרוך מסוג מזון מסוים במהלך השבוע. למשל, בעות המים והירקות הן הגדולות ביותר. לכן, ע"פ מעגל הבריאות עלינו להקפיד על צריכת מים מספקת וירקות בכל צורתם: ירקות חיים, ירקות מבושלים, ירקות מאודים במהלך היום, מידי יום.

- **מים** - עלינו להקפיד על צריכת נוזלים מספקת במהלך היום, לפחות 2 ליטר.

יש להתאים את כמות השתייה למזג האוויר ולכמות פעילות הגופנית שעשינו. חוץ ממים, ניתן לגוון בחליטות צמחים טובות.

- **ירקות** -סוג המזון היחיד שאפשר להנות ממנו במהלך כל היום, בלי דגש על כמות מינימלית. הקפידו על ירקות בשלל הצבעים, בכל צורה אפשרית: ירקות חיים כסלט או ממרח, ירקות מבושלים, מוקפצים, מאודים וכ"ו.
- **חלבון בריא מהצומח** -הכוונה לקטניות כמו: חומס, עדשים, שעועית, מאש, אפונה, סויה (טופו), [סייטן](#), אצות ים (אצות נורי לסושי מהוות מקור מצויין לחלבון וכן עשירות בוויטמינים ומינרלים רבים.
- **פירות** -מעגל הבריאות" ממליץ על 3 מנות פרי ביום. אם לא מדובר באדם סוכרתי, ניתן לצרוך יותר פירות מהמומלץ במעגל.
- **דגנים מלאים** -אורז מלא, חיטה מלאה, קינואה, כוסמת, שיפון, דוחן, שיבולת שועל- כל אלה הם דגנים מלאים, עשירים בוויטמינים חשובים, מחזקים את חילוף החומרים ומאזנים רמות סוכר בדם.
- **מזונות עשירים בשומנים** -אגוזי מלך, קשיו, שקדים, אגוזי ברזיל- כולם לא קלויים כמובן וללא תוספת מלח. הכמות היומית צריכה להיות בגודל של כחופן 1. מזונות נוספים: טחינה משומשום מלא, אבוקדו, שמן זית, שמן קוקוס.
- **מזונות מן החי** -בשר, עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב. אם ניתן, מומלץ להפחית את כמויות המזונות הללו למינימום האפשרי. ובכל מקרה, לבריאות טובה- לא מומלץ לאכול יותר ממנה אחת של חלבון מן החי ביום.
- **סוכרים ושומן רווי** -עם כל הרצון הטוב, המתוקים והנשנושים הם חלק מהחיים בצורה כזאת או אחרת. הקפידו לא להגזים, ואם ממש רוצים אז להנות ממהו מתוק אחת לשבוע.

במרכז המעגל, מאד חשוב אם לא הכי חשוב: **הנפש שלנו**. מפורטים כמה המלצות כלליות על מנת לטפח את עצמנו גם מבפנים.

שימו לב:

מדובר בהמלצות כלליות בלבד לאוכלוסייה הבריאה. בכל טיפול אני מתאימה למטופל היושב מולי את התפריט היומי **המותאם באופן אישי** עבורו.