

# יוצאים לחופשת שייט ושומרים על כושר

Posted on 31 בדצמבר 2018 by עוזי בכר



6 טיפים כיצד ניתן לעבור את חופשת השייט מבלי לעלות במשקל וללא הרגשה שמנעתם מעצמכם את ההנאה

**Categories:** טיפים, ראשי

**Tag:** כושר, שומרים על כושר

אוהבים להתאמן ולשמור על הגזרה אבל מודאגים להיכנע לפיתויים לא נגמרים ולהזניח את שגרת הכושר שלכם במהלך ההפלגה? אל תחששו: באניות המודרניות תוכלו למצוא כיום מתקני כושר ואפשרויות רבות למזון בריא, כך שאין מניעה מלהישאר בריא וחטוב גם כאשר אתם בחופשה. להלן שישה טיפים כיצד להישאר בכושר ובאווירה בריאה בחופשה, מבלי להרגיש שמנעתם מעצמכם את ההנאה:

## שנו את קו המחשבה שלכם

כמה מאתנו חולמים שיהיה להם שף פרטי שיכין עבורם ארוחות טעימות ובריאות [?] ביחד עם חדר כושר מפואר, המצויד בכל המכשירים האהובים עלינו? היכוננו למרכזי כושר מצוידים, חוגים וסדנאות כגון יוגה, ספינינג וחיטוב הגוף ושפע פעילויות חוץ כמו מסלול ריצה, גולף, כדורסל, כדורגל ועוד. התחילו לחשוב על ההפלגה הבאה שלכם כמו על חדר כושר צף עם ספא מפואר לשלמות הגוף.



ארוחות בריאות באוניות חברת רויאל קריביאן. צילום יח"צ איכלו נכון (רוב הזמן)

קל מאוד להתפתות למנה עם תכולת הקלורית הגבוהה <sup>2</sup> ובכלל שאתם בחופשה ומותר לכם להתענג. אבל בארוחות הבוקר והצהריים, שקלו להחליף אותה במגוון הפירות הטריים, באומלט המוכן לבקשתכם או בבר הסלטים העשיר הכולל יותר תוספות מאשר שתוכלו לדמיין. בארוחת הערב, בחרו בדג, בבשרים רזים ובירקות. **חלי ממך**, מייסדת קבוצת תמיכה לאורח חיים בריא, ממליצה לנו להעמיס על הצלחת קודם כל מצע גדול של ירקות חמים וטריים, והחשוב ביותר <sup>2</sup> להיזהר מרטבים עתירי קלוריות. עוד אומרת ממך: "נצלו את היתרונות בתוספות הבריאותיות שמוצעות לכם. כך למשל במקום צ'יפס בחרו סלט עם רוטב דל שומן או תפוחי אדמה אפויים. בכל מסעדה כיום יש בתפריט מספר מנות לייט, אל תשללו אותן מראש. על האניות שפע מסעדות שונות בהן תוכלו למצוא מגוון מנות שיעזרו לכם לשמור על תזונה נכונה ובריאה <sup>2</sup> ועדיין להתענג על כל ביס.

**שימו לב לקלוריות שאתם שותים**

אין ספק שקשה לסרב למשקה ברד קפוא המקושט במטרייה קטנה שמצטלם מושלם, אבל אל תשכחו שהוא מפוצץ בסוכר. במקומו, העדיפו משקה שיש בו פחות מרכיבים, כמו ג'ין וטוניק, כוס יין או בירה לייט. אבל לשתות בחוכמה תקף לא רק למשקאות אלכוהוליים <sup>2</sup> המעיטו את צריכת המשקאות המוגזים. חלי ממך מזכירה לנו את הקלוריות הרבות של משקה מוגז גדול, המכיל כ-400 קלוריות, וממליצה לוותר גם על משקאות כמו מילקשייק העלול להכיל יותר מ-1,000 קלוריות ובמקומו העדיפו מים ותה קר לא ממותק (שניהם זמינים בשפע וללא תשלום בכל האניות).

**עשו שימוש במדרגות וצאו קצת לסיפון העליון**

טיפוס במדרגות שורף פי שבע קלוריות מאשר עלייה במעלית ונותן יתרונות רבים נוספים. במידה ואתם מסוגלים, הבטיחו לעצמכם להשתמש רק במדרגות במהלך החופשה כולה - אתם תופתעו מכמות הקלוריות שתוכלו לשרוף. כמו כן, הפיקו תועלת מאוויר הים הצלול והנופים המרהיבים וצאו לסיבוב ריצה או הליכה במסלול הסיפון העליון, במיוחד בשעות הבוקר המוקדמת, כאשר המסלול פחות עמוס. הביאו איתכם מד צעדים כדי להשאיר אתכם במוטיבציה גבוהה.





גלישת גלים בסימפוני אוף דה סז. צילום עוזי בכר  
בקר במרכז הכושר

אתם בטח חושבים שחדר הכושר הוא המקום האחרון שתמצאו להיות בו, אבל אם האימון היומיומי כולל מדריכים מומחים ואת המכשירים החדשים ביותר, אין סיבה לוותר. **אורי שנבל**, מנכ"ל 'סנורמה' שירותי תיירות נציגת המכירות הבלעדית של רויאל קריביאן מספר לנו כי באניות השונות ישנן פעילויות ספורטיביות רבות הכוללות גלישת גלים, החלקה על הקרח, טיפוס על קיר והחלקה על גלגליות. וגם, איך אפשר בלי שיעור יוגה, פילאטיס, קיקבוקסינג או ספינינג. האנייה מספקת היצע רב של מבחר, שאפילו תוכלו תמצאו תחביב חדש לחיים שטרם התנסיתם בו.

**בצעו פעילות ספורטיבית בירידה מהאנייה**

עשו שימוש מושכל בזמן שאתם מבליים ביבשה מחוץ לאנייה. במקום לנוח תחת השמש, מה שאתם יכולים לעשות בימי ים במהלך ההפלגה, הפיקו תועלת מסיורי חוף המציעים הליכה, רכיבה באופניים, חתירה בקיאק, צלילה עם שנורקלים, אומגה, רפטינג, או לפחות טיילו רגלית ביעד בו עגנתם. האימון הטוב ביותר הוא כזה שיש בו הנאה מרובה ואינו מרגיש כמו אימון.

עם כל האפשרויות הנ"ל ממש בקצות האצבעות שלכם ועם גישה חיובית, תחזרו מחופשת שייט עם רוח חדשה ובריאה. ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק **"קרוז תלום של הפלגה"** הייחודית בעולם הקרוזים

.There are no comments yet