



טיפים להתנהלות בחו"ל

1. ליהנות / ליהנות / ליהנות - "מה שקורה בלונדון נשאר בלונדון" ולכן מיותר להעיב על החופשה עם הגבלות מיותרות (נכון כמובן גם לגבי פוקט, פריז וברלין).
2. לאכול בבוקר במלון ארוחת פליאו מאוד מוקפדת ומאוד משייגת: מנה יפה של ביצים, גבינות שמנות, סלמון מעושן, נקניקים איכותיים ואיזה ירקות שיש שם. לשנות לפחות שתי כוסות מים ועוד כוס תה / חליטה / אספרסו / ללא סוכר וללא ממתיקים מלאכותיים. להעדיף שמנת על חלב.
3. לא אוכלים - מאפים / לחמים / דגני בוקר / גרנולה / ריבות / מיץ פירות / משקאות שוקו מתוקים / יוגורט דל שומן / פנקייקס / פירות משומרים. פשוט לא! אם יש בחדר-אוכל פירות טריים - לוקחים בתיק תפוח עץ ירוק.
4. בטיול, בדרך כלל, הולכים הרבה יותר מאשר בבית. בזמן ההליכה להקפיד על שתייה של מים / סודה אבל לא ממותק.
5. להשתדל לאכול ארוחות רק בשיבה - לא בעמידה או בהליכה. אם אתם נורא רעבים - לאכול את התפוח מהתיק. אם אוכלים ברחוב - תעדיפו אגוזים / גבינה צהובה קשה או שתייה חמה לא מתוקה. כדאי להימנע מרשתות של מזון מהיר/ לא לאכול במסעדות איטלקיות / לא פיצה ולא אוכל סיני.
6. ארוחת צהריים - לשבת לאכול ארוחה אמיתית - סטייק / דג / שווארמה / המבורגר בלי הלחם; תוספת ירק מבושלת; סלט ללא רוטב; מרקים מבוססי מים (לא מחיות). להימנע ממזון בטיגון עמוק או שטוח; להימנע מפסטות ומקינח.
7. אם עייפים אחה"צ - לעצור לארוחה קלה של סלט קטן / מרק ירקות / מנה קטנה של סושי / נקניקיות איכותיות ללא הלחמנייה. תמיד לשנות בארוחות מים או תה.
8. ארוחת ערב בחדר המלון לא לאכול ג'נק פוד. להעדיף ארוחת "פיקניק מהסופר מרקט" - כלומר גבינות שמנות, סלטים, ירקות טריים, נקניקים טובים ופרי טרי (בלי לחם). בשום אופן לא ממתקים או חטיפים!
9. ביציאות למסעדות: להעדיף מסעדת בשרים או מסעדת דגים (לא מטוגן). מומלץ לחפש מסעדה שאפשר להזמין בה סלט משייגת כמו סלט ניסואז, סלט קיסר או סלט יווני.
10. כיוון שמדובר בחופשה - לסכם עם המשפחה על פינוק אחד **מטורף** - שאוכלים ביחד פעם אחת ביום - נניח בסוף היום - ב-"שעת האושר". הפינוק צריך להיות מדהים! (x10) ושווה כל ביס וכל גרגיר סוכר. מרכזים את אכילת מתוק לזמן אחד ספציפי ולא מפזרים את הסוכר על פני היום (ראו טיפ מספר 1).
11. להצטלם המון; לצחוק המון ולעשות חוויות טובות!
12. נסיעה טובה!

