

אופנת השייקים הבריאותיים בעיצומה. יולה חלפין מסבירה למה עדיף שהשייק יהיה ירוק ושיכיל שלושה מרכיבים עיקריים. והכי חשוב, שייק זה בהחלט סימן לקיץ



יולה חלפין. "השייק הירוק זה כמו להעביר מטאטא על המעיים" צילומי אילוסטרציה

# עולם ומלואו בכוס אחת



את תהליך העיכול והספיגה. גופינו זקוק לשומן איכותי ושייק הוא דרך מושלמת לצרוך שומנים טובים.

## עוד יתרון של שייק:

ניתן לטחון בתוך השייק גם פירות, עלים או אגוזים שאתם פחות אוהבים לאכול בצורה אחרת. למשל: גוגי בריס, החמוציות הסיניות הנפלאות עתירות הויטמינים והמינרלים. אני אישית לא כל כך אוהבת את טעמן, אבל



השומנים הבריאים חשוב לשלב אותם בשייק, כמו שקדים, אגוזים וקשיו

בשייק הן לא מפריעות בכלל ולכן אני תמיד מוסיפה אותן. בטח גם לכם יש איזה משהו שחשוב לכם לאכול, אבל לא טעים. אולי גרעיני דלעת, או סוג מסוים של עלים. כדאי להכניס אותם לשייק כדי להעשיר את הערך התזונתי שלו.



### מתכון לשייק בוקר לדוגמא:

- 5 עלי חסה
- חופן נבטי בזיליקום
- 3 עלי מרווה
- כף זרעי צ'יה מושרים
- כף גוגי בריס
- תפוח ירוק
- כוס מים

טוחנים את הכל במעבד מזון. אפשר להוסיף כמה קוביות קרח אם רוצים. שותים מיד.

אורנה!

שניים. פירות הם עתירי סוכר ולא כדאי לצרוך כמות מאוד גדולה מהם בארוחה.

**החלק השלישי** - שומן איכותי. כפית טחינה או שקדיה, חופן אגוזים או שקדים, כף זרעי פשתן או צ'יה מושרים (המהווים יחד עם אגוזי מלך מקור לאומגה 3 מן הצומח). למה זה חשוב? נוכחות שומן בכל ארוחה משפרת

זה עניין של אופנה כל עניין השייקים? גם סביבכם כולם נהיו פתאום שוחרי בריאות ומשקשים על הבוקר? למה זה טוב, אתם בטח שואלים. "זו התעסקות גדולה מדי", אתם אומרים. "זה מגעיל", אתם חוששים.

## בואו נעשה סדר:

אם אתם שואלים אותי, שייק ירוק הוא הדרך המושלמת לפתוח את הבוקר, בטח בקיץ. זה כמו להעביר מטאטא רך ונעים על המעיים. השייק, תודות לסיבים שבו, מנקה את מערכת העיכול, מסדיר יציאה וגורם לתחושת קלילות. מכאן הוא כמובן גם מסייע בתהליכי ירידה במשקל. פתאום נשמע לכם יותר מעניין?

שייק מכיל כמות גדולה מאוד של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון וסיבים. לתוך כוס שייק אחת אפשר להכניס בשקט כמות יומית מומלצת של עלים ירוקים. יש בו ערך קלורי נמוך יחסית וערך תזונתי גבוה מאוד. מושלם, כבר אמרת?

## אני ממליצה להרכיב שייק משלושה חלקים:

**החלק הראשון** - עלים ירוקים, מכל הסוגים והמינים - חסה על סוגיה, עלי ביבי, פטרוזיליה, כוסברה, סלרי, שמיה, תרד, מנגולד, קייל, רוקט, נענע, בזיליקום ועוד. אם אתם עושים את צעדיכם הראשונים בעולם השייקים, תתחילו עם חסה בעלת הטעם הניטרלי ביותר, ולאט לאט תמצאו את דרככם הייחודית לפי טעמכם.

**החלק השני** - פרי. בהתחלה כדאי שתבחרו בפרי עם טעם דומיננטי, כמו: בננה, תמר, מלון, פפאיה. עם הזמן תוכלו לגוון ולבחור בכל פירות העונה. מה שחשוב זה שאם אתם שותים את השייק שלכם לבדכם, אל תכניסו יותר מפרי או