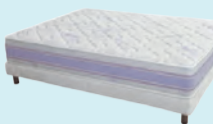


**VENEZIA SIESTA** || מזרן בריח לבנדר |



המזרן של סיאסטה מציע שני גימיקים: אחד - ריח

לבנדר שאמור לשרוד חמש שנים; והשני - הוא מגיע מגולגל כוואקום, מה שמאפשר שינוע קל ונוח. חוץ מזה, הם מספרים ש"המזרן עשוי פוליאוריתן קשיח, אשר מקנה תמיכה ויציבות לאורך זמן, בשילוב של 4" מ"מ ויסקו ג'ל - שכבה שמתאימה עצמה לגוף". הנסיין דיווח: "כשהוא ארוך ומגולגל המזרן רק צננו. אבל תוך כמה שניות הוא תופס גודל ונפח הופך שמנמן מהממוצע. הוא מאוד נוח, עם איזון מושלם בין רך לקשה, ומקבל נהדר את צורת הגוף. מה שכן, ריח הלבנדר נעלם כשפורסים עליו סדיניים. לא נורא, גם ככה זו עסקה מצוינת".

מחיר: 2,250 שקל לגודל 190x140. לבידור נקודות מכירה: 052-6766070 ציון: 9

**דיילי סופרפוליאנט** || אבקת פילינג | דרמלוג'יקה



היהצני של דרמלוג'יקה טוענים שאבקת הפילינג תמנע סימני הורקנות מוקדמת הנגרמים מחשיפה לזיהום אוויר. הסוד: "פחם אקטיבי

מיפן, שמשמש לטהור העור ולספיגה של רעלים משכבותיו העמוקות". דבר הנסיינית: "מדובר באבקה ששופכים על ידיים רטובות, מעסים קלות והיא מקבלת מרקם משתל. לא ברור למה התכשיר לא מגיע מראש כמסחה ידיונית למשממש במקום כל הבלגן הזה. גם הריח לא משהו, אבל העור באמת הופך חלק ונעים - אך ללא שום שינוי אחר טווח".

מחיר: 354 שקל ל-57 מ"ל. לבידור נקודות מכירה: 0732-10\*2030. ציון: 8

**PRECISION** || סכין רב־שימושית | נמנן



מנעמן בשלחה אלינו סכין שלטענת המשווקים "מתאימה לחיתוך של ירקות קשים ורכים, פירות, בשר, עוף, דגים ולחם, מפלדה גרמנית ששומרת על חדות לאורך שנים רבות".

הנסיין סיפר: "מוזמן לא נתקלתי בסכין עם שניים שמתיימרת לעשות עבודה של סכין שף, אבל ההוצאה הכינה. הידית נוחה אבל קצת קטנה לילי, הלחב לא הכי ארוך, אבל היא חותכת טוב ובנועיים והפכה מיד לאחד הכלים השימושיים בבית. סבבה".

מחיר: 132 שקל. להשיג ברשת נעמן, ציון: 8.5

**אורן רוזנשטיין**  
orosenstein@gmail.com

**ביקור בית**



"(עוף גמלי'3 נצ2ר, אנשים לא גמלי'3 נקש'2ים)"

**המגישה פאולה רוזנברג נהנית מתזונה שמבוססת על אכילה מהצומח ומתאמנת חמש פעמים בשבוע • המומחים מעירים שחלק מהמגבלות שהטילה על עצמה קצת מוגזמות, אבל מעניקים לה ציון גבוה על משמעת עצמית ומודעות מפותחת**

**| גאיה קורן | צילום: רמי רוזנגר | סטיילינג: שיר אליה**

תוכנית מסתיימת מתחיל יום העבודה השני שלי - בדרך כלל אני מעבירה הרצאות, ואני מגי' נברג (ימים ראשון עד שלישי בשעה 09:00, והחל מנובמבר חמישה ימים בשבוע, שידורי קשת). מעבירה הרצאות בנושאי בריאות בחיי היומיום והעצמה, מנחת סרנאות ומטפלת באופן פרטני ברפואה טבעית באמצ' עות תזונה וצמחי מרפא. גרה באזור השרון, אם לשתן בנות (8, 10), בת 40 וחצי, גובה 1.69 מ', שוקלת 62 ק"ג".

**יום העבודה שלי:** "בימים שהתוכנית 'בוקר בריא' משודרת מתעוררת ברבע ללש, מתארגנת, מתקלחת ונוסעת לאולפנים. כשהי

בריא אכל כל הזמן הייתי תשושה, סבלתי ממגורנות, היו לי בעיות גינקולוגיות. בגיל 24 הפסקתי לאכול סוכר לגמרי, לא נגעתי אפילו בפירות לחם אחת, וכשהיגשתי מאוונת יחסית עברתי לתזונה שמבוססת על אכילה מהצומח - קטניות, ורעים, דגנים מלאים ללא גלוטן. אני לא אוכלת בשר כהחלטה, עם גוף לא. דגים אני אוכלת.

"כמה פעמים בשבוע אני נוטלת תוספי מזון כגון פרוביוטיקה, כי קומפלקס שמספק אנר' גיה גבוהה, אומגה 3, ויטמין C. אני משתמשת בצמחי מרפא בצורה קבועה - מכינה חליטות למיחושיו בטון, לכאבי גרון, הכל בהתאם לנסי' בות. הכי טוב לגוף שלי זה לקבל ממש מעט אוכל פעם בשעתיים וחצי, וכשאני מצליחה לע' שות את זה - אני על הגל. בבוקר שותה כוס מים עם כפית חומץ תפוחים אורגני וחליטה של ג'נג'ר טרי ומקל קינמון. כשאני יוצאת לאולפן אני לוקחת פרי ואוכלת אותו במזונת, או קצת מהריסה שהכנתי לבנות. כשאני בבית ויש לי זמן לארוחת בוקר, אני מכינה לעצמי לחם כוס' מאד עמוק או עם חומט או טחינה או מררר ערשים וחוחכת ירקות. בימים שאני מתחילה לעבוד מוקדם אני מכינה לעצמי שייק ענק עם כל טוב. עד הצהריים מנשנשת אגוזים, ואם אני ממש רעבה - אני לוקחת חטיף אנרגיה מפירות ומאגוזים. כצהריים לחם כוסמת או צנימים ענ' קיים מקטניות, עם ירקות ומררר כלשהו.

"סיר השמלי הוא ההמצאה הכי גאונית - מחב' רת אותו בשש בבוקר ורוחפת פנימה את כל מה שיש לי בבית, ככה יש לי ארוחת צהריים מוכנה שמספיקה גם לערב. אני אוהבת לאכול במס' ערות, בעיקר אוכלת מוקפצים, וכמעט תמיד אומין מרק. אחר הצהריים אני עושה לבנות נה, קינואה, ואנחנו אוכלות ביחה בשבוע בערב יש ארוחה קלה, פריכות עם טחינה או אבוקדו, לפעמים שייק, לפעמים פיצה מכוסמין. לשמחתי אני לא אוהבת לאכול בלילה.

"אני לא נזירה, כשיש קינוח טעים אני מתפ' תה, הגילטי פל'ר שלי זה לחמניות עם גבינה צהובה שאמא שלי מכינה. אני גם מאוד אוהבת גלידה, אני יכולה לגנוב כף או שתיים ולג' נוב חתיכת עוגה קטנה. אני לא נמנעת באופן גורף כמעט משום דבר, למעט נקניקים וגבינות רגילות. אני שותה המון חליטות לא ממותקות במהלך היום והרבה מים, זה משהו שסיגלתי לעצמי".

**נושר:** "בניגוד לתזונה שזורמת לי בטבעיות, כושר רורש ממני מודעות כל הזמן. אני בחיים לא אהיה מאלה שמתמכרים לכושר, אבל זה עושה לי טוב, לכן אני מתאמנת חמש פעמים בשבוע. יש לי שני אימונים פרטיים בשבוע ואני משתדלת לא לבטל אותם, כי הם מחזקים אותי. אני עושה פילאטיס פעם בשבוע, אימוני חיטוב פעמיים-שלוש בשבוע וחומבה מדי פעם. אני ממש לא מוכנה ורוב הזמן אני לא נהנית, בכל רגע נתון אני אעדיף לשכב על הספה ולראות טלוויזיה, אבל אני הולכת כדי להרגיש חזקה".

**טיפוח:** "מה שאני מורחת על הגוף שלי זה אוכל לכל דבר, ולכן אני מקפידה שלא יהיו בזה כימיקלים, ואני רוקחת לעצמי את מרביית הק' בימים והתכשירים. למרתי קוסמטיקה טבעית ואורומתרפיה, זה התחביב שלי ואני גם עוסקת בוה. בבוקר אני שוטפת פנים בסבון, מורחת קרם עיניים ופנים, פעם בשבוע פילינג פנים. מתאפי' רת מטלוריזה עם האפור שלי, שהוא אורגני, והכי חשוב לי אחרי צילומים זה להסיר את האפור.

"אני מורחת תערובת שמנים אחרי מקלחת על עור רך ומנגבת בטיפחות, זה מזין וחוסך זמן. מניקור-פריקור בחיים לא עשיתי, גבות גם לא מסדרת, אין לי סבלנות לדברים אלה. למרוח קרם גוף לוקח שעות, למי יש זמן?"

**לנפש:** "הרבר שאני הכי אוהבת לעשות זה להיות בבית, בלי חוזיה - זה כבר 80% חופש, לקרוא ספר טוב, לראות סדרה טובה. זה מספק הרבה מהצרכים שלי. אני שונאת השקות ואירור' עים ומעדיפה לשבת עם כמה חברות טובות, זה מזין אותי ונותן לי מוטיבציה. בגלל שליאון ואני עובדים ביחה, אני מנסה למצוא לנו זמן איכות וחיובת להשתפר בוה. הנחיה זוגית זה לא דבר פשוט אבל אנחנו עושים את זה שנתיים וחצי וזה רק קירב אותנו. כשרבים זה בא לידי ביטוי, מפני שאני לא מסתירה את זה, גם בשדרה. אנח' נו לא לאבי'דאבי, אבל אני מסוגלת לקבל חוסר הרמוניה במערכת יחסים ולא להיבהל מזה. אם להיות כנה, לפעמים אני מרשה לעצמי יותר ממה שהייתי מרשה לעצמי עם אנשים אחרים סביבי. "המשפחה מאוד חשובה לי, כשאין לי זמן ליי' לדות אני מרגישה לא מקורקעת, אני זקוקה למגע ולפרטים הגטנים כדי להרגיש מחוברת, אהרת אני מרגישה אבודה. התגרשתי בגיל 27, כל אני לא נשאתר במקומות שלא טוב לי, ועכשיו אני מבנינה באופן ממש שהחיים הם בני חלוף ואין טעם לה' תעכב על דברים לא רלוונטיים. גיל 40 סתם את הגולל על הצורך שלי להיות מנומסת. פעם היה חשוב לי שכולם יגידו 'איו מהימפה פאולה', והיום אני נכנסת לחדר וחושבת עם מי יהיה לי נעים לשוחח ופחות מתעסקת ב'האם כולם יאהבו אותי'. אני הרבה פחות טובלת מבעבר ויש לי יותר רגעי הנאה בחיים. באופן פרדוקסלי, אני קמה בבוקר, מסתכלת במראה וממש אוהבת את הגוף שלי. אני רואה את שיפולי הבטן והצלולטי, ועוד הפנים לא מתוח כמו פעם - אבל יש השלמה עם כל מה שפחות מדויק. אני לא נבלעת בחוסר השלמות, מצליחה לעלות למעלה ולהמשיך".

**שורה תחתונה:** "היום אני מבנינה מה באמת יקר לליבי, מצליחה להבחין בין ההלומים והאנבים בלי להתבלבל".

**מה אומרים המומחים?**

**רקפת אריאל, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט שערי בדיק:** "פאולה מקפידה על שינה מספקת, אך 7-8 שעות שינה מספיקות בהחלט. אם היא מספיק עייפה כדי לישון 10 שעות, מוטב לברוק שאין מחסור בברזל, ב'2, B12, בחומצה פולית. תזונה דלה במזונות מן החי, כפי שפאולה מאמצת, מעלה את הסיכון לסבול מחוסרים בברזל ובי' B12.

"פאולה מקפידה על הרגלי אכילה בריאים, שכוללים צריכת מזון טרי, איכות, מגוון. היא אינה מונעת מעצמה כלום, אוכלת לפי הרעב והשובע שלה, מארגנת את האוכל שלה לכל היום, ממעיטה בצריכת מזון בשעות הערב, מרבה לשתות מים. יחד עם זאת, חלק מהגוריות התזונתיות שהיא גוזרת על עצמה נבנות מבחי' נה בריאותית - וחלק לא. כל עוד היא חשה שזה טוב עבורה, וכל עוד אין לה חוסרים תזונתיים - אין סיבה לשתות אמת.

"הימנעות מגלוטן אינה הכרחית, אלא עבור מי שסובל מצליאק. אין סיבה לצמצם כל כך בכמות הביצים ומוצרי החלב, שעשירים בחלבון איכותי וברכיבים נוספים. צריכה של מזון כל שעתים וחצי היא אכילה מאוד תכופה. באופן

כזה רמות הסוכר עלולות להיות גבוהות כל הזמן בדם, מכיוון שאין מספיק זמן לעכל את האוכל.

"ש לזכור שתוספי תזונה הם תוספת למזון ולא צריכים לבוא במקומו. קומפלקס B לא מור' מלץ לקחת באופן שגרתי. אומגה חשוב בעיקר לאנשים שלא צורכים דגים. ויטמין C ניתן לקבל בקלות רבה מהמזון ואין צורך בהשלמה בתוסף".

**צחי נחום, המנהל המקצועי של קבוצת הולמס פלייס:**

"פאולה כחרה באימון אישי, שהוא הפנטס למטיביצה של האדם המודרני העסוק. אימון אישי מונחה על ידי מרדריך הוא אימון מבוקר, מפורט מאוד ולרוב מניב תוצאות טובות יותר מאימון עצמאי. בסך הכל, פאולה משלבת אימור' ני חיזוק (התנגדות) ואימונים אירוביים. החיבור הוא חשוב. פאולה יכולה לקום בבוקר, להסתכל במראה ולהיות גאה. היא פועלת נכון".

**ד"ר להבית אקרמן, מומחית לרפואת עור:** "פאולה חובבת תכשירים טבעיים. אין לי הת' נגדות עקרונית לעניין הזה, אבל לפני שכנסים למטבח ומתחילים לרקוח תכשירים למריחה עצי' מית חשוב לדעת כמה דברים: קודם כל, לא כל תכשיר שמועך לאכילה מתאים למריחה על העור, ולעיתים חומר הגלם הטבעי עצמו צריך לעבור

שינה קובי קלדרון, איפור: ערן ישראל, בשעה: חולצה, ZARA; בנים: חנאית, נעמה בצלאל; חולצה, PULL AND BEAR

התליכים כלשהם שיהפכו אותו לראוי ומותאם למריחה. דבר שני, לא כל חומר שמוצר בתנאי מעבדה ולא נקשף בקרירה הוא בהכרח חומר כימי בעייתי. תעשית הקוסמטיקה משקיעה מאמצים רבים בייצור חומרים שמצד אחד יצליחו לחדור באופן כלשהו לעור ולהרש אתו, ומצד שני לא יגרמו לפגיעה, לגירוי ולפריחות. חלק מזה נעשה בזכות אותם חומרים משמרים ומייצבים שמוכ' סים לתכשירים. יש כיום גם תכשירים אורגניים וטבעיים שמוצרים בהליך מבוקר".

**צביה חיראל, מנחה, מאמנת ומנהלת מרכז מעגלים:**

"יותר מכל, פאולה היא אדם מודע. מודעת לעצמה. מודעת לסביבתה. לתזונה. לערכים. לחינוך ולמשפחה. נראה שבשנים האחרונות פאולה עוברת תהליך עצמתי של השלמה עם עצמה. בעולם שבו אנחנו חיים זה לא פשוט להילחם ברפואי' הריצוי שלנו, במוסכמות הח' ברתיבות, ב'מה יגידו'. פאולה מוכנה לקרוא תיגר על כל אלה, כי היא מבנינה מה העיקר ומה הטפל של כל אלה, היא מחוברת מאוד לאינטואיציה, לקול הפנימי שלה, לאמת שלה, שיש בה משהו כל כך מלא חן וכובש. זה גם סוד הקסם שלה, האותנ' טיות. היא לא מוכרת לנו את התמונה המושלמת שכולנו רוצים לראות, היא פשוט היא". ●

gayakoren@gmail.com

**גיליון אוקטובר**  
עכשיו בדוכנים

**מנטה**  
מחפכה בתזונה  
פרדוקס הצמחים הדיאטה המדעית החדשה שמנפצת את ההנחה לאכול הרבה פירות ירקות, ירקות וקטניות  
10 סיבות מצוינות לבקש את ההנחה לרכוש פירות ירקות וקטניות  
37 טוויסטים פשוטים למקסום היופי הטבעי שלך  
10 סיבות מצוינות לבקש את ההנחה לרכוש פירות ירקות וקטניות  
FAKE EAT לזניה, רביולי ופסטה במיניוסם פחמימות  
נהיה תכשירי איפור ייעודיים לגברים  
בשעה: ג'ני צ'רוואנני  
"כשחייתי בהישרדות הנפש התחילה לדבר והתחתי לחשוב מה אני באמת אוהבת" מסתתרת על השתיים במינה אחרי חודשים על האי  
הולכים לאיבוד בים הטרנדס הבריאותיים? הכינו את המושג החדש: Wellness Fatigue  
לקבלת גיליון היכרות במתנה התקשרו: 1-800-38-91-91 או 2990\*