

אתגר שופט מאסטר-שף

לאנשים שנאבקים במשקל יש נטייה לחשוב על אוכל כל היום, ואז – לדחוף אותו לפה כמה שיותר מהר. כשאוכלים ככה, לגמרי מנותקים מהחווייה המהנה של אכילה, והם בעצם לא נהנים מזה.

זוכרות איך השופטים במאסטר-שף אוכלים?

תשומת לב והתמקדות מקסימלית בכל ביס, בטעמים, בריחות, במרקם, בשילוב שלהם, באיך זה מרגיש על הלשון, במורד הלוע, בבטן.

לקחת את הזמן ולהתעמק בכל ביס, להתענג עליו ולהשתהות בו, לפני שעוברים לביס הבא. ותוך כדי הלעיסה, מדברים על החוויה, מתארים את הטעם וכל התחושות שבפה.

אז תשחקו עם זה. זה ממש כיף להתענג על אוכל ככה.

בנוסף, כשאוכלים כמו שופט מאסטר-שף, **הרבה פעמים נדהמים לגלות שמאכלים שחשבת שאת אוהבת, בעצם לא כל כך טעימים.**

הכלל הוא: תאכלי מה שאת רוצה, רק תזכרי להאט קצב, להתעמק וליהנות מכל ביס.

- **אם את בין אנשים זרים** (פחות סביר עכשיו בקורונה): זה יכול להיות קצת לא נוח, אז אפשר פשוט להניח את הסכין והמזלג בין ביס לביס ולהתרכז במה את טועמת.
- **אם את אוכלת עם המשפחה, שתפי אותם ותעשו את זה ביחד**, שכל אחד יתאר בצורה הכי ציורית את הביס שלו. תעשי מזה משחק, או תגידי שזה איזה אתגר אינטרנט שהצטרפת אליו.
- **אם את אוכלת לבד, תנסי לעצום עיניים תוך כדי כל ביס** ותגלי הרבה יותר מידע חושי.

**אם תאכלו כך במשך השבועיים הקרובים,
לא רק שתפיקו פי 1000 יותר סיפוק מהאוכל,
יהיה לכן גם הרבה יותר קל להשאיר אוכל בצלחת ולרדת במשקל.**