

מו"ל שמואל טל
 עורך דורון ליבנה
 יעל צור, דימה ולרשטיין
 i&m interactive & marketing
 עיצוב גרפי צלמים

שיווק שמואל טל
 הפקה של. טל הפקות ופרסום בע"מ

משתתפים

מיכאל בן־יוסף, חנן בר־און,
 אמיר בר שלום, אלון הוכדורף,
 טלי מחלב, כפיר מרשק,
 רוני נאק, שמוליק פיוטרן,
 ישראל פרלוב, אדוה אורן, אריאל רובינסקי

הוצאה לאור

של. טל הפקות ופרסום בע"מ
 רח' נחלת יצחק 34 תל־אביב 67448
 טלפון: 03'6094621
 פקס: 03'6912531
 cigarmag@cigarmag.co.il



אמירה אישית | טלי מחלב

לאהוב את האוכל, לאהוב את החיים

על תזונה טבעית, אורח חיים בריא, החיים הטובים והדיאלוג שביניהם

במשך שנים הייתי עלה נידף ברוחות המגשבות בעולם התזונה. ספרתי קלוריות בקפדנות, נזהרתי מאחוזי שומן גבוהים והתנסיתי בכל דיאטה וטרנד תזונתי חדשים. אף פעם לא עצרתי לבדוק אם זה מתאים לגוף שלי, לנפש שלי ולאורח החיים שלי.

לאחר שנחשפתי לרזי התזונה הטבעית, משהו טוב קרה. העייפות חלפה, האנרגיה התחדשה, החשיבה התחדדה, הדחף הבלתי פוסק למתוק נעלם, עור הפנים נראה נהדר והגוף התחטב. אנטי אייג'ינג במלוא תפארתו. התחושה הזאת הדהימה אותי. הבנתי שמזון הוא כלי ריפוי מופלא, אם רק בוחרים אותו נכון. באותה תקופה, עולם קולינרי מרתק נפתח בפניי - עולם מלא תשוקה, טעמים, ניחוחות ומגוון גסטרונומי מפואר, שמקורו בטבע ולא במפעל, וזה בהחלט לא מסתכם רק בכמה ירקות ופירות.

בואו נדבר רגע על שוקולד: זה הנמצא על המדף בסופרמרקט ובחנויות הבוטיק מכיל על פי רוב סוכר לבן, אבקת חלב, חומרים מתחלבים ומעט מוצקי קקאו קלוי. מנגד, ישנו השוקולד הביתי, הנרקח מבלנד פולי קקאו Raw משובחים ומומתק במעט מיפל טהור או סוכר קוקוס. קקאו Raw (בעברית: נא) הוא קקאו שלא עבר קלייה, ונחשב אחד המזונות העוצמתיים ביותר שיצר הטבע. הוא עשיר בנוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים, ומספק חוויה קולינרית עמוקה, עם טעם עז, ניחוח משכר ומרקם המענג את הֶךְ. שוקולד, כמו הרבה מאוד מזונות אחרים, יכול להיות אוסף מרכיבים מעובד ונטול חיים, ומאידך, יכול להיות איכותי, מלא חיוניות, בעל ערכים תזונתיים גבוהים וטעם משובח.

גם המיצים הטבעיים מירקות ופירות טריים, הנסחטים בבית, במסחטת מיצים בכבישה קרה (השומרת על הערכים התזונתיים) יכולו את מלוא הוויטמינים, המינרלים, האנזימים ונוגדי החמצון המצויים בסך מרכיביהם, והטעם יהיה בהתאם: עוצמתי, מרענן ומלא אנרגיה. לעומתם, המיצים הארוזים שעל המדף, שנסחטו במפעל הרבה לפני שהגיעו אל עגלת הקניות שלנו, יכולו סוכר בלבד ולא ייוותר בהם אף רמז לבריאות וחיוניות.

וזו, חברים, תמצית החיים הטובים שאליה צריך לשאוף כל מי שבריאותו חשובה לו, כשברקע חוזרת ונשנית המנטרה: לאהוב את האוכל, לאהוב את החיים, לאהוב את עצמך.

חשוב לדאוג לאיכות הקלוריות ולא לכמות הקלוריות, לשלב פעילות גופנית, להקפיד על שנת לילה איכותית, להקשיב לצורכי הגוף והנפש ולהפנים שלכל אלמנט בחיינו יש השפעה על הבריאות, בין אם זה מיץ סחוט או שוקולד, מוזיקה, גולף או מירוצי סוסים, זוגיות ומשפחה, קריירה, כסף, מגורים ואפילו מצב ביטחוני.

בשם החיים הטובים, הכירו בחשיבותה הרבה של התזונה הטבעית, המקיימת אותנו עד אחרון התאים בגופנו ומאפשרת לנו לממש את מלוא הפוטנציאל הגלום בנו, בכל תחום בחיים.

טלי מחלב, חברת מערכת המגזין "סיגאר", היא מאמנת אישית לאורח חיים בריא, מרצה, מנחת טנאות קולינריה בריאה ובעלת הבלוג naturetali.com



בשער: גיל שוחט

צילום: יעל צור
 התמונה צולמה ב"וויסקי בר מוזיאון", שרונה, תל־אביב

המודעות על אחריות המפרסמים בלבד.
 © כל הזכויות שמורות. אין להעתיק, לצלם או להשתמש בכתבות או בצילומים ללא אישור המו"ל.
 אין בכתבות שבמגזין משום המלצה לעישון ו/או לשתית אלכוהול.