



## דיאטת הקיטו שלי

שלום לכולם וברוכים הבאים לעוד פרק של Hebrew Monkeys. היום אדבר רק עברית. נכון שזה משמח אתכם? נהדר. בפרק הזה אדבר על דיאטת הקיטו שלי.

קיטו? כן, קיטו - דיאטה קטוגנית. אני בטוחה ששמעתם עליה. הרעיון של הדיאטה הזאת די פשוט. קודם כל, היא לא אוהבת להיקרא 'דיאטה' אלא 'דרך חיים'. הקיטוגנים רוצים לחשוב שהם יכולים להמשיך בדיאטה הזאת שנים ארוכות - כל החיים, וחלק מהם אפילו מצליחים!

אז במה מדובר? מדובר בדיאטה - סליחה, דרך חיים - שפוסלת לחלוטין סוכר ומגבילה פחמימות מאוד מאוד. במילים אחרות איקס על סוכר, איקס על פחמימות. למה פחמימות? כי פחמימות הופכות לסוכר. אז מה כן מותר? שומנים וחלבונים. מה הם שומנים? שומנים זה אבוקדו, שמן זית, בשרים שמנים, גבינות שמנות, אגוזים, שקדים, סלמון זה שמן. כל דבר שמן מן החי. לא מן הצומח. מה הם חלבונים? בגדול, כל מי שהייתה לו אמא. נורא, נכון? אבל מדויק. ואם אתם רוצים לדעת אם מאכל מסוים הוא חלבון תשאלו את עצמכם אם הייתה לו אימא. למשל ביצים - הייתה להם אמא, התרנגולת. גבינות - אמא. אסאדו - אמא. קבב - אמא. כבש - אמא. בקר ... הבנתם את הרעיון.

אין הגעתי לתזונה הזאת בכלל? קודם כל, תמיד הרגשתי טוב כשצמתי. בכל יום כיפור התחשק לי לקפוץ, לשיר, לרוץ. הייתה לי הרבה אנרגיה. כשהגוף שלי לא קיבל אוכל הוא התמלא באנרגיה. מאוחר יותר שמעתי על קיטו, ניסיתי וראיתי תוצאות טובות. הרגשתי טוב, נראיתי טוב, והחיים היו טובים עד ש... הגיעה הקורונה.

אתם קוראים לה Covid, אנחנו קוראים לה קורונה. הסגר הראשון היה הכי מפחיד. ההרגשה הייתה שהאדמה נשמטה לנו מתחת לרגליים ואף אחד בעולם לא ידע להסביר מה קורה ואם יהיה בסדר. אישית, הרגשתי כמו בתוך אחד מסרטי הזומבים של Netflix. אסור היה לצאת החוצה, האויב הבלתי נראה הזה, קורונה, יכול לקפוץ עליך ולהרוג אותך. תחת הלחץ הזה התחלתי לאכול פיצות. הרבה פיצות. הרבה מאוד פיצות. ואפשר לומר שמאז לא ממש הפסקתי לאכול פחמימות. זה היה הסגר הראשון, זוכרים אותו? לקראת הסגר השני הבנתי שעוד אחד כזה אני לא יכולה ושכרתי דירת Airbnb במרכז ירושלים, על המדרחוב. החלטתי לנצל את כל הסגרים האלה, את כל התקופה המוזרה הזאת, כדי להקליט את הקורסים שלי וכך עשיתי. במשך חמישה חודשים הסתגרתי בדירה יפה על המדרחוב: תיכננתי, צילמתי, ערכתי, כתבתי וכשעשיתי הפסקות מהעבודה הקשה ירדתי למטה לאכול. היו שם הרבה מאוד מסעדות, אכלתי הרבה מאוד Junk food וכן, סוכר ופחמימות.

זה היה כמו בן פיצוי עצמי. פיציתי את עצמי על העבודה הקשה וגם קצת פרקתי אדרנלין. כמו שאתם בטח יודעים הגשמת את החלום והקמתי את אתר הקורסים שלי שהרבה מכם לומדים ממנו היום. אני שמחה שעשיתי את זה, אבל שילמתי מחיר כבד - בגוף שלי. איבדתי את הגזרה שלי. רוב הבגדים שלי כבר לא עלו עליי והייתי צריכה להחליט אם אני נכנעת, ומוותרת, וקונה מלתחה חדשה לגמרי ומשלימה עם המצב או שאני נלחמת וחוזרת למשקל שלי, למשקל שבו אני מרגישה נוח, למשקל שבו הבגדים עולים עליי. ואז נזכרתי בקיטו, הדיאטה שעובדת בשבילי.

לפני חודש וחצי חזרתי לקיטו. מה אני אוכלת? הרבה. אני אוכלת סלמון, אני אוהבת לאכול כנפיים בגריל, חביתות, גבינה צהובה, סלט ירקות, אני מכינה לי פיצה מפרוסות חציל. אני אוכלת הרבה בשר, אני אוהבת בשר. והפירות היחידים שאני נוגעת בהם הם פירות יער, כמו אונמניות. וואי וואי וואי אני אוהבת אונמניות. עשיתי לאחרונה בדיקות דם, ואיך הרופאה אמרה לי היום בטלפון? "בדיקות הדם שלך משעממות. אין לך כולסטרול, אין לך סוכר, הכל מצויין".

אה, ועד עכשיו ירדתי 6 קילו. איזה כפיף?!