

**WE** ||| מנשא לתינוקות | ביבי ביון

הגרסה החדשה למנשא המסורתי של חברת ביבי ביון השוודית מציעה שכלול: אפשרות לשאת את הילד, כשהוא גדל, על הגב. עם מנשא זה, טוענים היצרנים, ניתן לשאת גם ילדים בני 3. "המנשא החדש התקבל בביתנו בשמחה גדולה, מאחר שהגרסה הוותיקה שלו ליוותה אותנו בנאמנות בעבר", סיפר הנסיין. "הנשיאה על הגב היא יתרון גדול. חלוקת המשקל נוחה יותר, ואין 'מטען חורג' שהולך לפניך. גם ההעברה מהבטן אל הגב פשוטה יחסית אחרי שמתרגלים ותופסים ביטחון. תוספת חשובה נוספת היא רצועות הנעילה שמקיפות את המותניים: עבות, רכות ונוחות הרבה יותר הנשיאה על הגב כופה על התינוק פישוק גדול יחסית, אך הוא לא התלונן ויש הטוענים שזה רווקא בריא". מחיר: 590 שקל. להשיג ברשתות מוצרי התינוקות. ציון: 9



**אולטרסול Protect Platinum** ||| קרם הגנה לפניים | ד"ר פישר

בר"ר פישר מספרים שהקרם החדש שלהם, בדרגת SPF50, יעיל לא רק נגד קרינת UVA וUVB, אלא גם נגד הקרינה האינפרא-אדומה (IR), שגורמת לטענתם לקמטים, לפגיעה באלסטיות ולהזדקנות מוקדמת של העור המרכיבים כוללים חומרי הגנה ולצידם שלל מרכיבים שאמורים לעשות טוב לעור. האם זה סתם עוד קרם הגנה, או חידוש של ממש? הנסיינית דיווחה: "אריזה נוחה עם לחצן. בשונה מרוב קרמי ההגנה, כאן הריח נעים, עדין ולא דומיננטי, המרקם קליל, התחושה לעור נעימה ומרגיעה, והוא נותר רך וגמיש. סוף-סוף מצאתי קרם פנים אמיתי, שהוא גם קרם הגנה משמעותי. מושלם". מחיר: 100 שקל ל-50 מ"ל. להשיג בפארמים. ציון: 10



**MTT** ||| אוזניית בלוטות' עמידה למים | סריוס אלקטרוניקה

האוזנייה הצרפתית של MTT מבטיחה שימוש נוח בים, בבריכה ובאמבטיה, כך שלא תצטרכו להתנתק מהנייד לעולם. האוזניות, הם מספרים, "מתאימות לכל דגמי הניידים, נוחות וקלות לתפעול, עם בסיס טעינה ורמקול איכותי במיוחד". הנסיין סיפר: "הטוב: אכן עמידות במים, והצליל לא רע. הרע: הפלסטיק שמולבש על האוזן כדי להחזיק את האוזנייה מחזיק היטב אבל ממש כואב בלעדיו, במים, היא נופלת. קשה מאוד להגיע אל כפתורי עוצמת הקול שנמצאים בצדדים ולתפעל אותם. אם מישוהו עובר בינך לבין הטלפון יש הפרעת קליטה חזקה. לסיכום: טוב כאמבטיה, פחות טוב בחוץ". מחיר: 199 שקל. להשיג ברשת אופיס דפון, בתחנות סנוול ואצל משווקים מורשים. ציון: 7.5



**אורן רוזנשטיין**

צילומים: יח"צ, עומר שיין



**"הבעיה: אני מנשנת לבן שלי מהבמה"**

"ברכיבת אופניים מגיעים למקומות מופלאים. לקחת את האופניים ולצאת ליער זו תרפייה נפשית". ענבר רונן

איפור ושיער: הדר חדד

**רוכבת האופניים ענבר רונן, אלופת ישראל באופני הרים במשך שבע שנים, אמנם מתאמנת היטב, אך מודה שהיא נושאת עליה 6 קילו עודפים • המומחים מתגייסים לעזור לה לחזור לעצמה בזמן הנכון ובסבלנות | גאיה קורן | צילום: רמי זרנגר**

הפסקתי לרכוב כשהייתי בחודש שביעי וחזרתי לרכיבות ממש קלות בתקווה לחזור לפעילות מלאה כשאפסיק להיניק. אני לא רואה את עצמי מתאמנת לאולימפיאדה, אבל כן חולמת לעשות מרתון. בימי ישי איני משאירה את התינוק בבית הילדים בקיבוץ, עושה אימונים אישיים או נמצאת בחנות האופניים, או יוצאת עם חברות לקפה. אחר כך מנוחה וארוחה משפחתית. בעלי היה אלוף ישראל ברכיבה במשך שלוש שנים ובשבתות הוא יוצא לרכיבת שטח וכביש, ואני עם הילדים."

עד שאני קמה סופית בארבע וחצי. בחמש אני יוצאת לריצה של שעה וחצי, מתקלחת בוריות ויוצאת לפגישות באיגוד. אני עוברת עד ארבע וחצי, אוספת את התינוק ומשתרלת לא לעבוד בערב, אבל ישנם ימים שבהם אני עושה אימונים אישיים, ובנוסף אני מאמנת נבחרת הנשים באופניים, דבר שמצריך עשרות שיחות טלפון עם רוכבות עד אמצע הלילה. "בעבר יום העבודה שלי כלל רכיבה מפרכת של שש שעות מדי יום, אבל כיום המצב שונה.

**מי אני:** 7 שנים אלופת ישראל באופני הרים. כיום מקדמת את התחום הנשי באיגוד האופניים ומתאמת ענף האופניים בפרויקט אתנה לקידום נשים בספורט. עוברת גם כמאמנת אישית. אמא לתינוק בן שנה ולילדה בת 15, גרה בקיבוץ משמר-העמק, בת 42, גובה 1.62 מ', שוקלת 61 קילו."

**יום העבודה שלי:** "הולכת לישון בסביבות עשר בלילה וקמה שלוש פעמים להנקות,



**התזונה שלי:** אם התזונה שלי הייתה במי-

טבה הייתי 6 קילו פחות. אני מתקשה להגיד את המשקל הנוכחי כי שקלתי 54 קילו בתחילת ההיריון, ואני רוצה כבר לחזור לשם. כספורטאית אני יודעת בדיוק מה אני צריכה לאכול ומה לא, אבל אני מודה שלוקח לי זמן לחזור לשגרה בריאה ואני חוטאת בשטויות. אני גם מיניקה אז יש לי התקפי רעב. זה תירוץ טוב, נכון?

"לפני האימון אני רק שותה קפה, לא מסוגלת לאכול פירור כל כך מוקדם בבוקר. אחרי האימון אני אוכלת ארוחה קיבוצית טובה מאוד של סלט גדול, לחמניה או דייסת קוואק, לא אוכלת עד אחת בצהריים ואז קינואה, דג וסלט בחדר האוכל של הקיבוץ. כעבור שעה אני לוקחת פרי, ואז מתחילה הבעיה. כשאני אוספת את הבן שלי אני מנסה לומר לו מהמבנה, ולצערי לוקחת ופלות שלא הייתי נוגעת בהן כספורטאית. אחר כך עוד פעם פירות ובערב אני אוכלת איתו לחם, ביצה וסלט. כשנתי חוזרת מאימון בנבחרת להתעמלות קרקע, כסביבות תשע בערב, אני יושבת איתה לאכול."

**נושר:** אני מאמנת אישית ואני מתאמנת

בשיעור, לא רק נותנת הוראות. האימונים כוללים ריצה, רכיבה, TRX, והכל נעשה בטבע, אני ממש אוהבת פעילות גופנית ביער. שלושה ימים בשבוע אני רצה מעל 10 ק"מ בכל פעם ויומיים בשבוע רוכבת על אופניים בסביבות שעתיים. זו רכיבינה קלה לנפש, לא אינטרוולים שכוללים עליות קשות. אני ממש מחכה כבר להגדיל את זמני האימון. בשישי בבוקר אני רצה שעה ורבע, בכיף."

**טיפוח:** זה לא רק איך שאתה רוכב, זה איך

שאתה נראה כרוכב. טיפוח חשוב מאוד, ואני מקפידה על מניקור, פדיקור, שיער ארוך שמרסודר בצמה. רכבתי עם צמידים ושרשראות כדי להוכיח שרכיבה זה לא מקצוע גברי. בקנדה נשים היו מגיעות מאופרות לרכיבה, כי להיראות טוב משרד חיוניות ויש בזה ערך. הגוף שלי הוא מקדש, והכל צריך להתחבר מבפנים ומבחוץ. יש לי המון בגדי רכיבה ואביזרים, מקפידה מאוד על מדרסים. מקפידה על קרם הגנה מהשמש פלוס מייקאפ, רוכבת עם חולצה ארוכה ומשקיעה בקוסמטיקה, כי אני רוכבת שעות ארוכות בשמש וזה משפיע על העור, למרות השימוש במסנן קרינה."

**לנפש:** ברכיבת אופניים מגיעים למקומות

מופלאים, ולא פחות נפלא זה לספר את הסיפורים על הרכיבה אחר כך. מבחינתי, לקחת את האופניים ולצאת ליער, לרכוב עם חברים או עם בעלי, זו תרפיה נפשית. האויב שלי זה עייפות, אני קמה להיניק בלילה וצריכה לשלב בין הרצון שלי לישון כמו שצריך ולרכוב כמו שצריך. הפעילות שאני עושה דרך האיגוד לנשים ממלאות אותי, ואני מרגישה שאני תורמת מהידע המקצועי ומהניסיון שלי. כשאני חווה משברים וכישלון נות, כמו אליפות אירופה שהייתה בישראל לפני חמש שנים ולא זכיתי בה, אני תמיד שואלת את עצמי מה הייתי אומרת לבת שלי אילו זה היה קורה לה ואני גם מנסה להיזכר למה אני עושה את זה מלכתחילה. הכישלונות רק מחזקים.

"אני מרצה בבתי ספר ומספרת איך כילדה קיבוצניקית חלמתי לזכות בגביע ובמדינה, ואף פעם לא הייתי מספיק טובה, אבל לא ויתרתי על החלום עד שגיליתי כמה אני טובה וזכיתי. התיחלתי להתחרות בגיל 30 עם ילדה, וכיום אני מעבירה את המסר שאפשר להצליח בכל גיל, אם רק רוצים את זה ולא מתייאשים."

**שורה תחתונה:** "אני מאושרת מהאמהות,

אבל רוצה לחזור למי שהייתי לפני שנה. רוצה לאכול בריא יותר, להתאמן יותר, להיות עייפה פחות."

**מה אומרים המומחים?**

**רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט של בית החולים הדסה:**

"לענבר מודעות גבוהה לאורח חיים בריא ול"חשיבות התזונה. היריון ולידה הם תקופה מאתגרת עבור ספורטאית מקצועית, שמצד אחד רוצה לחזור ליכולותיה הגופניות, ומצד שני לגוף ולנפש צרכים משלהם. בשלב ראשון עליה לישון יותר שעות: על כל שעת שינה שמחסרים ישנה הפריעה בהפרשת ההורמונים הקשורים למנגנוני הרעב והשובע. כל עוד היא מיניקה והבן מתעורר בלילה, יהיה לה קשה מאוד לחזור לגיורה הרגילה."

"ספורטאים רבים מתקשים לאכול מוקדם בבוקר לפני אימון. כל עוד ריצת הבוקר נמשכת כשעה, ניתן לצאת לאימון בצום ואפשר להוסיף כפית סוכר לקפה, או להגדיל את כמות הפחמימות בארוחת הערב/לילה. אם היא מרגישה טוב בבוקר שלאחר האימון צריכה לכלול גם חלבון, ומומלץ להוסיף גבינות, ביצים ויוגורט לארוחה."

"לאכילה בחדר אוכל מוסדי יתרונות, שכן ניתן לצרוך מזון מגוון מדי יום. ארוחת הצהריים שלה מצוינת ומכילה את כל אבות המזון, אך מומלץ שתגוון את המנות החלבוניות והדגניים, כדי לאפשר אספקה רחבה יותר של רכיבים תזונתיים לגוף. אם היא מגיעה רעבה לשעות אחר הצהריים, ושם יש לה נטייה לנשנש, כדאי להגדיל את כמות האוכל בארוחת הצהריים, כדי להיות שבעה לזמן ממושך יותר. בנוסף, מוטב להגדיל את ארוחת הערב שהיא צורכת עם בנה ולוותר על ארוחת הלילה. בשעות אחר הצהריים, כשהיא נמצאת עם בנה התינוק, אין שום סיבה להזין אותו בבמבה ובופלים. תינוק בגיל כה צעיר לא צריך להיחשף למאכלים כאלה. יש מבחר גדול של מאכלים מזינים שניתן לתת לו בשעות האלה. הורדה של מאכלים אלה מהתזונה שלו תיטיב גם עם התזונה שלה."

**צחי נחום, מומחה לפיזיולוגיה של המאמץ ברשת גו אקטיב:**

"אימוני רכיבה משפרים את הסיבולת האירובית, כלומר את יכולת הגוף לנצל חמצן בכמות גבוהה יותר. ענבר מתאמנת 8-5 אימונים שבועיים בשבוע, ורובם אירוביים. שילוב של ריצה ואופניים מצויין כי ברכיבה על אופניים אנו בישיבה ולא נושאים את משקל הגוף, ובריצה הפעילות נעשית כנגד משקל הגוף ומהווה עומס חיובי על העצמות. תרגילי חיזוק הם הכרחיים, הן לריצה והן לאופניים, בייחוד חיזוק שרירי ליבת הגוף, כמו גם גמישות וטווח תנועה במפרקים. TRX הוא מענה מושלם למטרות אלה. לנשים מיניקות מומלץ להיניק לפני הפעילות או לשאוב, כי פעילות אירובית מעלה את החומציות ועלולה לפגוע בטעם החלב."

**ד"ר מרינה לנדא, רופאת עור:**

"ענבר מבלה שעות ארוכות בפעילות ספורטיבית בטבע, וכדאי שתדע שמייקאפ שמכיל מסנן קרינה לא משתווה למה שמקבלים מקרם בעל מקרם הגנה גבוה. את קרם ההגנה מורחים מתחת למייקאפ ועל כל אזורי העור החשופים, כולל אפרכסות אוזניים, עורף, ידיים ורגליים. כדאי לבחור במסנן עמיד במים, כך שלא ייעלם ברגע שהגוף מתחיל להזיע. לצערי שום תכשיר הגנה לא יכול לספק הגנה מספקת אם מבצינים פעילות גופנית בשעות שיא עומס החום. יש להקפיד גם על בגדים עם שרוולים, משקפי שמש, ואם אפשר גם כובע מצחייה. גם שיער נצרב בשמש הלוהטת והופך שביר יותר בקצוות. מומלץ לענבר לעשות מדי פעם מסכות לטיפוח השיער ולקצוץ באופן קבוע את הקצוות הצרות"

**"זה לא רק איך שאתה רוכב, זה איך שאתה נראה כרוכב. טיפוח חשוב מאוד, ואני מקפידה על מניקור, פדיקור, שיער ארוך שמסודר בצמה. רכבתי עם צמידים ושרשראות, כדי להוכיח שרכיבה זה לא מקצוע גברי"**

ביים. ענבר מטבעה בהירת עור וכחולת עיניים. אנשים כאלה נמצאים בסיכון יתר לנזקי שמש, ולכן אני ממליצה לענבר להקפיד על בדיקה תקופתית של נקודות חן על ידי רופא עור. "כמי שאוהבת קוסמטיקה ומקפידה להתאפר באימונים ובתחרויות, אציין בפני ענבר שכדאי להימנע ממריחת בושם או קרם גוף ריחני לפני היציאה לאימון. השילוב של בושם וחשיפה לשמש, גם לא במנות גדולות, יכול ליצור פריחה כתמית הנקראת פויקילודרמה. הפריחה הזו מופיעה בצירי הצוואר והיא עקשנית מאוד, מה שמקשה על הטיפול בה."

**עדי קמחי, מאמנת לזוגיות במרכז נקודתיים:** "ענבר אמביציוזית, חדרת מטר, ועשתה

כניכול את הבלתיאפשרי - היא התחילה להיחרות בגיל מאוחר יחסית. היא קורצה מחומר שיכול להצליח בכל, רק צריכה להיות מטרה מובהקת לנגד עיניה. יש לה בבסיס משמעת עצמית גבוהה, הריצות ונכונות, כמו גם מבנה מנטלי שנכון לתחרותיות. היא יודעת לצמוח ממשברים, לקחת כישלונות כשיעורים חשובים ולהיות אופטימית ומלאה אמונה.

"היא מתמודדת עם קונפליקט פנימי שנ"שים רבות חוות - חזרה לשגרה אחרי לידה. היא השהתה במשך שנים את הרחבת המשפחה והייתה נאמנה לצורך שלה להגשים את עצמה ולהתחרות בצורה מקצועית, ובשנה האחרונה, מאז לידת בנה, העיסוק התחרותי נעצר. עולה מדבריה כי מחד היא מחכה לחזור לעצמה ומאידך משהה את הרגע הזה. אני מציי"עה לה לבדוק מה גורם לה ברמה הלא מודעת להמשיך לדחות את הרגע שבו היא מכריזה בינה לביתה שהיא חוזרת למגרש לגמרי. פת"רונות פיזיים ניתן למצוא, בעיקר כי היא חיה בקיבוץ עם בית ילדים, אך ברמה הרגשית יש משהו שמשאיר אותה בנקודה הזו ושווה לבדוק מהו, כי יש לה כמיהה גדולה לחזור לבקורה אחרת. אמהות זו חוויה מטלטלת, אפילו שמדובר בילד שני, וצריך לאסוף את הזהות מחדש."

"ניכר כי מערכת היחסים שלה ושל בעלה מצוינת. הם חולקים תחביב משותף, אופניים, ויש פרגון גדול לגבי זמן אישי ופנאי ביחד ול"חוד. זהו מתכון מנצח במערכות יחסים. לראות את הצרכים של האחר ולפרגן לפנאי שלו."