

סלבריא : עם שירלי ברנר

ינואר 28, 2014 - מאת shir guez - ב-סלבריא.

שירלי ברנר מעידה על עצמה שהיא אוהבת במשמעת עצמית גבוהה, ושיש לה מודעות עצומה לאורח חיים בריא. חוצמזה, גם לוס אנג'לס עוזרת לה לשמור על אורח חיים בריא. אז מה הטיפים שלה לאורח חיים בריא? סלבריא- איך מפורסמים שומרים על אורח חיים בריא.



שירלי ברנר
צילום: שחם זגורי

מה בריאות עבורך?

בריאות עבורי זו השאיפה לחיות עם אנרגיה תמידית, עם תשוקה לחיים, שמשלבות עם לייף סטייל נכון ותואם לך כבן אדם. בריאות הנפש וגישה חיובית לחיים מאוד משפיעות על הצד הפיזיולוגי ולכן בראש ובראשונה צריך לחשוב בצורה חיובית.

מה עוזר לך לשמור על אורח חיים בריא?

אני גרה בלוס אנג'לס, בה קל מאוד לשלב אורח חיים בריא. יש כאן מודעות עצומה לספורט, לאכילה נכונה ולביוטי. יש מגוון של סופרים שמזכירים מוצרים אורגניים וגם דיאטטיים, יש מכון כושר, יוגה או פילאטיס בכל פינה אותם פוקדים מאות אלפי אנשים בכל יום, יש דוכני מיצים מירקות ופירות טבעיים בשפע. אין כאן הרבה מעשנים כי העישון אסור במקומות ציבוריים. במסעדות – אסור לעשן גם בחוץ. יש אפילו מקומות שמקבלים קנס על כך.

מעבר לזה, אני אדם עם הרבה משמעת עצמית. מאז ומתמיד הייתה לי מודעות עצומה לענייני בריאות, כושר ולייף סטייל נכון. אני פשוט מרגישה טוב גם פיזית וגם נפשית כשאני חיה בצורה מסוימת, ולכן אין לי הרבה פיתויים לחיות בצורה אחרת.

כל יושבי הבית שלנו, כולל ברוס והילדות, חיים באותה הגישה לחיים. כולנו עוסקים בספורט וכושר. הילדות לא אוכלות ג'אנק, אנחנו לא קונים קולה ושוקולד לבית. כולם שותים מים ואוכלים מגוון ירקות.

איך את משלבת אורח חיים בריא בשגרת היומיום שלך?

אני לא "משלבת", אני פשוט חיה כך. זה אורח החיים שלי. זה חלק בלתי נפרד.

אין יום שאני לא מתאמנת במכון כושר או עושה ביקראם יוגה ולעיתים אף משחקת טניס או עושה מסלולי הליכה בהרים. בחורף אני פריקית של סקי שלג ובקיץ סקי מים וגלשן רוח.

אני מקפידה לפחות שעה וחצי ביום, מוקדם בבוקר או מאוחר בלילה לעשות ספורט. אני שותה הרבה מים במהלך היום. אני שותה תמיד מיץ סחוט מכרוב קייל, סלרי, תפוח ירוק וגינג'ר. אני אוכלת ירקות ולוקחת כל בוקר וויטמינים ומינרלים, כולל שמן דג. בשנה האחרונה התחלתי גם לקחת כף שמן קוקוס ביום וזה

חיפוש ...

עקבו אחריי באימייל

רוצים להישאר מעודכנים?
הירשמו וקבלו את הפוסט היומי
שירות למייל שלכם!

להרשם

HEALTIP בפייסבוק

Healtip - טיפ
בריא



435 אנשים אוהבים את Healtip -
טיפ בריא.



קטגוריות

healthip

איך לצרוך מזונות

ויטמינים, מינרלים ויתר אבות

המזון

כוסר ובריאות

מזונות

מידע בריאותי על כוסר

מתכונים עם הטבות בריאותיות

סלבריא

פעילויות כוסר בחינם

פרויקטים מיוחדים

צמחי מרפא

תמונות

תרגילי כוסר מצולמים בהדרכת

קרן אמיד

ארכיון

מרץ 2014

פברואר 2014

ינואר 2014

דצמבר 2013

נובמבר 2013

אוקטובר 2013

ספטמבר 2013

אוגוסט 2013

יולי 2013

מאי 2013

על אילו דברים בנושא בריאות את מקפידה ולא מתפשרת?

מים!!! אנשים שוכחים כמה חשוב לשתות מים. הם שותים מיצים מסוכרים סינטטיים, קפה, סודה וכו'. כל הדברים האלו רק מייבשים ומלאים בדברים מאוד לא טובים לגוף. כמו שרכב צריך שמנים ודלק על מנת לתפקד טוב, כך גוף האדם זקוק למים. זה תורם לעור הפנים, לאנרגיית הגוף, לחילוף החומרים, לשינה טובה, לחוסר נפילות אנרגיה בימים ארוכים ועמוסים, לפירוק האוכל, ולמניעת התייבשות. בנוסף, היום, גם הטיטות והאוויר במטוסים מאוד מייבשים. מים זו התשובה!

בנוסף, אני משתדלת לישון לפחות 7 שעות. לפעמים, בתקופות עמוסות של צילומים או קידומים, זה לא תמיד מצליח. בתור שחקנית ומפיקה יש לי שעות מזרות: צילומים ב-4 בבוקר, הפקה שנמשכת כל הלילה וכו'. הרגלתי את עצמי להיות גם אדם של בוקר וגם של לילה לפי מידת הצורך. אבל כל הזדמנות שיש לי אני מנצלת להשלמת שעות שינה, משום שאז בעצם הגוף מחדש ומחזק את עצמו ונותן לי כוח ואנרגיה ליום המחרת. יש לי חיים מאוד עסוקים, כך שאני זקוקה לזה מאוד על מנת להתמודד עם כל משימותי השבועיות.

בנוגע לטיפול- יש לי קרמים מדרמטולוגית שאני שמה בלילות ועוזרים לי לשמור על עור פנים רענן וללא פצעים. בתור שחקנית, אני שעות עם איפור בימי צילום וזה יכול להזיק לעור. ביום יום אני משתדלת לתת לפנים לנשום. אין לילה שאני לא מקפידה לנקות טוב טוב ולמרוח את המשחות הרלוונטיות. יש לי גם משחות ליום עם ויטמין C אותן אני שמה מתחת לאיפור להגנה.

גם בעיניי השיניים אני מאוד מקפידה. לפני הרבה שנים היה לי גשר ועד היום אני ישנה מספר לילות בשבוע עם פלטה בשביל לשמור על היישור. יש לי חניכיים רגישות אז אני מקפידה לצחצח עם משחות טובות במיוחד, וגם דואגת למלבינים שישמרו על צבע טוב.

וכמובן, כפי שהזכרתי אין כמעט יום ללא ספורט. אני זקוקה לזה כמו שאני זקוקה לשינה ולאוכל. אני מרגישה שאני לא יכולה לתפקד בלי זה. האימון נותן לי גם מצב רוח מרומם ע"י שחרור אנדרופינים. היוגה מרגיעה אותי ונותנת לי זמן לסידור המחשבות בראש. זאת, יחד עם ההזעה האינטנסיבית שמוציאה את כל הרעלים מהגוף ונותנת לי אקסטרא אנרגיות וגם מעיין תחושה שאין דבר בעולם איתו אני לא יכולה להתמודד.

תני לנו טיפ בריא שאת מיישמת ושעוזר לך:

שתייה של ירקות בסחיטה קרה או במעבד מיוחד שלא מאבד את הוויטמינים, המינרלים והחומרים החיוניים של הירק. ירקות, בעיקר ירקות, כמו מלפפון, חסה, קייל, סלרי ותרד, עוזרים לגוף בכך שהם מייצרים אנרגיה טבעית וסוג של ניקוי רעלים. הם גם טובים לעור הפנים, לכבד, לטחול ולתיפקוד הכליות. כך גם ירקות שורשיים כמו סלק וגזר. קשה מאוד לאכול ירקות בכמויות כל הזמן ולכן זה פתרון טוב. זה כיף להכין את זה בבית, אבל יש גם הרבה מקומות שמוכרים את זה מוכן. בלוס אנג'לס זה כמו אקססורי, כולם מסתובבים עם משקה ירוק ביד (חלקם גם מאוד טעימים אם מוסיפים לימון, ג'ינג'ר, כוסברה או תפוח).

האם יש משהו שהיית רוצה לשנות כדי להיות בריאה יותר?

הייתי רוצה להפחית בכמויות הקפה. אבל אני פשוט כל-כך אוהבת! הטעם, הריח, הריטואל. בגלל שהחיים שלי אינטנסיביים, ולעיתים ללא מספיק שעות שינה, אז הקפאין גם עוזר לי להתרכז ולהשאר עירנית. אין ספק שיש ימים שאני שותה יותר מידי קפה.

אילו הרגלים רעים היית רוצה לשנות?

אני לא מעשנת אבל אני "גונבת" פה ושם סיגריה. זה כל-כך אנטיזה למה שאני, כי אני די פריקית של בריאות. זה הרגל מגונה. לא היסטרי. החלטתי ב-2014 לא להציק לעצמי יותר מידי. אני השוטר הכי קפדן של עצמי. לקחתי החלטה להיות יותר קלילה ולא לכעוס על עצמי. אז בסדר סיגריה פה ושם.

אילו דברים את רוצה לשנות כדי להיות בריאה יותר אבל לא מספיקה / אין לך כוח וכולי?

אין אצלי כזה דבר "אין לי כוח או זמן". כשאני רוצה לשנות משהו אני משנסת מותניים ועושה זאת. תירוצים לא בבית סיפרנו. רק מי שמותח את הקו מעבר ליכולתיו הטבעיות ומעבר לאגו שעוצר אותנו מצליח להגיע להשגים. וזה לא רק בספורט, בבריאות ובתזונה, זה רלוונטי לכל אספקט של החיים.

באילו תירוצים את משתמשת כשאת חוטאת ואוכלת לא בריא או לא עושה ספורט?

אין דבר כזה שאני לא עושה ספורט. גדלתי עם אבא שהחזיק את השיא הישראלי ב-100 ו-200 מטר חתירה בשחייה במשך שנים. גדלתי על כושר וספורט. אני לא יכולה לחיות בלי זה. אני צריכה את זה כמו אויר לנשימה. אפילו בהריונות הקפדתי על אימוני סיבולת לב ריאה, משקולות, יוגה וגם פילאטיס שעתיים ביום. בזכות זה הלידות שלי היו קלות וזריזות.

ספורט עבורי זה לא רק להראות שמורה. זה לפתוח ולמתוח את הגוף אבל גם את הנשמה. אני אוכלת לא בריא לעיתים מאוד רחוקות. אני לא מחפשת תירוצים. פעם ב... מותר לחטוא. כשחיים בצורה מסוימת 80% מהזמן, אז ב-20% הנותרים אפשר לעשות אחרת. אני לא מאמינה בפנאטיות. למשל, בחג ההודיה האחרון קצת הגזמת, אכלתי מנות אחרונות ואת המילוי של ההודו. למחרת עבדתי קשה יותר במכון הכושר ושמרתי יותר כמה ימים. מסתבר שארוחה שנמשכה 10 שעות דווקא עלתה לי די ביוקר. לפעמים רק המחשבה הזו מספיקה כדי לעצור מבעדי

בימים אלו, שירלי ברנר, שבדיוק סיימה את העונה של "מחברים פלוס", מקדמת את סרטה "Stitch", ומקדמת מספר פורמטים בהפקתה לטלוויזיה