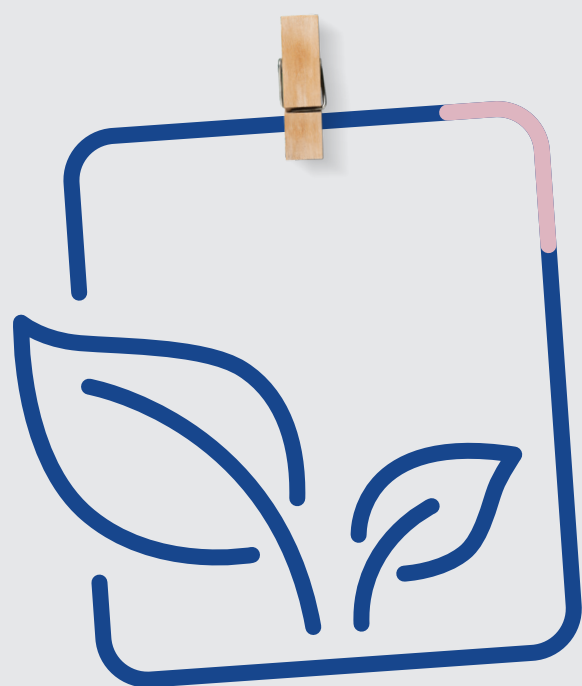


סופרים את הימים לחתונה?



מכבי שמחה להגיש לכם מדריך שמחות
עם מגוון תכנים מקצועיים וטיפים מאת מומחי מכבי
כדי שהשמחה שלכם תהיה שלמה ובריאה

הכנות קלות ומזל טוב!



זה טבעי להתרגש

דפנה דפני-רוזנבליט
מטפלת ברפואה סינית במכבי טבעי

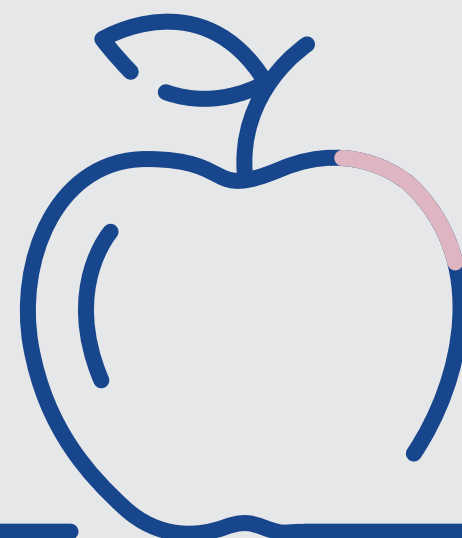
במכבי טבעי, רשת הרפואה המשלימה מקבוצת מכבי, יש מגוון טיפולים המסייעים להחזיר את הגוף לאיזון: דיקור, צמחי מרפא, טווינא, צ'יקונג ועוד. התקופה שלפני ואחרי החתונה, מאופיינת בשינויים רבים, שפע של לבטים ועומס מטלות. טיפולי הרפואה המשלימה יכולים לסייע בהתמודדות בתקופה זו ולתת תמיכה כדי לאפשר יותר נחת ושמחה. **להלן שני תרגילים פשוטים וטיפ לאורח חיים בריא שכל אחד יכול לבצע:**

1. תנשמו עמוק
תעצרו, בואו נקשיב רגע לגוף. שבו בנוח, רגליים על הרצפה, הניחו ידיים על הבטן- מרכז הגוף, וקחו נשימה עמוקה. מלאו באוויר את בית החזה, הסרעפת והבטן עד שהנשימה ממלאת את האיברים באוויר. לאחר מכן, הוציאו את האוויר באיטיות. חזרו פעמיים על הפעולה.

2. תזונה נבונה
של סוכר, מלח או שומן רווי. מומלץ לאכול לאורך היום באופן מסודר, לשלב מזון טבעי ולהרבות בשתיית מים.

3. תזונה נבונה
של סוכר, מלח או שומן רווי. מומלץ לאכול לאורך היום באופן מסודר, לשלב מזון טבעי ולהרבות בשתיית מים.

4. הכנות קלות
בכל מוצ"ש רשמו לעצמכם תפריט לשבוע הקרוב. הכניסו לתפריט של כל יום חלבון איכותי, ירקות וקטניות. התכנון המוקדם יקל מאוד בשמירה על ארוחות נכונות ומסודרות.



התפריט שלכם לשמחה

רעות בוכהלטר
דיאטנית קלינית במכבי

תקופת האירוסין מתאפיינת בעומס מטלות. בתוך כל ההכנות, חשוב לשים לב לעצמנו ולבריאות שלנו. הנה כמה המלצות שמתאימות לאורך כל התקופה:

- נערכים לארוחה**
1. השתדלו לאכול ארוחות מסודרות ובריאות, מבלי לדלג על ארוחות. כשאתם יוצאים לסידורים, קחו ארוחה קטנה לדרך. (כריך, ירקות, פירות חתוכים וכו')
- כוס של ברכה**
2. שתו הרבה מים – במיוחד בקיץ, לפחות 2 ליטר. המנעו משתיה ממותקת או דיאטטית.
- תכניסו צבע לחיים**
3. הקפידו לאכול כל יום ירקות בחמישה צבעים. ככל שתצרכו יותר ירקות, תרוויחו יותר סיבים תזונתיים ותהנו מהוויטמינים הקיימים בכל צבע.
- בטעם טוב**
4. חפשו כבר בתקופת האירוסין מתכונים בריאים שאהובים על שניכם, וכך תכניסו תזונה נכונה לסדר יומכם.
- הכנות קלות**
5. בכל מוצ"ש רשמו לעצמכם תפריט לשבוע הקרוב. הכניסו לתפריט של כל יום חלבון איכותי, ירקות וקטניות. התכנון המוקדם יקל מאוד בשמירה על ארוחות נכונות ומסודרות.



יופי של שמחה

ד"ר שרון פינצי

מומחית בדרמטולוגיה ורופאה במכבי אסתטיקה

תקופת ההכנות לחתונה היא הזדמנות מצוינת להעניק לעור הפנים טיפול יסודי ועמוק שמקנה לו בהירות, זוהר וחינניות – ויוסיף לכן ולכם גם להרגשה כללית רעננה במהלך החתונה.

הנה רשימת המלצות המותאמות לתקופה של בין האירוסין לחתונה.

PRX-פילינג ללא קילוף

טיפול חדשני המבצע פילינג ללא קילוף של העור, אשר מסייע בהתחדשות מסיבית של העור, מקנה לו מיצוק, זוהר ומחזיר לו את החיוניות. מומלץ בסדרה של 3 טיפולים בהפרש של אחת לחודש.

ימים בודדים לפני החתונה:

טיפול ג'ט פיל

טיפול חמצן לפנים מהדור החדש. במהלך הטיפול מזרימים חמצן וחומרי הזנה פעילים ע"י לחץ אוויר ובכך גורמים להמרצה של מחזור הדם ומסלקים רעלים מהעור. מקנה עור רענן, מלא ברק, חיוניות וזוהר. ניתן כטיפול בודד, ומומלץ אף כסדרה של 4-5 טיפולים.

כשבוע/שבועיים לפני החתונה:

טיפול פנים+ניקוי

טיפול שאורך כשעה וחצי, אשר מנקה את העור בצורה יסודית, משיל תאים מתים, מבהיר באופן כללי את העור ומקנה ברק וזוהר. מומלץ לפחות פעמיים בשנה.

קליר ליפט-מיצוק העור

טיפול שאורך כשעה וחצי, מבוצע ע"י לייזר חדשני, מבצע פילינג וגורם לפציעה מבוקרת של העור. הפעולה מעודדת ייצור מוגבר של קולגן הגורם לחידוש, מיצוק ושיפור טקסטורה. מומלצת סדרה של 5 טיפולים – אחת לחודש.



להגיע לשמחה בחיור

ד"ר איזבל מיינסטר

מומחית בשיקום הפה, מנהלת רפואית במכבידנט ומנהלת אקדמיה במכבידנט

לכמה זמן לפני החתונה ההמלצות שלך הכי רלוונטיות?

תקופת האירוסין מתאפיינת בעומס מטלות.

ישנם טיפולי שיניים קצרים וישנם ארוכים. אם הפה דורש שיקום מלא, 3-4 החודשים שלפני החתונה לא יספיקו לכן, נתמקד במקרים הניתנים לטיפול בתקופה זו, שישפיעו על איכות החיים ויאפשרו לכם לחיך בחתונה עם שיניים זוהרות ונקיות.

1. הקפידו לשמור

חשוב לשמור על בריאות הפה לכל אורך החיים, להקפיד לצחצח היטב ולבקר תקופתית אצל רופא שיניים ושיננית.

2. קבעו תור לשיננית

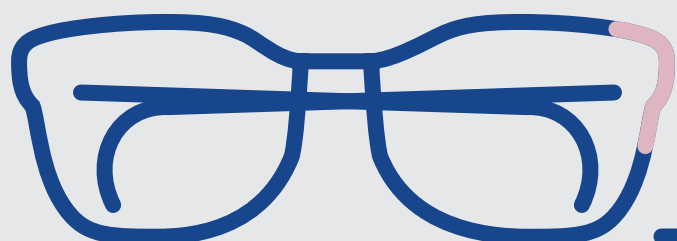
חשוב מאוד להיבדק אצל רופא שיניים ולעבור טיפול אצל שיננית אחת לתקופה. הצטברות חיידקים עלולה לגרום לדימומים וריח לא נעים מהפה.

3. תנו חיור

הלבנת שיניים, אני ממליצה לבצע כחודשיים לפני החתונה כדי לשמור על המראה הזוהר והנקי של השיניים בחתונה. הטיפול נמשך כשעה,

במהלכו הרופא יניח חומר מגן על החניכיים וחומר הלבנה על השיניים. לאחר הטיפול מקבלים מדבקות שמניחים על השיניים למשך כשבוע להגברת אפקט ההבהרה.

רואים שאתם בשמחה



ד"ר יוסף דוייב

רופא עיניים בכיר ומנהל חדר ניתוח במרכזים הרפואיים ד"ר לוינגר עיניים בירושלים

אם אתם מאלה שמתכננים להרכיב עדשות מגע ביום החתונה, יש לנו טיפ חשוב עבורכם: "משבועיים לפני החתונה מומלץ להרכיב משקפיים ולא עדשות מגע - כדי להימנע מדלקות העלולות להתפתח מהעדשות. בפרט נשים שמדביקות ריסים - דבר הגורם ליובש בעיניים". בנוסף, קיימים פתרונות לטווח ארוך, אחד מהם הוא הסרת משקפיים בלייזר.

יש להבחין בין 3 סוגי ניתוחים:

1. אינטראלאסיק (חיתוך)

בניתוח זה משתמשים בקרן לייזר ממוחשבת המלטשת את פני הקרנית בהתאם למספר של המטופל. הניתוח אורך כ 2-3 דקות וההחלמה ממנו מהירה מאוד. ניתוח זה ניתן לבצע סמוך לחתונה

2. סמייל

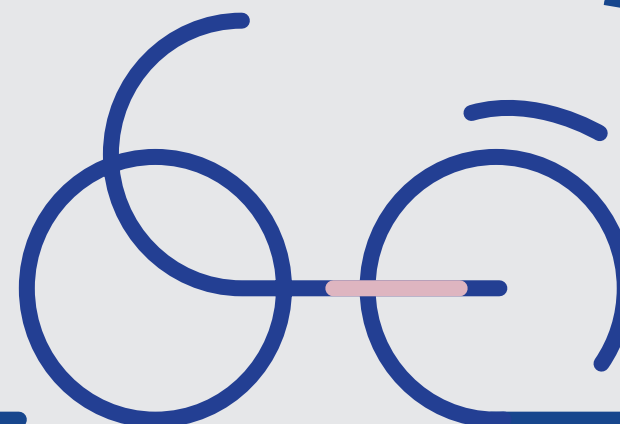
שיטת הניתוח החדישה ביותר להסרת משקפיים במהלכה מורידים שכבה מהקרנית ללא חיתוך. בסוג ניתוח זה לא נגרמים שטפי דם בעין ואין צורך בהרכבת משקפי שמש לאחריו. לכן, ניתן לבצע ניתוח לייזר להסרת משקפיים יחסית צמוד לחתונה. בניתוח זה ההחלמה מאוד מהירה, אבל פחות אנשים מתאימים לסמייל והוא דורש התאמה מיוחדת.

3. PRK (שיוף)

ניתוח מאוד מוכר אבל החלמה קצת כאובה ודורשת כמה ימי החלמה. ניתוח זה יש לבצע מקסימום חודש לפני החתונה, כדי להגיע לחתונה לאחר ההתאוששות המלאה של העין.

חשוב לציין כי שלושת סוגי הניתוחים שהזכרתי מבוצעים 'בד"ר לוינגר מרכזים רפואיים' ולשלושתם קיים הסדר עם מכבי שירותי בריאות, המאפשר לחברי מכבי שלי מגיל 18 לבצע את הניתוח בהשתתפות עצמית מופחתת בעלות הניתוח.

החתונה מתקרבת? זה הזמן לזוז!



רותם כהנא

מנהלת מכון פיזיותרפיה ורכזת פעילות גופנית ארצית במכבי

התקופה שלפני החתונה מתאפיינת בהתרגשות רבה ובסדר יום לחוץ במיוחד. חשוב לשלב פעילות גופנית שתעזור לכם לצלוח את התקופה בצורה מיטבית, כי נפש בריאה - בגוף בריא.

1. צאו לדרך

מומלץ לבצע פעילות אירובית מתונה כמו ריצה/רכיבה על אופניים/שחייה במשך כ-30-60 דק' ביום ולשלב פעמיים בשבוע אימון כוח.

2. כל צעד נחשב

פעילות גופנית קבועה מעלה את מצב הרוח ותחושת המסוגלות. נסו לשלב אימונים קצרים, כמו עליה במדרגות במקום במעלית והליכה רגלית במקום תחבורה ציבורית.

3. לכו על זה

הליכה היא פעילות גופנית אירובית שתורמת לשיפור סיבולת לב-ריאה ושומרת על הכושר הגופני הכללי. שימו מוזיקה אהובה וצאו להליכה בתחילת היום או בסופו.

4. הכי טוב ביחד

פעילות גופנית משותפת וקבועה יוצרת מחויבות. קבעו יחד עם חבר/ה לבצע פעילות קבועה וכך להגיע לחתונה עם הרגל חיובי שיצור שיגרה של חיים משותפים פעילים.

עם אפליקציית **upapp** של מכבי תוכלו לבחור מתוך מגוון אימונים ואלפי מתחמי פעילות את מה שמתאים לכם



סופרים את הימים בודקים את הסידורים

לפניכם צ'ק ליסט לסידורי החתונה
אותו תוכלו להדפיס ולשמור:

אוקי, האירוע מתקרב, אז מה עוד נשאר?

- טיפול במכבי טבעי להרגעת הלחץ
- בחירת המוזיקה
- להזמין הסעות
- להזמין קישוט לרכב
- רכישת טבעות נישואין
- לעדכן ימי חופש בעבודה
- לקבוע טיפול פנים במכבי אסתטיקה

והנה נשארו סידורים אחרונים לחיים משותפים:

- לפתוח חשבון משותף בבנק
- לסדר סידורי הושבה
- לבדוק אישורי הגעה
- להכין צ'קים/מזומן לספקים
- ללכת למקווה
- לסדר תיק ליום החתונה ולליל הכלולות

יום החתונה הגיע!

- לאכול ארוחת בוקר - חשוב!
- לאסוף את זר הפרחים
- איפור, עיצוב שיער והלבשה
- להצטלם לתמונות זוגיות
- ליהנות באירוע המדהים שלכם!

סידורים ראשונים

אחרי שהיא אמרה כן:

- לסגור אולם או גן אירועים
- לבחור קייטרינג (במקרה הצורך)
- להוציא תעודת רווקות
- להירשם ברבנות
- לבחור רב מחתן
- לסגור צלם - וידאו וסטילס
- לקבוע שיניית לחיך מושלם
- לסגור תזמורת
- לסגור איפור ועיצוב שיער
- להוציא SAVE THE DATE
- לקבוע לוו"ז לפעילות גופנית

הדברים הדחופים סודרו?

זה הזמן להתקדם:

- לבחור שמלת כלה והינומה
- לבחור חליפת חתן
- לקנות טבעות
- לשמור על תזונה ואכילה מאוזנת
- לקנות נעליים לשניכם
- לקנות אקססוריז
- להחליט עיצוב לאירוע
- לעצב הזמנות ולשלוח
- לקפוץ לטעימות

מאחלים לכם חתונה מהממת, חיים מאושרים ובריאות איתנה!