

עשה אהבה -



המסקנה: „חסוף חתיכה במקום חתיכת שוקולד“
ההשפעה המרזה של המין מתבססת על שלושה גורמים:

● בעת המגע המיני נצרכת כמות מוגברת של אנרגיה. מגע מיני נלהב צורך קרוב ל-200 קלוריות, ומגביר את מהירות הדופק ל-100 עד 170 פעימות לדקה. התאמצות השרירים היא כמו בצעדה של קילומטר וחצי.

● מוקד התיאבון במוח נמצא בקירבת מוקד המין. קרוב לוודאי שהשניים משפיעים זה על זה.

● סיפוק היצרים המיניים מונע צורך בסיפוקתחליף, כמו אכילה מופרזת. * מי שהמין אינו מונע ממנו רעב, אי

(* עיון בסבלת צריכת הקלוריות, ש"בנה ד"ר פרידמן על בסיס מחקריו, מנתן כמה אמונות ישנות. כמו למשל: נהוג היה להאמין כי האורגזם הוא החלק ה"מעייף ביותר במגע המיני. מסתבר עתה שלפחות מבחינה פיזית אין זה כך, ו"שאפילו מגע מיני מתון צורך פי שלוש יותר קלוריות מאשר האורגזם.

נקודה פיקנטית: מסתבר שהעלמה ה"טורחת להעמיד פני נהנה, מתאמצת ל"הציג סצינת אורגזם משכנעת - מרזה במהירות רבה פי 4.5 מאשר לוא נהנתה מאורגזם אמיתי.

צריכת הקלוריות באהבה

כדי להפסיד חצי קילו, עליך לשרוף כ-3500 קלוריות. הפעילות המפורטת כאן אינה מספקת להשיג מטרה זו, ועליך לחזור עליה שלוש-ארבע פעמים.

קלוריות	4	חיבוק
קלוריות	3	נשיקה מתונה
קלוריות	11	נשיקה סוערת
קלוריות	17	פחד מפני התחלת העניין
קלוריות	4	מישחק-אהבה מתון
קלוריות	8	מישחק-אהבה נלהב
קלוריות	15	הפשטת בן-הזוג - בחורף בקיץ
קלוריות	2	אנקות
קלוריות	3	ציחקוקים
קלוריות	4	צחוק
קלוריות	5	מגע מיני - שיגרת
קלוריות	125	נמרץ
קלוריות	148	נלהב
קלוריות	200	אורגזם אמיתי
קלוריות	40	אורגזם מלאכותי
קלוריות	143	מיקלחת אחרי
קלוריות	12	אמירת תודה
קלוריות	3	ריצה חפוזה כדי לספר לחברה
קלוריות	53	

הפחד לפני: 17

פיתגם עתיק אמר: „תרנגול טוב אינו שמן“. עתה ביסס את החוכמה הזאת הרופא האמריקאי-היהודי אברהם פרידמן, כסיפורו „המין שומר על גיזרתך!“ פרידמן, מומחה למחלות חילופי-החומרים, מייעץ לחוליו ולקוראיו, בעלי המישקל העודף, להחליף את ארוחות-הביניים ב"מין. הוא מטיף לדיאטה שיש בה כדי ל"הסב תענוג, בניגוד לטיפולי-הרזייה וצום. דיאטת-המין של הרופא הניו-יורקי מסתמכת על נסיון של 25 שנים בטיפול בשמנים. אנשים אלה אוכלים יותר מכפי שגופם יכול לצרוך. ברוב המקרים, יש לכך סיבות פסיכולוגיות. אחת הבעיות ה"חדירות: תיסכול מיני. הייצר המיני, שלא בא על סיפוקו, עובר לאיבוד הפה. האוכל הופך תחליף למין. אבל אם האוכל יכול לשמש תחליף ל"מין, מהרהר פרידמן, "כי אז יכול המין לשמש תחליף לאוכל!"

כל ההזגמות המופיעות בשני עמודים אלה, לקוחות מסרטים ידועים מתקופות שונות.



נשיקה סוערת: 11



חיבוק: 4 קלוריות

מישחק אהבה נלהב: 8