לשמנים באהבה

כמו שהבטחתי לכם בשבוע שעבר, הנה כמה הצעות לדיאטה. אין דבר יותר נעים מאשר לקרוא או לכתוב על דיאטה.

לפני שאתם מחליטים, סופית, להתחיל בעניין ביום ראשון בבוקר, בבקשה לזכור כלל חשוב: אלה ביניכם שיש להם 20-30 ק"ג עודפים, שום דבר כבר לא יעזור להם, מלבד איזה ניתוחון קטן. ואלה בי־ניכם שיש להם עודף רק של 2-3 ק"ג — עזבו שטויות, תנו לשמנים לרעוב.

אני בעצמי המצאתי שתי דיאטות מאוד חשובות, ואתן אפרט בסוף. הדיאטות ה־אחרות הרשומות כאן הן כאלה שכמה מ־תברותיי המובות ביותר עשו, והצליח להן.

דיאטה של אלינוער

יום א': ביצים קשות מפוחרות לאורך כל היום.

יום ב': 6 אשל או לבן או יוגורט, מפוזרים על כל היום.

יום ג': 5 ביצים קשות כנ"ל.

יום ד': 500 גרם בשר מבושל או עוף מבושל, מפוזר על כל היום.

יום ה':
מרידים בערך 4 קילו בשבוע, אם לא מרמים.

דיאטה של רחל

אני ניסיתי את זה פעם וחטפתי כאב בטן אדיר ביום השני. אבל אם מצליחים להחזיק מעמד ארבעה ימים, מורידים 3-4 ק"ג.

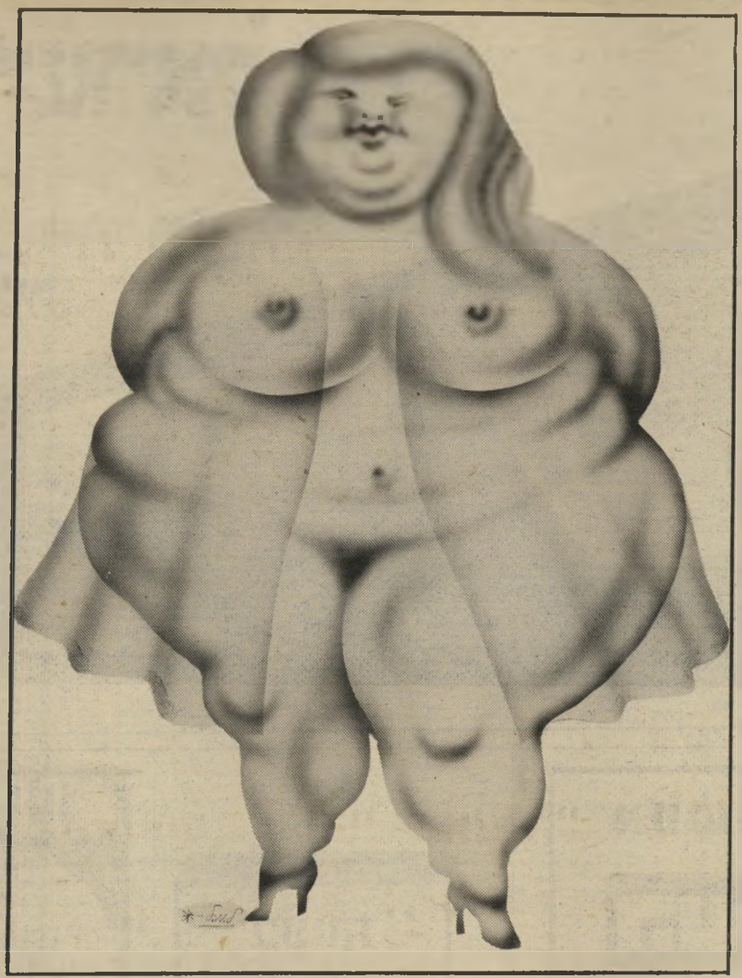
יומיים אוכלים פחות או יותר רגיל (בלי עוגות, לחם, פיתות וחומוסים, כמר־בן) וביום השלישי רק שותים — מרק צח, קפה, תה, מיצי פירות וכו'. ככה שלוש פעמים, זאת אומרת תישעה ימים בסך־הכל. לא קשה וגם כן מרזה.

דיאטה של ירקות

דיאטה זו היא טעימה מאוד, ממלאה את הבטן ונעימה לעין. כדאי להתמיד בה לפחות שבועיים.

בבוקר ובערב סלט־פירות, מכל הפירות שיש בבית, אפילו בננה.

בצהריים סלט־ירקות גדול, מכל הירקות החיים שרוצים.



השתיה המותרת היא רק מיצי פירות וירקות.

אמרו לי שמורידים כ־5 ק"ג בשבועיים.

הבטחתי לספר לכם על שתי הדיאטות שאני שמחה לעשות אותן תמיד. בבקשה:

דיאטה מיוחדת לדוברי אנגלית

היא נקראת Seafood Diet.

דרך ביצועה Whatever food you see you eat.

דיאטת 35 דקות

צריך להתמיד בה לפחות שנה. אוכלים הכל כרגיל, אבל כל יום בין השעה 10 בבוקר עד 10.35 לא אוכלים כלום. אבל ממש כלום. דיאטה מצויינת ולגמרי לא קשה. אני תוך שנה קיבלתי מידות גוף מושלמות. 90 — 60 — 90. הכל במות־ניים.

אגב, אמרו לי להזכיר שכל הדיאטות הרציניות (לא השתיים שלי) הם לאנשים בריאים.

מתנות

בעניין המתנות אני נורא קמצנית, כנראה. כל הזמן אני מחפשת להציע לכם דברים זולים — ודווקא יש.

אני מקווה שראיתם בעצמכם שעונת היקינתון התחילה. אין הרבה פרחים יותר יפים בעיני מפרחי היקינתון. עציץ פלסטיק ובתוכו פרח משגע, ורוד, או סגול, או כחול, או לבן עולה רק 130 שקל.

אם מישהו היה מביא לי מתנה כזאת, הייתי מייד יודעת שהוא רגיש, אינט־ליגנטי, בעל טעם טוב ו...חסכן. מה עוד אפשר לבקש מבן־אדם אחד?

ועוד דבר קטן ומאוד חשוב

אלונה פרנקל, ציירת־סופרת של ספרי הילדים, היא חברה טובה מאוד וכל הזמן דואגת לי ולמדור שלי. כל שבוע, לפחות פעם אחת, היא מטלפנת אלי ב־התרגשות נוראית ומספרת לי על רעיון גאוני שהיא שמעה או המציאה.

העניין הוא, שכמה שאלונה היא חברה טובה ובן־אדם משגע, ככה היא בלבוסטע זוועה, ואת כל הרעיונות הגאוניים שלה אולי (רק אולי) לא שמעו באיזה כפר קטן בגינאה החדשה. בכל שאר המקומות

כבר יודעים עליהם לפחות 300 שנה.

וככה זה נמשך שבוע אחרי שבוע. בפעם האחרונה כשטילפנה ואמרה „תש־מעי, יש לי רעיון משגע." אמרתי לה שמערכת העולם הזה לא קיבלה עדיין אף מנוי מהאזורים המרוחקים, והיא אמרה: „מותק, את זה גם בצפון תל־אביב לא שמעו." נו, בצפון תל־אביב יש להעולם הזה קהל קוראים גדול.

אז זה ככה. כשהילד או הבעל חוז־רים הביתה עם מגפיים רטובים מבפנים, זה לא אומר שהמים נכנסו למגף ושצריך מייד להפטר ממנו. לרוב (במיוחד אם המגפיים מרופדים) הרטיבות היא לא ממים אלא מזיעה, לא עלינו.

שיטת השכבת המגפיים ליד התנור היא שיטה לא טובה. הבפנים לא מת־ייבש, הבחוץ מתקלקל והחשמל עולה.

הפטנט הוא פשוט לקחת את הפן, מה שקוראים מייבש שיער, להכניס אותו ל־פעולה קרוב מאוד למגף (לא בתוך המגף) דקותיים המגף יבש למהדרין. ב־סוף התהליך החשמלי אפשר לשפוך לי־מגף כמה טיפות שנל 5 או קצת טלק, כל הכבוד אלונה. אני לא יודעת למה בדיוק עכשיו נזכרתי במישפט „גם תרנגולת עיוורת מוצאת לפעמים גרגר."

כמה עצות מתחת לחגורה

שמתם לב שאנחנו בעיצומו של חו־רף? אני שמתי לב מאוד. ובטח גם חברת־החשמל שמה לב שאני שמתי לב.

הסבתות תמיד אומרות שאם חם ב־רגליים, אז חם בכל הגוף. לי חם בכל הגוף רק אם אני מתיישבת על התנור. אבל נעזוב אותי ונדבר על הרגליים שלכם.

נכון שאתם נורא רוצים שיהיה לכם מחממי־רגליים (חותלות) בשלל צבעים. ונכון שאין לכם חשק לזרוק שקלים וטובים על מה שאפשר לעשות לבד? ידעתי!

צילצלתי לחברתי רודה, שהיא חזקה מאוד בלחמם רגליים. ושאלתי מה לע־שות. היא אמרה שאם אני צריכה ד־חוף, אז כדאי לקחת צמר בעובי בינוני ומסרגות מס' 5. אחר כך מעלים 42 עיניים. סורגים 4 סנטימטרים של פטנט (כלומר שתי עיניים ימין ושתי עיניים שמאל). אחרי 4 הסנטימטרים מעלים עוד שתי עיניים מכל צד וממשיכים לסרוג כמה שרוצים. לרגל חטובה ב־אורך בינוני כדאי לסרוג 15-17 סנטי־מטרים, ואז שוב חוזרים ל־4 סנטימטרים של פטנט. זה נשמע מסובך, אבל זה לא. אם מתחילים לסרוג בכותרות מבט, אז בפסוקו של יום יש זוג חותלות מוכנות. מי אמר שטלוויזיה זה לא דבר חשוב?

חלונה לאדון מרק מושביץ

זה שרצית לקנות את הבנק הבינלאומי הראשון, ממש לא בעיה שלי. תקנה, לא תקנה. לא מזיז לי.

אז תשאל למה אני מעוצבנת עליך? שמע, בחברה שלך, עלית, המציא מי־שהו את הממתק הישראלי הראשון (הי־ראוי להערצה) מזה אלפיים שנה, ושמו בעברית פסק זמן.

נודע לי על ההנפקה החדשה הזאת שלכם רק לפני חודש ימים. הלכתי לקיוסק, שמתי 17 שקל וכשטעמתי הגעתי למצב שהיו צריכים להחזיק או־תי, אם אתה מבין למה אני מתכוונת. תוך שבוע חיסלתי, בעזרת בני מש־פחתי, כמות אדירה של פסק זמנים ו־אין לי ספק שבגללי עלו כל המניות של דנות.

שבוע אחרי זה כבר שילמנו 20 שקל, ומנהל הקיוסק היה נותן לי את הדבר עטוף בעיתון, כדי שאנשים זרים לא יראו שיש לו מהאוצר.

מאז אין להשיג יותר פסק זמן בחנו־יות. יש שמועות שונות בקשר להפסקת הייצור, מסיבות שרק אתה יודע. היום, כשהלכתי לי בשקט ברחוב מאוד צדדי של תל־אביב, קלטה עיני משהו כתום ומוכר על דוכן של חנות קטנה. הת־פרצתי בסערה וביקשתי חמש חתיכות. המוכר הסתכל עלי ברחמים ואמר: „יש רק שתי חתיכות, רוצה או לא?" בטח שלקחתי. הוא, לעומת זאת, לקח 25 שקל בשביל כל אחד.

מר מושביץ, אתה רוצה להגיד לי שבלי לשים לב אני משחקת בורסה? אם כך, אנא הנפק לעם ישראל עוד קצת מניות הטבה מתוקות.

שאף אחד לא יגיד שאני עושה פיר־סומת. לא עושים פירסומת למוצר שאי־אפשר לקנות אותו, גם אם רוצים.