

חופשות שיט : 12 סיבות טובות מדוע לא לפספס אותן

Posted on 28 במאי 2018 by עוזי בכר



מחקר של חברת TNS בצפון אמריקה מחזק את מה שעבורנו כבר ברור: " חופשות שיט הן האהובות ביותר וגם תורמות לבריאות הגוף והנפש "

Category: טיפים

Tag: קרוזים, חופשות שיט, שמש, הרפיה, אוויר ים, אחווה, יעדים חדשים, פעילות

"חופשות שיט הן האהובות ביותר וגם תורמות לבריאות הגוף והנפש", כך עולה ממחקר שנערך לאחרונה ע"י חברת **TNS** בקרב 1600 תושבי צפון אמריקה (קנדה וארה"ב). המשתתפים הגדירו את חופשת השיט "כחוויה המהנה ביותר" ואם זה גם תורם לבריאות, כפי שעולה מהמחקר, אז כולם נהנים ושטים..

"כיום אנשים חיים בדחק (סטרס) יותר מבעבר וחופשות חשובות לגוף ולנפש, טעינת מצברים", אמרה **סוזן קראוס**, פרופסור למדעי המוח ופסיכולוגיה באוניברסיטת מסצ'וסטס אמהרסט. "חופשות שיט בפרט מספקות ביקור במגוון רחב של יעדים והזדמנות לקחת חלק בפעילות בטוחה ובריאה".

12 סיבות טובות ובריאותיות לחופשת שיט:

שמש: אין מקום טוב יותר מסיפון אנייה לשיזוף בוקר. מחקרים מצביעים על כך ששעה של שמש בשעות הבוקר עוזרת לתפקוד טוב של המערכת המטבולית ומאפשרת "שינה ערבה". שמש מסייעת ליצור ויטמין D שחשוב למניעת מחלות

לב , סרטן ועצמות. בנוסף, חשיפה מבוקרת לשמש מעלה את רמת הסרוטונין שמשפר את "מצב הרוח" ומונע דיכאון, תוקפנות והתנהגות אימפולסיבית. להקפיד על הגנת העור באמצעות קרם שיזוף.

הרפיה: זמן איכות ורוגע ממלא תפקיד חיוני בבריאות. מתח כרוני יכול להוביל למספר רב של בעיות: זיכרון לקוי, דלקות, לחץ דם גבוה, מחלות לב וסרטן. בילוי בבריכה, ספא או חוויות נוספות באנייה מרגיע, זרמו עם מסלול השיט



זמן איכות ורוגע ממלא תפקיד חיוני בבריאות. צילום עוזי בכר
ניקיון: היגיינה , הוא נושא רגיש באניות. צוות האנייה דואג שהנוסעים הנכנסים לחדרי האוכל יבצעו חיטוי ידיים, החדרים עוברים ניקוי יסודי לפחות פעמיים ביום. הקפדה יתרה מבוצעת גם באיכות המזון וניקיון המטבח במטרה למנוע התפרצות מחלות שעלולות לשבש את החופשה למספר רב של אורחים.

אוויר ים: אוויר ים צח בלתי מוגבל באוניה מסייע לשיפור הנשימה, קצב הלב, חיזוק המערכת החיסונית ואנרגיה חיובית.

מלח מים: איסק דינסן כתבה: "התרופה לכל דבר היא מי מלח, זיעה ודמעות ים". נוסעי קרוזים יכולים לנצל את מלוא היתרונות של הים, כולל שחיה המשפרת את זרימת הדם וכניסת מינרלים חיוניים לגוף.

אחווה: הווי חברתי, בימים דיגיטליים אלו הוא לא מובן מאליו ולא תמיד מציאותי. שייט מאפשר זמן איכות משפחתי והזדמנות להיכרות חדשות. ארוחה בחדר האוכל או בתאטרון מגבירה את הקשר החברתי.

גלות יעדים חדשים: במהלך מסלול השיט הנוסעים נחשפים מידי יום ליעדים חדשים, מחליפים אווירה מבלי נסיעות מפרכות או פריקה ואריזת מזוודות שלא תורמות לבריאות.

אפשרויות מזון מגוונות ולעיתים גם בריאות: טעות לחשוב שלא ניתן ליהנות מאוכל בריא בחופשות שיט. תפריט המזון באניות מציע מגוון רחב של אפשרויות ודיאטה: ללא סוכר, ללא גלוטן, צמחוני, טבעוני. בנוסף, אניות השיט מציעות ירקות ופירות טריים לאורך כל מסלול השיט.

פעילות: שפע פעילויות כמו שחיה, ריצה במסלול הסיפון, קיר טיפוס, קט רגל, כדורסל, מיני גולף, חדרי כושר, יוגה , שיעורי ספורט ועוד.



פעילות ספורטיבית באנייה. צילום עוזי בכר

מדיטציה: שיט הוא מקום אידאלי ל-"ניקוי ראש" ומדיטציה עוזרת להפחית לחץ, כעסים, ולהעצים את המודעות העצמית. שום דבר לא משתווה לישיבה במרפסת החדר או בסיפון בלב ים.

תכנון חופשה ללא לחץ: שיט הוא מתכון מוצלח לחופשה ללא לחץ עם יעדים ידועים מראש, ארוחות, בידור מבלי ריצה מיותרת.

תקציב לחופשה ידוע מראש: בטיולים יבשתיים חריגה בתקציב שכוחה יותר ולא מוסיפה לבריאות. בחופשות שיט יוקרתיות הכל כלול, באניות הפחות יוקרתיות התשלום עבור הארוחות, פעילות ובידור כלולות במחיר. גם התשר, מסעדות נושא, משקאות חמים בברים הפזורים ברחבי האנייה הם במחירים קבועים ללא הפתעות ולחץ מיותר. לא לשכוח שמשקאות אלכוהוליים ומסעדות נושא הן בתשלום אבל סמלי, המחירים נעים בין 20 ל-30 דולרים.

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוא חלום של הפלגה](#)" הייחודית בעולם הקרוזים

.There are no comments yet