

דף תכנון שבועי

מס' 3

תוכנית המשך

"גיבוש זהות"

את נמצאת כאן!



לבחור נכון

תזונה נשית

הכנה לחיים עצמם

ציר זמן - גיבוש זהות

לבחור נכון
העמקת הידע התזונתי הנדרש לשכלול
יכולת הבחירה העצמאית

תזונה נשית
רכיבי תזונה חיוניים לנשים
תזונה תומכת בשינויים הורומנליים
אכילה ורגש ומשברי אמצע הדרך
לחגוג את האישה שאת

ההכנה לחיים עצמם
חיזוק הבטחון בדרך שלך
ארגז כלים לשימור
דרכי פעולה מול מצבים של החיים



מתחילים



שבוע שני



שבוע שלישי



שבוע רביעי



סיום שלב

השבוע מתמקדות ב...

דיוק המטרות שלך:

הרגלים לשימור ולשיפור.

קביעת היעד הסופי, ולמי שיש עוד דרך - קביעת יעד הביניים הבא.

חיזוק הביטחון בדרך שלך:

שבידייך: ארוחות עוגן, מתכוני בריאות, סל מוצרים איכותי, תוכניות אכילה, והרגלים בריאים לחיים בריאים.

הדרך לשימור:

ארגז כלים לשימור ובו כלל המידע הדרוש בכדי להבטיח שכל מה שהשגת פה בשביל להשאר.

לחגוג את עצמך ואת הנצחונות שלך:

של שיח פנימי מעצים ומניע לפעולות מקדמות להתמדה ולשימור.

מה עוד חשוב לדעת

★ **משקל יעד** - את קביעת משקל היעד הסופי חשוב לעשות בתאום עם הדיאטנית האישית. זהו מספר אשר נתון לשינוי (אולי חשבת על יעד מסויים בתחילת הדרך וכעת את מרגישה שנכון לך אחרת).

משקל היעד מורכב ממספר פרמטרים:

- משקל בו הינך מצויה בטווח BMI תקין.
- התמקדי במשקל יציב שהיית בו בשנים האחרונות, טווח של כ-2-5 שנים אחורנית, ולא בגיל 14 (:)
- התמקדי בממקום משקלי שהרגשת בו טוב, שלא נאבקת להישאר בו או היית צריכה לעשות תהליכים קיצוניים לגופך.
- קבעי גם יעדי ביניים - יעדים קצרי טווח ושיהוו גם תחנת עצירה לבחון וכיצד מרגישות במקום שהשגנו (ייתכן שזה יהיה מקום נוח לעצור בו בניגוד למה שחשבנו בתחילת הדרך)

★ **ארגז כלים אישי לחיים** - זהו ארגז אישי שישמש אותך כבסיס להתנהלות יומיומית לחיים בריאים ויהווה מקור לכלים שניתן "לשלוף" בכל מצב של רגרסיה וחזרה לשגרה בריאה. בנוסף הוא יתווה לך את הדרך גם לשלבים המתקדמים בתוכנית.

בשביל לבנות אותו יש לשאול את עצמך, מה עבד לי עד כה על מנת לנהל אורח חיים בריא? מה עוזר לי על מנת לשמור על משקל גוף רצוי? אילו הרגלים תורמים לי לתחושה טובה יותר? העזרי בנספחים מטה וכמובן בדיאטנית האישית לדיוק הכלים הנכונים עבורך.

מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

★ **לחגוג את עצמך** - כה משמעותי לזכור את נקודת ההתחלה והנקודה הנוכחית כאינדקציה למה שיש בידיים שלך, שאינך רוצה לאבד. להנכיח את השינוי החיצוני והפנימי כאחד כמנוע שיתן לך את הכוחות להמשיך להתמיד ולפעול. גם אם זה כרוך במאמץ, ברגע שהשינוי נוכח התמורה שווה הכל!

★ **לחגוג את הנצחונות שלך** - אנחנו תמיד יודעות להסתכל על מה עוד לא הושג או "חוטאות" בלהתרגל מהר מדי לטוב שכבר פה ולשכוח את נקודת הפתיחה. נעזור לך להנכיח את הדבר הגדול שאת עושה עבור עצמך כתזכורת מעצימה ומניעה להתמדה. ההרגלים המנצחים שבידייך וכוחות הנפש אותם תוכלי להעתיק לתחומים אחרים בחייך.

★ **שימור כמטרת העל** - היכולת לא רק לכבוש יעדים כי אם לדעת שהם פה בשביל להשאר. מסר הרגעה בעניין! השימור כבר התחיל עוד בנקודת הפתיחה, דרך מציאת ההרגלים ותוכנית האכילה שמניעה את הגוף, שילוב של פינוקים, למידת התנהלות מאוזנת גם במצבים מהחיים (אירועים, חגים, חופשות). ברגע שאת בטוחה בדרך שלך היא תמיד לצדך, גם במצבי רגרסיה / קושי - המסלול נוכח. וזה פקטור משמעותי על היכולת להתמיד ולשמור את כל מה שהשגת.

ממשיכות עם..



בכל ארוחה עיקרת
1/2 - 1/3 צלחת ירקות



1-2 כוסות מים
לפני כל ארוחה



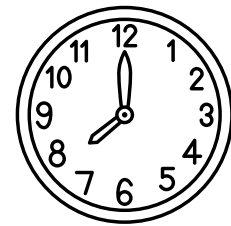
הצטיינות עם מצרכי
הריאות



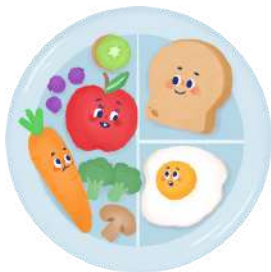
כוכבים: בהתאם
לתקציב האישי



ריסוס האפליקציה:
כולל תחומות וסולם
רעה-שובה



12/12: סיום אכילה
בשעה מוקדמת



סדר ארוחות



פעילות - לרוב יותר



תה ירוק* כוסות
ליממה



פינוק - מצדד ונשא

שאלות ותשובות

כי33 יוצעים שהעניו למקום הנכון לנו מספרית (יש משקל/בשר)?

כאשר אתן מגיעות למקום שבו אתן מרגישות טוב, משקל תקין (לא תת משקל חלילה), שאתן מרגישות שקל לכן להישאר בו ולשמור עליו ללא מאמץ - סימן שהגעתן למקום שהוא טוב עבור הגוף והנפש שלכן!

מה עלי לעשות כשאני מתקרבת למשקל הישר או לשלבי השימור?

השתמשי בארגז הכלים האישי שלך ובארגז הכלים הכללי שתוכלי למצוא בנספח מטה. כללי הבסיס לאורח חיים בריא ממשיכים להתקיים עם שינויים קלים באכילה שנעשים באופן הדרגתי עד להגעה לאיזון של הגוף והמשקל.

איך קובעים משקל מטרה סופי?

תוכלי למצוא הסבר מפורט בקובץ הנוכחי "מה עוד חשוב לדעת"

מה קורה אם אני מואה שאני מתחילה לעלות במשקל או לאבד את הציבוק?

קודם כל לא להלחץ! יש לך ארגז כלים שלם שהוא שלך! זה טבעי כחלק מהדרך ואת תדעי לחזור למסלול. תנסו לשים לעצמך 1-2 מטרות התנהגותיות שהרגשת שהתרופפו מהרגלי הבסיס שלנו (מים וירקות בכל ארוחה, 12/12...) ולחזור לארוחות עוגן בריאות שעושות לך טוב (בנספח מטה) מזכירות שניתן בכל שלב לחזור לדיאטנית אישית או רק לקבוצה שתחזק אותך כשצריך עזרה.

נספחים



נספח א' - ארגז כלים לשימור

שינוי בתקציב הכוכבים הכללי: תוספת הדרגתית של 1-3 כוכבים לממוצע היומי

ובחינת ההשפעה על הגוף ★

בשבוע הראשון לשלב השמירה נתחיל בהוספת כוכב-שניים מקבוצת החלבון/

שומן. בהמשך תוספת גם מכוכבי הפחמימה הבריאותיים על בסיס יומי ★

המשך התמדה עם הרגלי הבסיס:

• שילוב של ירקות בתחילת כל ארוחה עיקרית (לפחות שליש צלחת) 🥗

• כוס מים בתחילת כל ארוחה עיקרית + 3 כוסות תה ירוק 💧

• סיום אכילה בשעה מוקדמת 🌙

• יצירת סביבה מקדמת בריאות 🛒

• שמירה על סדר ארוחות, 4-6 ארוחות ליממה 🕒

✓ שקילה שבועית - פעם בשבוע-שבועיים יום שקילה לניטור

פעילות אירובית - לפחות 150 דקות בשבוע לשמירה על המשקל 🏃‍♀️

שילוב מזון לנשמה - פינוקי יומי (1-2 כוכבים) ארוחת פינוק 2-3 בחודש 🍔

איזון! יום בעד יום וארוחה בעד ארוחה ⚖️

נספח ב' - בנק "ארוחות עוגן"

חלק משמעותי מארגז הכלים האישי שלך הוא למצוא ארוחות שעובדות לך!! הריאות
ומספקות כאחד שתרכי לחזור אליהן שוב ושוב בשמחת חיך

ארוחות בוקר



יוגורט, פרי, 3 כפות
קוואקר וציה



טוסט לחם כוסמין



פנקייק + פרי עם
חמאת בוטנים



פרוסה עם אבוקדו
וביצת עין



פרנץ טוסט מלחם
כוסמין עם גבינה
לבנה וירק



רול חביתה/אומלט
ירקות עם סלט

ארוחות ביניים



חופן שקדים ואגוזים
+תפוח/אפרסק



חטיף אנרגיה שקד
תבור



תאנה מיובשת+אגוזי
ברזיל



תפוח עץ+חמאת
בוטנים



יוגורט+סלט פירות



דלעת+טחינה



יוגורט + כפית צ'יה
+ פרי



אגוזי מלך+
תמרים*2+תה ירוק

ארוחות צהריים



טורטיה חיטה מלאה+
טחינה+חזה עוף+ירקות



מ'גדרה+טחינה+ירקות
אנטיפסטי



טופו+אורז+ירוקים
(מוקפץ)



פילה סלמון
+ירוקים+קינואה

ארוחות ערב



סלט גדול עם עדשים/גרגרי
חומס +טחינה+תפוח



שקשוקה+טחינה+סלט
ירוק



מרק עגבניות



חביתת עשבי תיבול, גבינה
בולגרית וסלט גדול



יוגורט פרו/סויה
+פרי+כף צ'יה



טוסט מלחם טונה עם גבינה
צהובה לצד סלט גדול

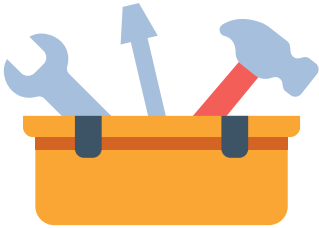
נספח ג' - לחגוג את עצמך ואת הנצחונות שלך

"וכן! אני אוכלת שוקולד
ויוצעת שיכולה לשלוט בה"



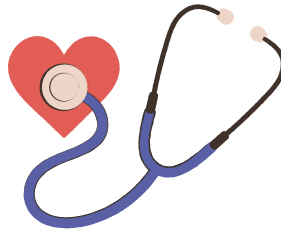
"אני גאה בעצמי שאני
עושה בחירות הריאות"

"יוצעת שיש לי כלים לחשוב
אליהם מתי שצקוקה"



"המצבה הביאותי שלי השתפר
פלאים"

"תחושת הקלילות והחיוניות זו
האתנה שלי לחייק!!"



"אוהבת שלקחתי את ההחלטה
לשים את עצמי מקדימה"



"התחושה האכסטיים והחוסר
הכבדות שווה הכל"