

ביסוס וויסות הגוף

בוסט והנעה

איזון לצד פינוק



1



2



3



4



5



6



7



8

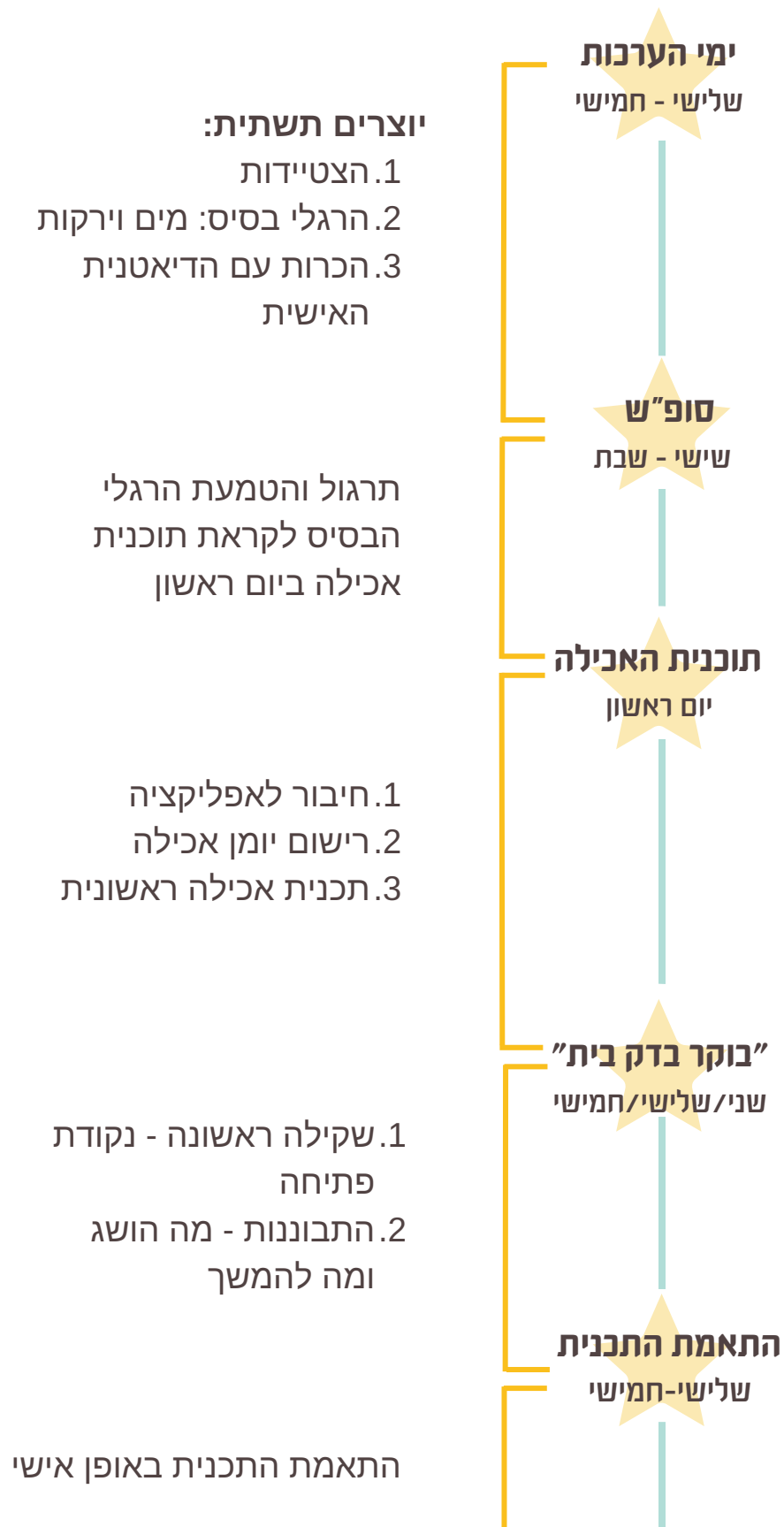
את נא 3 את כאן!

דף תכנון שבועי

מס' 1



ציר זמן לימים הראשונים



השבוע מתמקדות ב...

 **הצטיידות:** הכנסת מוצרים בריאים שיהוו בסיס לאכילה בשבוע זה, הוצאה של מאכלים שעלולים להוציא אותנו משליטה.

 **שתיית מים:** 1-2 כוסות מים לפני כל ארוחה. 8-10 כוסות ליממה (כוס מים שווה ל200-250 מ"ל)

 **ירקות:** להתחיל כל ארוחה עיקרית עם שליש-חצי צלחת ירקות טריים ו/או מבושלים. משתדלות ב-5 צבעים ליום.

 **משימת בונוס:** הקפידו על טווח אכילה של 12 שעות לאורך היום (לדוגמא: 8:00-20:00, גמיש - 12/12).

מה עוד חשוב לדעת

- ★ למעט משקל הפתיחה שמילאת בשאלון אין צורך להישקל. מעקב שקילה מסודר יחל החל מהשבוע השני לתוכנית.
- ★ אין צורך לקנות את כלל המוצרים ברשימת הקניות. התמקדו במזונות הבסיסיים (ירקות, פירות, לחם מלא, מוצרי חלב/תחליפים, דגים/בשר/תחליפים לבשר, קטניות)
- ★ בימים הקרובים אין צורך לעשות שינוי באכילה למעט הקפדה על שתיית מים והוספת ירקות בכל ארוחה.
- ★ להעביר לדיאטנית בדיקות דם עדכניות (עד שנה אחורה). במידה ואין - יש לבצע בהקדם (לקבל הפנייה דרך רופא משפחה)



מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

★ הצטיידות:

מחקרים הוכיחו, מי שנמצא בסביבת אכילה בריאה מצליח לבחור נכון ובכך לבצע שינוי תזונתי ולהבטיח תהליך מוצלח. (בנוס: משפיע לחיוב על כל התא המשפחתי)

★ שתיית מים:

- צריכה מספקת של נוזלים משפיעה על קצב חילוף החומרים הבסיסי, תורמת לתחושת השובע והכרחית לירידה במשקל ושימור משקל גוף תקין.
- בריאותית, מים חיוניים לתפקוד תקין של כל מערכות הגוף.
- לעיתים נוטים להתבלבל בין תחושת הרעב לתחושת הצמא. דרך שתיית מים מפחיתים אכילה מיותרת.

★ אכילת ירקות:

- תורמת משמעותית לתחושת השובע בשל היותם מקור משמעותי לסיבים תזונתיים. ובנוסף, מווסתים את כמות האכילה והחשקים.
- בריאותית, מהווים מקור לויטמינים ומינרלים חיוניים לגוף ובנוסף, תורמים לאיזון רמות סוכר שומן וכולסטרול בגוף, ומסייעים בפעילות תקינה של מערכת העיכול (יציאות).

★ אכילה בטווח שעות מוגדר (12/12, 8/16):

מוכחת מחקרית כמפחיתה אכילה לילית שלא מרעב, מגבירה פירוק של מסת השומן, מאזנת רמות סוכר ומשפיעה לטובה על איכות השינה.

שאלות ותשובות

לא במידה לי מה אוכלים השבוע?

בימים הקרובים מתמקדים ביצירת תשתית אכילה. אין צורך לעשות שינוי באכילה למעט שתיית מים והוספת ירקות בכל ארוחה.

איפה ניתן למצוא את המוצרים המומלצים?

מרבית המוצרים מצויין ברשתות המזון הגדולות, חלקם באזור "טבע/גרין" וחלק קטן מהמוצרים ניתן למצוא בחנויות טבע קרובות לבית.

מה עליי לאכול בסוף השבוע?

סוף שבוע ראשון שלנו יחד אין צורך לעשות שינוי באכילה. יש להתמקד בהמלצות של הוספת שתייה וירקות בכל ארוחה ובדגש על הארוחות המשפחתיות, כולל אכילה בחוץ.

מתי עליי להסקל? האם חייבים?

כלל מעקב שקילה יבוצע אחת לשבוע החל מהשבוע השני לתוכנית. אין חובת שקילה, ניתן למדוד הצלחה בדרכים נוספות. הרחבה בעניין בהמשך.

מתקשה לאכול ירקות בבוקר, מה לעשות?

התמקדי בשילוב הירקות בשתי הארוחות העיקריות הבאות

בכתיים בירקות?

ממליצות לעשות רשימה של כלל הירקות שכן אפשרי לאכול מהם, להתמקד בהם.

כמה כוסות קפה מותר/שתות ביום?

ככלל נמליץ בין 1-3 כוסות ליום. במידה ושותה הרבה מעל, יש להחליף 2-3 כוסות קפה בתה ירוק.

מתקשה עם מים - מה ניתן/שתות במקום?

חליטות צמחים-נטול קפאין, סודה, תה ירוק (מכיל מעט קפאין, יש לשים לב), מים תוספות טבעיות: נענע, פלחי לימון/תפוז, מקל קינמון, מלפפון, ג'ינג'ר.. ממליצות גם לבחון שינוי טמפרטורה.

האם ניתן/שתות תרכיזים ממותקים/לא סוכר (ציאט) ומשקאות ציאט?

ממליצות להמעיט ככל שניתן, אך למי שמתקשה מאוד בשתייה ניתן לרכוש / להכין בבית תרכיז עם ממתיק מסוג סטיביה / סוכרלוז בלבד

האם קפה יחשב באסגרת כוסות השתייה היומית שצריך/שתות ביום?

לא. מאחר וקפה מכיל כמות גבוהה של קפאין, חומר המשתן. ולכן נמליץ לא כחלק ממסגרת כוסות הנוזלים היומיות.

יש לי תחושה לא נעימה באיזור הבטן, נפיחות ושינוי ביציאות, האם זה שכיח?

לעיתים כאשר מגבירים צריכת ירקות תתכן נפיחות או שינוי ביציאות זמני בלבד. ממליצות לשים לב האם ישנם ירקות מסויימים הגורמים לתחושות הללו (כרוב, כרובית, ברוקולי, צנון, בצל) ובמידה וכן, להמעיט. בנוסף, ניתן להתייעץ עם הדיאטנית האישית על נטילת תוסף של פרוביוטיקה המיועדת למערכת העיכול או להפחית כמויות של ירקות

נספח א' - רשימת קניות מקוצרת:

ירקות:

- קפואים: שעועית ירוקה, ברוקולי וכרובית, במיה, מדליוני תרד, תחתיות ארטישוק
- ירקות טריים: מלפפון ועגבנייה (כולל שרי), ירקות "מיני", חציל, פטריות, אספרגוס, דלעת, קישואים, פלפלים, תרד, עלי בייבי, חסה, נענע, בזיליקום, שום

חלבונים רכים:

- חזה עוף/רבע עוף/הודו טחון/סינטה או פילה בקר/דג סלמון/לברק (או כל דג לבן שיש פילה)
- יוגורט עד 3 אחוז טבעיים עדיף
- מוצרי חלב (גבינות) עד 10-7% שומן
- קטניות: קפואות, שימורים ללא חומרים משמרים, מארז מוכן להגשה (טעם הטבע)
- ביצים
- טונה במים (אפשר גם בשמן)

צאנים:

- לחם מלא או לחם מקמחים מלאים: חיטה מלאה, כוסמין מלא

שומנים:

- טחינה/אבוקדו
- שקדים, אגוזי מלך, זרעי צ'יה ופשתן

פירות:

- תפוח/בננה/קלמנטינה/תותים/תפוזים/פירות יער/אננס
- תמרים
- פירות קפואים

נספח ב' - רשימת ירקות חינמיים:

- אספרגוס
- סלרי
- אפונה סינית (שעועית שלג)
- עגבניה, עגבניות שרי
- ארטישוק
- עלי רוקט ובייבי
- בצל יבש/ירוק
- פטרוזיליה
- במיה
- פטריות פורטבלו/שמפניון
- ברוקולי
- פלפלים בצבעים
- בזיליקום
- צנון/צנונית
- גזר/גזר גמדי
- קולורבי
- גמבה
- קישוא
- דלעת
- שעועית ירוקה/צהובה
- חילבה (ללא שומן)
- שום
- חסה אמריקאית
- שומר
- כוסברה
- תירס גמדי
- חציל
- תרד
- כרוב לבן/אדום/סיני
- חמוצים - מלפפון/כרובית/לפת
- עולש
- במלח או חומץ בהגבלה
- כרובית
- כרישה
- לבבות דקל
- לפת
- מלפפונים
- נבטים סיניים
- נענע

משקאות לשתייה יומית

משקאות שאינם נכללים במסגרת

שתייה חופשית

- חליטות צמחים-נטול קפאין
- סודה
- מים עם תוספות טבעיות:
- נענע, פלחי לימון/תפוז, מקל
- קינמון, מלפפון, ג'ינג'ר, תה ירוק
- (מכיל מעט קפאין, יש לשים לב)
- כל המשקאות הנ"ל ללא תוספת סוכר/ממתקים.
- משקאות קפה
- תה שחור
- שתייה מתוקה
- משקאות דיאט
- אלכוהול ומשקאות אנרגיה
- מיצים סחוטים ושייקים

נספח ד' - בדיקות דם:

- סוכר בצום
- המוגלובין
- פרופיל שומנים מלא
- בלוטת תריס
- ויטמין D
- ויטמין B12
- סטטוס ברזל - ברזל בדם ומאגרים
- חומצה פולית

בהצלחה

נעראה בדף תכנון הבא