

ויסות הורמונלי

1

2 את נמצאת כאן!

3

בוסט והנעה

4

5

איזון לצד פינוק

6

7

8

דף תכנון שבועי

גילאי 40 ++

מס' 1

שלבי המשך
"גיבוש זהות"



חודש בחודשו



ליעד ולשימור




אז מה קורה כשאנו עוברות את גיל ה-40??
טבעי שנרגיש קצת אחרת

הגוף עובר שינויים אפואיים בעדינות ואפואיים בעוצמה
אנחנו מגיבות אחרת לתזונה, לאימונים, לשינה ולסטארס
והתחושות יכולות לנוע בין עייפות, נפיחות ועלייה במשקל וגם ירידה באנרגיה
ובחזות

אבל מה חשוב להכין, שיש מה לעשות!
לתזונה תפקיד מפתח בהשפעה על כל התסמינים הללו

בתכנית שלנו שנתפרה במיוחד לתקופת גיל זו, נבין יחד את השינויים
ההורמונליים והפיזיולוגיים של הגוף תוך דיוק המענה התזונתי
עבור כל אחת ואחת

כשהמטרה להחזיר את תחושת השליטה והבטחון בגוף
לצד האיזון ההורמונלי, המשקלי ושיפור במדדי הבריאות
נפעל גם להחזרת תחושת הקליטות, האנרגיה, והכוחות שבך

ורק נרגיש שלעיתים צריך קצת סובלנות והתמדה
אבל עכשיו את כבר לא לבד בזה 

מתמקדות ב...

הצטיידות: הכנסת מוצרים בריאים ובדגש על כאלו שמספקים לגוף רכיבי תזונה הכרחיים לכל אישה מעל גיל 40, שיהוו בסיס לתוכנית האכילה.

שתיית מים: 1-2 כוסות מים לפני כל ארוחה, וכ 8-12 כוסות ליממה (כוס מים שווה ל-200-250 מ"ל)

ירקות: להתחיל כל ארוחה עיקרית עם שליש-חצי צלחת ירקות טריים, מבושלים, אפויים. בגיל הזה הגיוון חשוב! ונמליץ על 5 צבעים ליום בכדי לספק לגוף שלל ויטמינים ומינרלים ונוגדי חמצון טובים.

משימת בונוס: לסגל טווח אכילה של 12 שעות (8:00-20:00 למשל)

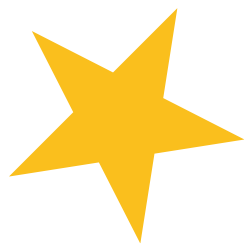
מה עוד חשוב לדעת

★ למעט משקל הפתיחה שמילאת בשאלון אין צורך להישקל. מעקב שקילה מסודר יבוצע אחת לשבוע.

★ חשוב להעביר לדיאטנית בדיקות דם עדכניות, עד שנה אחורה. במידה ואין, יש לבצע בהקדם בהפניית רופא משפחה (פירוט למדדים בנספח)

★ אין צורך לקנות את כלל המוצרים ברשימת הקניות. התמקדי ברשימה המקוצרת ובמיוחד בהמלצות לגילאי +40 (בנספח).

★ מבחינת אכילה: להיום עלייך להצמד להרגלי בסיס של ירקות ומים בכל ארוחה. תוכנית אכילה התחלתית מתחילה ביום השני (בדף תכנון הבא)



מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

★ **הצטיידות:** סביבת אכילה בריאה הכרחית עבור בחירה נכונה וזה מוכח מחקר. ובמיוחד בתקופת גיל בה לכל רכיב תזונה יש משמעות לגופך, יש גם ערך רב לכל הדברים הטובים שתכניסי הבייתה (ובנוס: משפיע לחיוב על כל התא המשפחתי).

★ **שתיית מים:** בכל עשור ישנה ירידה טבעית בקצב חילוף החומרים. אחד מהגורמים לכך הוא שסביב תקופת גיל המעבר ישנה נטייה להתייבשות (בשל הירידה ההורמונלית) מצב המעמיק את ההאטה המטבולית של הגוף. ומכאן מגיעה חשיבות ההקפדה על שתייה -

- בשמירה על תפקוד תקין של רקמת השריר ותמיכה בתהליכי פירוק שומן. (מאיץ תהליך של ירידה במשקל)
 - באיזון רמות הסוכר אשר מפחית הצטברות של שומן באזור הבטן.
 - וגם, לעיתים ישנה נטייה להתבלבל בין תחושת רעב לצמא.
- שתיית מים עוזרת להפחית אכילה שאיננה מרעב פיזיולוגי.

★ **אכילת ירקות:** תורמת משמעותית לתחושת השובע בשל היותם מקור לסיבים תזונתיים. ובנוסף, מווסתים את כמויות האכילה והחשקים. בריאותית, ירקות הם מקור לויטמינים ומינרלים חיוניים להאטת תהליכי הזדקנות, תרומה לבריאות הלב, ראייה תקינה, איזון רמות סוכר שומן וכולסטרול בגוף, ומסייעים לשיפור ביציאות (תסמין פחות מדובר של גיל המעבר).

★ **אכילה בטווח שעות מוגדר (12/12):** מוכחת מחקרית כמאטה הזדקנות, תורמת לאיכות השינה, מגבירה פירוק שומן, מאזנת רמות סוכר ומפחיתה אכילה לילית.

שאלות ותשובות

לא בכוח לי מה אוכלים השבוע?

בימים הקרובים מתמקדים ביצירת תשתית אכילה: שתיית מים, הוספת ירקות בכל ארוחה. למי שזקוקה לתבנית תוכנית אכילה התחלתית, מעט סבלנות, היא תנתן ביום השני לתוכנית בדף תכנון הבא.

איפה ניתן למצוא את המוצרים המומלצים?

מרבית המוצרים מצויין ברשתות המזון הגדולות, חלקם באזור "טבע/גרין" וחלק קטן מהמוצרים ניתן למצוא בחנויות טבע או להשיג "און-ליין" באתרי החברות.

מה עליי לאכול בסוף השבוע?

סוף שבוע ראשון שלנו יחד יש להתמקד בהמלצות של הוספת שתייה וירקות בכל ארוחה ובדגש על הארוחות המשפחתיות, כולל אכילה בחוץ. התאמות נוספות יעשו לצד הדיאטנית האישית.

חתי עליי להשקל? האם חייבים?

כלל מעקב שקילה יבוצע אחת לשבוע החל מהשבוע השני לתוכנית. אין חובת שקילה, ניתן למדוד הצלחה בדרכים נוספות: מדידת היקפים, בגד "מטרה". התייעצי עם הדיאטנית בפרטי מה הכי נכון עבורך במידה ואינך מעוניינת להשקל אחת לשבוע או בכלל.

חמקה לאכול ירקות בבוקר, מה לעשות?

התמקדי בשילוב הירקות בשתי הארוחות העיקריות הבאות ו/או כארוחת ביניים.

יש הרבה ירקות שאני לא אוהבת. מה עליי לעשות?

ממליצות לעשות רשימה של כלל הירקות כולל ירקות מבושלים ולהתמקד במה שאוהבת. לצד שילוב פירות במידה מאוזנת כמקור השלמת לויטמינים מינרלים. יש ליידע את הדיאטנית שלך.

כמה כוסות קפה מותר לשתות ביום?

ככלל נמליץ בין 1-3 כוסות ליום. במידה ושותה משמעותית יותר, החליפי את חלקן בתה ירוק.

מתקשה עם מים - מה ניתן לשתות 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 ושעות שיותר קל לשתות בהן.

האם ניתן לשתות תרכיזים ממותקים ללא סוכר (ביאלט) ומשקאות ביאלט?

ממליצות להמעיט ובמיוחד אם את סובלת ממחוסים באזור הבטן (כאבים, נפיחות)

האם קפה ייחשב באסצרת כוסות השתייה היומית שצריך לשתות ביום?

מאחר וקפה מכיל כמות גבוהה של קפאין, חומר המשתן הוא אינו נחשב כמו מים.

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 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.

נספחים

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 איכותיים:

- 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 מלאים:

- לחמים מקמחים מלאים (כוסמין מלא, חיטה מלאה, שיפון..), שיבולת שועל, קינואה, כוסמת.

שומנים:

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

פירות:

- תפוח/בננה/קלמנטינה/תותים/תפוזים/פירות יער/אננס
- מיובשים: תמרים, תאנים, משמשים.
- פירות קפואים

נספח ב' - מאכלים לאיזון הורמונלי בגילאי +40 ואילך:

רשימת מאכלים לאכילה יומיומית המכילה רכיב מפתח חיוניים לאיזון הגוף בתקופה בה השינויים ההורמונליים משפיעים על מגוון מערכות הגוף ובדגש על מי שסובלת מסתמיני גיל המעבר, בהם:

- **חלבון:** לשמירה על הרכב גוף תקין (מסת שריר גבוהה)
- **סידן ויטמין די ומגנזיום:** לשמירה על בריאות העצם, חיזוק מערכת החיסון והרפייה לקראת שינה.
- **פיטואסטרוגנים:** רכיב הדומה למבנה האסטרוגן (סויה) ומפעיל את הגוף בצורה עדינה בדומה לאסטרוגן: מפחית גלי חום ותסמינים גיל נוספים.
- **אומגה 3:** חומצת שומן חיונית המעלה את ייצור הורמון האושר שלנו - להפחתת הדכדוך ושיפור מצב הרוח, קוגניציה..
- **נוגדי חמצון:** להאטת הזדקנות תאית.



ריקוטה



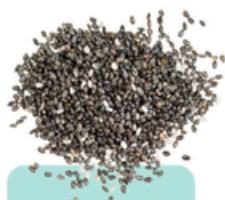
אדמה



טופו



יגורט פרו



זרעי צ'יה



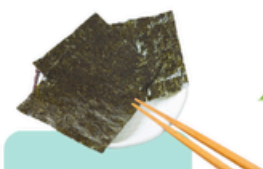
אגוזי מלך



סלמון



טחינה



אצות



תרד



פירות יער



שקדים

נספח ג' - רשימת ירקות חינמיים:

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

משקאות שאינם נכללים במסגרת

שתייה חופשית

- משקאות קפה
- תה שחור
- שתייה מתוקה
- משקאות דיאט
- אלכוהול ומשקאות אנרגיה
- מיצים סחוטים ושייקים

משקאות לשתייה יומית

- 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.

נספח ד' - בדיקות דם:

- פרופיל הורמונלי
- סוכר בצום, המוגלובין A1C
- המוגלובין
- פרופיל שומנים מלא
- בלוטת תריס
- ויטמין D
- ויטמין B12
- סטטוס ברזל - ברזל בדם ומאגרים (פריטין, טרנספריין)
- חומצה פולית
- בדיקת צפיפות עצם (לפי המלצת רופא)