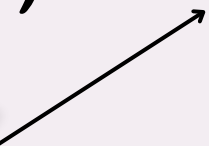


ויסות הורמונלי



את נמצאת כאן!



גילאי 40 ++

דף תכנון שבועי

מס' 3

בוסט והנעה

איזון לצד פינוק



אחד מתסמיני הגיל הבולטים כולל בשנים ארוס ופוסט המנופאופה
הוא עליה קצת בלתי נשלטת במשקל, אשר בניגוד לתקופות חיים אחרות,
עשויה להתרחש גם אם לא עשינו שינויים בתזונה או בהרגלים שלנו

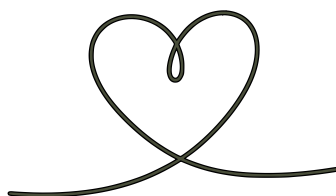
אז מה קורה לנו?

כש שינויים הורמונליים הגוף נכנס למצב חדש
ישנה כירידה בקצב חילוף החומרים הכסיסי הגוף "שורף" פחות אנרגיה (קלוריות)
ולכן אם נמשיך "ונכניס" את אותה אנרגיה, כלומר נאכל אותו הדבר, תהיה עליה במשקל

הבשורה הטובה היא שהשליטה יכולה לחזור לידיים שלך!

בהתאמה נשית אישית נפעל יחד
עם הרגלים מצויינים להנעת הגוף לתזובותיות מחודשת
גם לצד שינויי הגיל

הצמד להנחיות הבאות
אנחנו לצידך ביישום



השבוע מתמקדות ב...

הוספת כוכב אדום: מנת פחמימה נוספת מסוגי הפחמימות המומלצות (פחמימות מורכבות עשירות בסיבים תזונתיים) כחלק מתקציב הכוכבים היומי ולא בנוסף.

שעות אכילה 12/12: 12 שעות אכילה, 12 שעות ללא אכילה, השתייה מותרת. טווח השעות נתון לשינוי (10/14), ואם את מתקשה פשוט נסי לסיים אכילה מעט יותר מוקדם ממה שאת רגילה ולהתחיל לאכול למחרת מעט יותר מאוחר.

לזוז יותר:

- **פעילות ספונטנית:** תוספת של 1000 צעדים לממוצע היומי שלך. כשהמטרה הסופית להגיע בהדרגה לפחות לכ 6000-7000 צעדים ליום, כמות שנמצאה מחקרית כמשפרת מדדי בריאות.
- **פעילות יזומה (אימוני ספורט):** 150 דקות בשבוע, בדגש על אימוני כוח לשימור מסת שריר שיורדת עם הגיל בשל השינויים ההורמונליים המתרחשים בגוף.

מה עוד חשוב לדעת

★ **כוכבים אדומים:** אין חובת הוספה של כוכב אדום אם את מסתדרת עם הכמות הנוכחית. אפשרי גם להוסיף לסירוגין במהלך השבוע. ובכל מקרה יש להתייעץ ולעדכן את הדיאטנית האישית.

★ **12/12:** טווח שעות זה הינו בגדר המלצה, אבל מחקרית ידוע כמועיל במיוחד להגברת קצב חילוף החומרים שפוחת עם הגיל. ולכן, כדאי לנסות! בדקי לשבוע ימים האם זה מתאים לסדר יומך ומרגיש לך נכון. חשוב לדעת, כי ב-12 שעות ללא אכילה מותר לשתות: קפה שחור, תה ובהמלצה על תה ירוק ללא חלב והמתקה (למעט ממתיק מלאכותי), סודה, חליטות צמחים ומים (פירוט נוסף בנפסח).

★ **כמות צעדים יומית** מומלצת הינה 7000-10000 צעדים ליום. אם הממוצע היומי שלך רחוק מטווח ההמלצה התחתון, יש להעלות בהדרגה. זכרי, כל צעד נחשב! תנועה מחזקת גוף ונפש כאחד.

★ **אימוני ספורט:** מזמינות אותך להצטרף לאימוני vod בעמוד הספורט באפליקציה (בדף הבית) ובדגש על האימונים המותאמים לגיל המעבר. נדגיש את ההמלצה לנשים טרום גיל המעבר ואילך: 2-3 אימוני כוח בשבוע.

★ **השמנה בטנית:** אחת מהתופעות השכיחות ביותר סביב גיל המעבר וגם בשנים שלפני ואחרי. ולכלל ההרגלים שאנו מתמקדות בהם יש משמעות רבה באיזון התופעה ובהפחתה של צבירת השומן באזור זה.



מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

★ **תוספת של כוכב אדום:** מגיעה לאחר התחלה מהודקת יותר, למען תוכנית

אכילה שניתן להתמיד בה לאורך זמן כדרך לחיים. דגנים מלאים עשירים בסיבים תזונתיים הם רכיב מפתח אל מול השינוי ההורמונלי האופייני לגיל: מעודדים את פעילות מערכת העיכול, מפחיתים נפיחות והשמנה בטנית, מסייעים באיזון סוכרים ושומנים בדם, מאזנים את מצב הרוח והשינה.

★ **12/12:** חלק מגישה תזונתית הקרויה "צום לסירוגין" המתבססת על אכילה

בטווח שעות מסוים לצד צום של הגוף. גישה זו נמצאה מחקרית כמאטת הזדקנות, מעודדת שריפת שומן, מווסתת רעב ואכילה לילית ונמצאה גם כמפחיתה מחלות ומיטבה עם איכות השינה.

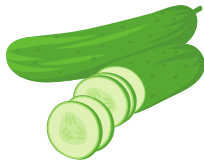
★ **פעילות ותנועה:** הכרחית לבריאותינו בכל תקופת גיל אך החל מגילאי +40

בעלת השפעה רבה שכן שנותנת מענה מצוין אל מול הירידה ההורמונלית: משמרת את מסת השריר ומחזקת את העצמות, מגבירה את קצב חילוף החומרים וגם בשעות שלאחר האימון, משפרת את איכות השינה ומצב הרוח, מעודדת יציאות ומפחיתה נפיחות והשמנה בטנית.

★ **השמנה בטנית** מהווה לא רק עניין אסתטי אלא גם סיכון בריאותי מכיוון

שמעלה את הסיכוי למחלות כגון: סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב ועוד. היא נגרמת בשל ירידה ברמות האסטרוגן אשר משנה את פיזור השומן בגוף מאיזור האגן והירכיים (צורת "אגס") לשומן באיזור הבטן (צורת "תפוח"). אגירת שומן באזור הבטן נגרמת גם כתוצאה מעלייה ברמות הקורטיזול (הורמון הסטרס) שעלול לעלות מהעדר שינה ומתח, תסמיני גיל שכיחים.

ממשיכות עם..



ב/1-2/1 בלחת ירקות
בכל ארוחה עיקרת



1-2 כוסות מים
לפני כל ארוחה



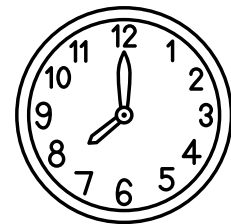
הצטיינות עם מצרכי
בריאות



כוכבים: בהתאם
לתקציב האישי



רישום באפליקציה:
יומן אכילה והרגלים



12/12: סיום אכילה
בשעה מוקדמת

שאלות ותשובות

האם חייבים להוסיף כוכב אדום?

אין חובה להוסיף כוכב אדום. יש להתייעץ עם הדיאטנית האישית בהתאם לצרכים הפיזיים, הרגשיים ובהתחשב בפרופיל ההורמונלי, תסמיני הגיל ומצבך הרפואי. במידה ויש ימים בהם את זקוקה ליותר פחמימות, ניתן לשקול הוספה של כוכב בימים מסויימים למשל בימי אימון, סופי שבוע, בילוים ואירועים.

האם אפשר להוסיף מתוקים/אנאחויס במסגרת הכוכבים האנאחויס?

בשבועות הראשונים לתוכנית אנו מצויים בתהליך של איזון רמות סוכר וויסות חשקים ולכן ההמלצה הינה להמעיט במתוקים ככל שניתן, למעט האפשרויות שנתנו בדף תכנון הקודם (בנספח). קו ראשון הינו עדיפות לפחמימות מדגנים מלאים עתירות סיבים. עם זאת במידה והינך מתקשה, ניתן לבחון לצד הדיאטנית האישית התאמה נוספת ושילוב של מתוקים מהסוג הנכון יותר, לסירוגין (לא בכל יום)

מה לגבי אלכוהול?

כלל, ממליצות להמעיט ואם אפשרי להמנע משתיית משקאות אלכוהוליים בשל תכולת הסוכרים הגבוהה שבהם לצד עדויות מחקריות על ההשלכות של אלכוהול על מדדי הבריאות. במידה והמגבלה קשה לך נא ליידע את הדיאטנית האישית להתאמה נדרשת בעניין.

מהו צום אסימטרי? ומה ההבדל לעומת 12/12?

ההבדל הינו בטווח שעות האכילה והצום. שיטת צום לסירוגין הקלאסית הינה טווח של 6 שעות אכילה ו-18 שעות צום. לפיה הגוף מפעיל הפרשה הורמונלית שונה מזו שבטווחי שעות המתונים יותר. אך תמורות בריאותיות בהחלט מצויות גם בטווחי אכילה "רכים" יותר כגון 12/12 (קלים יותר ליישום).

אני ממש מתקשה לעשות ספוקט - זה הכמיה??

פעילות גופנית מומלצת לא רק לשם תהליך של ירידה במשקל כי אם גם בשל התמורות הבריאותיות (כולל חיזוק נפשי), ובעלת חשיבות קריטית לשיפור הרכב הגוף ושימור משקל היעד בהמשך. ולכן ממליצות למצוא את סוג הספורט הקרוב ביותר ללבך, לצד מסגרת נכונה ומקצועית שתכניס אותך לעניינים בצורה נכונה לגופך. במידה וכרגע את מתקשה, נמליץ לתת דגש על הוספת תנועה ספונטנית ביום-יום (צעדים) ובשלב הבא לבחון את מידת המסוגלות להתחייב לפעילות נוספת יזומה.

מה עלי לעשות כדי להוריד את הבטן?

הבשורה הטובה שכבר התחלת לפעול למען הפחתת השומן הבטני! לשינוי התזונתי שכולל הוספת חלבונים טובים, סיבים תזונתיים והפחתת סוכרים פשוטים השפעה משמעותית על השומן הבטני אשר רגיש למדי לעליות חדות ברמות הסוכר. שתייה מספקת תורמת אף היא בהפחתת נפיחות בטנית. וכהשלמה, לספורט, ובדגש על אימוני כוח, השפעה מיטיבה לשריפת שומן כולל השומן הבטני.

האם ישנם אימונים מחוקצים לבטן באפליקציה?

בהחלט כן! כנסי לעמוד הספורט למגוון אימונים בהם גם אימוני בטן ואימונים ייעודיים לגיל המעבר. נדגיש כי השילוב בין אימוני כוח, אינטרוולים להעלאת דופק וחיזוק הבטן כחלק ממכלול הוליסטי של אכילה, שינה והפגת מתחים הוא מפתח ההצלחה אל מול הפחתת ההשמנה הבטנית

נספח א' - תכנית אכילה לגילאי +40 (3 כוכבי פחמימה עתירת סיבים)

בוקר ✨

שייק בריאות ירוק (מתכון באפליקציה) או
פודינג צ'יה (מתכון באפליקציה) או
פרוסת לחם מלא + ביצה קשה + 2 כפות אבוקדו / טחינה מלאה וירק טרי

ביניים ✨

פרי טרי + 4 שקדים

צהריים ✨

סלט ארוחה:
ירקות טריים, פלחי ברוקולי / שעועית ירוקה מוקפצים
+ חצי כוס עדשים / גרגרי חמוס
+80 גרם גבינה קשה 5% שומן (צפתית/בולגרית/פטה/חמד) או קוביות טופו
+ כף שמן זית/ כף טחינה גולמית

ביניים ✨

סנדוויץ תמר (תמר+אגוז מלך) או כוכב מתוק מדוד + מאפינס שקדים

ארוחת ערב ✨

שקשוקה מפנקת (ביצה אחת+ 1 חלבון) או שווארמת טופו + ירקות טריים + פרוסת לחם כוסמין
או
טוסט צהובה (פיתת כוסמין) + גבנ"צ 9-15% שומן + עגבנייה טריה, בצל, 4 זיתים + סלט ירקות קצוץ

נספח ב' - הפחתת השמנה בטנית - הנחיות ודגשים תזונתיים

- הגבלת מנות פחמימה ל-2-3 מנות פחמימה ליום (2-3 כוכבים אדומים) והגברת צריכת חלבון.
- פיזור הפחמימות לאורך היום מומלץ על-פני ארוחה אחת/שתיים.
- אכילת פחמימות מורכבות עשירות בסיבים: שיבולת שועל, קינואה, בטטה, בורגול, כוסמת ולחמים מדגנים מלאים.
- הפחתת סוכרים פשוטים: שתייה מתוקה, עוגיות ועוגות, סוכר לבן, כולל סוכרים ממקור טבעי כגון דבש, סילאן, מייפל ועוד
- צריכת שומנים ממקור צמחי (שומנים טובים): אבוקדו, אגוזים, שמן זית, זיתים, טחינה משומשום מלא, ממרחי אגוזים טבעיים בלבד.
- הפחתת (המנעות) מאלכוהול.
- ספורט הכולל גם אימוני כוח.
- שינה של 6-7 שעות לפחות.
- הרגל הבונוס: 12/12.

נספח ג' - הנחיות 12/12 אכילה ברוח "צום לסירוגין":

צום	אכילה
שתייה בלבד מים, סודה, תה ירוק חליטות צמחים, קפה (ללא חלב, ללא סוכר והמתקה)	מתי? 12-12 מה? - להקפיד על שעות אכילה קבועות - אכילה מאוזנת בהתאם לתוכנית האכילה האישית

נספח ד' - בנק ארוחות ומוצרים של 1 כוכב פחמימה של בריאות

