

דף תכנון שבועי

גילאי 40 ++

מס' 4

את נחצאת כאן!

ויסות הורמונלי

בוסט והנעה

איזון לצד פינוק



מתמקדות ב...

כוכב פינוק: כוכב אחד יומי מבין תקציב הכוכבים האדומים שלך המוקדש למאכל מפנק (מתוק/ מלוח).

הוספת מאכלים מגבירי סרוטונין (הורמון "האושר") כחלק מויסות הורמונלי הנדרש עם הגיל.

פעולה מסיחה: מוצאות לפי צורך פעולה אשר מטרתה להשקיט אכילה מרגש (הליכה, מוזיקה, תחביב מספק).

דיווח תחושות:

- בכל יום לרשום לדיאטנית באפליקציה תחושה אחת או יותר הנלוות לאכילה, ובדגש על מידת רעב-שובע לפני ואחרי הארוחות.
- לדיווח תחושות יש להיכנס ליומן האכילה, לחיצה על כפתור ההודעה האפור. (את סולם "רעב-שובע" ניתן למצוא ע"י מילת חיפוש "רעב")
- כמובן, כל תחושה נוספת לגיטימית וחשובה עבור הדיאטנית לדיוק תוכנית האכילה והפידבק היומי מהצד שלה.

מה עוד חשוב לדעת

★ אין חובת הוספת פינוקים. הקשבה לצורך שלך קודמת לכל וניתן להמתין להמשך הדרך.

★ ניתן לבחור בין הוספת פינוק מדוד מדי יום או בארוחה מפנקת אחת לשבוע-שבועיים.

★ כאשר מתחילים לשלב פינוקים יכולים לחזור חשקים ודחפים, זה טבעי. ולכן לצד הפינוק היומי נוסיף מאכלים ופעולות מרגיעות שיעזרו לך. חשוב לשתף את הדיאטנית לסיוע בניהול המצב.

★ שימי לב אילו ממאכלי הפינוק משאירים אותך בשליטה ואילו מוציאים אותך מאיזון. צעד ראשון זה לשלב פינוקים מדודים (מארז אישי, חטיף אישי, מאפין או כל מנה מוגדרת אחרת), באופן הזה קל יותר להישאר בשליטה וזו מהות תוספת כוכב זו.

★ בדקי באילו שעות ביום נכון לך לאכול מהם. המטרה למצוא את הדרך לשלב פינוקים בהנאה ומבלי לצאת מהאיזון היומי.

★ מנגנון רעב-שובע: עד כה עבדנו על הרגלים מעולים שמסייעים לויסות בהפרשת הורמוני הרעב-והשובע, בהם: סדר ארוחות, תזמון אכילה לפי שעות (12/12) והגברת השתייה. הצעד הבא היא הפחתת אכילה ממקום רגשי שתסייע לדיוק נוסף ואיזון המנגנון.



מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

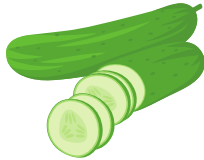
★ **כוכב פינוק:** חוסר באיזון ההורמונלי האופייני לגיל, הכולל ירידה ברמות האסטרוגן, מביא לחוסר ויסות של רמות הסוכר בגוף, מצב אשר מגביר את החשק והצורך לפחמימות ומתוקים. לשם כך נועד כוכב הפינוק שלנו! מנסיונינו הידיעה שמותר להתפנק, וכשמצליחים לעשות זאת בשליטה, מרגיעה ומספקת מענה אשר מגביר את חווית המסוגלות להתמיד בשגרת האכילה הבריאה והמפנקת לעיתים לאורך זמן. וזו מטרת העל האמתית.

★ **פעולה מסיחה:** לעיתים כשאנו חשות ברגשות, בדר"כ שליליים, אנו עלולות לחוות דחפים לאכילה שלא מרעב פיזי. כלי יעיל לוויסות הצורך שמתעורר הוא למצוא פעולה "שתשקיט" אותנו עד שהתחושה תחלוף. בדרך זו נתמלא, נטעין את הנשמה ונגייס כוחות להתמודדות עם אכילה רגשית.

★ **תנודות במצב הרוח:** תסמין פחות מדובר סביב גיל המעבר (כולל טרום ופוסט מנופאוזה) הינו תחושת דכדוך וירידה במצב הרוח. זו לא אשמתך, יש לכך הסבר הורמונלי המתבטא בירידה באסטרוגן סביב גיל 40 ואילך, מצב שמביא לירידה בייצור הורמוני האושר, ומכאן גם האנרגיה הירודה. הבשורה הטובה שיש לנו כלים אל מול המצב! שילוב בין תזונה איכותית הכוללת מאכלים המגבירים את ייצור הסרוטונין והרגלי בריאות נוספים (פירוט בנספח)

★ **חיבור למנגנון רעב-שובע:** לאורך השנים איבדנו הקשבה לתחושות גופניות של שובע ורעב, ובמיוחד בתקופת גיל בה דכדוך ומצב רוח עשויים להגביר אכילה ממקום רגשי. דרך החיבור מחדש לצרכים הפיזיים של הגוף (אכילה מתוך רעב אמיתי) נלמד טכניקות נוספות שיסיעו לך למתן חשקים.

ממשיכות עם..



ב/1-2/1/3 לחת יקות
בכל ארוחה עיקרת



1-2 כוסות מים
לפני כל ארוחה



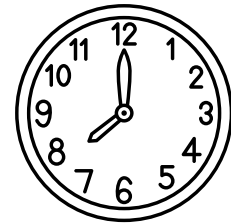
הצטיינות עם מצרכי
בריאות



כוכבים: בהתאם
לתקציב האישי



רישום באפליקציה:
כולל תחושות



12/12: סיום אכילה
בשעה מוקדמת

שאלות ותשובות

אני חוצה להוסיף מתוק אבל חוששת לצאת משליטה מה לעשות?

כמו כל למידה, גם לצאת מדפוסים של "הכל או לא כלום" זה תהליך. ממליצות תחילה להיצמד למתוקים מדודים, מנה אישית, לדוג': במארזים אישיים (חטיף מיני שוקולד), קרמבו, מאפינס.. כך יש מנה מוגדרת. ובנוסף, למצוא שעת אכילה בהם שריר השליטה חזק יותר. דרך חווית הצלחה שתתחזק בהמשך החשש יפחת וניתן יהיה לעבור לפינוקים נוספים.

כמה פעמים בשבוע אפשר לאכול בחוץ?

במסגרת תהליך מאוזן אין מניעה לשלב אכילה בחוץ, ואף מס' פעמים בשבוע. תוך מודעות לבחירת מנות בהן מאכלים בריאותיים: ירקות, חלבונים רזים, שומנים בריאים. והפחתה במנות מטוגנות, עתירות רטבים על בסיס סוכר ושמן, טיגון, קמח לבן. מגוון מנות מומלצות קיימות גם באפליקציה וגם בנספח מטה. בנוסף ממליצות לשים לב לגודל המנה. לעצור במידת שובע נינוחה במסעדות בהן מוגשות מנות גדולות.

מראתי באופן מודע איך להמשיך?

היופי באכילה שכל ארוחה הינה הזדמנות לחזור למסלול שלך. לאחר אכילת יתר ממליצות לחזור לתוכנית האכילה הרגילה תוך הקשבה לתחושת רעב-שובע פיזיולוגית. כך ניתן יהיה לבחור באופן מאוזן ותואם כמות מאוזנת לגופך להמשך היום. ממליצות בשילוב ארוחות עשירות בירק ובחלבון ושומנים בריאים.

איך אצט כיצד "לככה" (להזין באפליקציה) מנות במסעדה?

באפליקציה שלנו מאגר מעולה של מגוון מנות רחב ממסעדות ובתי קפה. יש להיכנס להזנת ארוחה ולחפש את שם המסעדה. עבור כיכוב של מנות ממסעדות שאינן נמצאות במאגר שלנו ניתן בקלות לצלם למחשבון ה-ai שלנו לכיכוב מיידית. כמו-כן תמיד ניתן בהערכה גסה להזין מאכל ממאגר המזונות שלנו ולהוסיף עוד 1 כוכב "ריק" צהוב ליתר בטחון עבור רטבים, אופן בישול שמעשירים את ערך המנה.

אכלתי פינוק שאינני יוצאת לככה?

עצם המודעות והתכוונות לרישום כבר מסייעת לך להשאר בשליטה. מזמינות אותך לצלם את המאכל עבור הדיאטנית האישית שתסייע לך באומדן הכוכבים או לקבלת קבלת מענה מיידית עם צוות הדיאטניות בקבוצה. ניתן לבחור גם שלא להזין ולרשום עבור הדיאטנית כהערה - "אכלתי פינוק".

איך ניתן להוסיף תחושה משלי באפליקציה?

רישום של תחושות הינו כלי מחקרי מצוין להגברת המודעות בתהליך של שינוי. ולנו הדיאטניות נותן אינדיקציה עד כמה תוכנית האכילה מאוזנת גם פזיולוגית וגם רגשית כאחד. ממליצות להשתמש בכפתור ההודעה כחלק מרישום היומן, על בסיס קבוע. בלחיצה על כפתור ההודעה ישנן גם הודעות "מובנות" וגם אפשרות לכתיבה חופשית דרך כפתור "הוסף חדש"

נספחים

נספח א' - דוגמאות לפינוקים

☆ 1 כוכב מצוץ של אושר



אצבע קינדר בואנו



חבילת במבה קטנה



4 קוביות שוקולד



חטיף פייבר וואן



3 פתי בר



אצבע נוטלה



קרמבו



3 כוסות פופקורן



חטיף פיטנס



מיני פסק זמן



4 עוגיות לוטוס



פריכיות בשקית

נספח ב' - דוגמאות לפעולות מסיחות

טיפוח: אמבטיה מפנקת, מסיכת פנים 🛁

לקרוא ספר טוב 📖

לתרגל יוגה / מדיטציה לרגיעה 🧘♂️

לנקות את הבית! מכניס אנרגיות וגם מוסיף קצת לפעילות 🦠

לעשות הליכה, לצאת לטבע ולהתמלא ממנו 🚶♀️

שיחת טלפון מלב אל לב עם חברה טובה 📞

נספח ג' - מזונות ופעולות לשיפור מצב הרוח

רכיבים שמחקרית נמצאו כמסייעים בהעלאת רמות סרטונין, וויסות הורמוני הלחץ, ומשרי רוגע -

- **טריפטופאן:** חומצה אמינית שהיא הבסיס לייצור סרטונין. בעיקרה מן החי: הודו, עוף, דגים, ביצים, גבינה. מן הצומח: סויה, טופו, אגוזים וזרעים, בטטה וקקאו (70% מוצקי קקאו)

- **אומגה 3:** חומצת שומן המעלה ייצור רמות סרטונין. דגים, זרעי פשתן, צ'יה, אגוזי מלך ואצות.

- **מגנזיום:** מינרל מרפה בעל אפקט מרגיע ומפחית קשיי שינה. שקדים, אגוזים וגרעינים (דלעת), עלים ירוקים, תרד, אבוקדו, שוקולד מריר, דגנים מלאים: סובין חיטה ולחם מלא, קטניות.

התורה שלנו

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>שילוב פחמימות מורכבות ומזינות</p> |  <p>פעילות גופנית להעלאת מצב הרוח וקצב החומרים הבסיסי</p> |  <p>שילוב מאכלים משפרי "מצב הרוח" (זרעי צ'יה, בננות, קוואקר, דגים)</p> |  <p>ארוחות מסודרות</p> |
|  <p>ארוחות עשירות בחלבון וירק לחיזוק מערכת החיסונית ותחושת השובע</p> |  <p>תה ירוק/מים עם ג'ינג'ר+כורכום להגברת הנוזלים, נוגדי החימצון והפחתת הסטרס</p> |  <p>הפחתת מתוקים</p> |  <p>פעולות מרגיעות - מוסיקה/שיחה עם חברה/מקלחת חמה/ציור</p> |

נספח ד' - תוכנית אכילה לגילאי +40 (פינוק יומי ומאכלים להעלאת

סרוטונין)

(2 כוכבי פחמימה + 1 כוכב פינוק) 🍪/🍫☀️☀️

☀️ **בוקר:**

כריך לחם מלא/לחמניית כוסמין קטנה+

2 כפות אבוקדו / גבינה 5% /טחינה מלאה /טונה/ביצה+ירק

או

יוגורט טבעי +תפוח עץ/חצי כוס פירות יער

☀️ **ביניים:**

צלוחית ירקות אפויים (או טריים) +2 כפות טחינה מלאה/גבינה 5%

☀️ **צהריים:**

פילה דג/חזה עוף/טופו(גודל כף יד או 150 גרם)+ירק מבושל (או מרק חינמיו)/ סלט

ירקות + כף רוטב/טחינה/כפית שמן זית

☀️ **ביניים:**

פרי (ניתן לשמור לארוחת הלילה) + כוכב פינוק יומי 🍪🍫 או

תמר מג'הול +5 שקדים

☀️ **ערב:**

לחמניה או פיתת כוסמין / טורטיה מחיטה מלאה/4 כפות קטניות

+ חביתת חומוס/עדשים או

אומלט ירק או שקשוקה או רבע פשטידת ירקות + 2 כפות שמן זית/טחינה מלאה /רבע

אבוקדו + סלט ירקות גדול

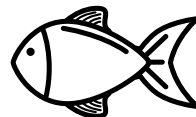
נספח ה' - בנק ארוחות בריאות במסעדות

בתקופת גיל בה אנחנו רוצות גם לבלות קצת 😊 אנחנו פה כדי שתשמרי על הכיף שלך! מספר מנות לבחירות טובות ומספקות כאחד. כך שתוכלי להמשיך להשיג את מטרותייך.



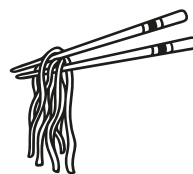
בתי קפה

- סלט ים תיכוני: מגוון ירקות + גבינת פטה + 1-2 כפות רוטב/טחינה (לבקש בצד) + לחם מדגנים מלאים (אפשר לוותר)
- שקשוקה/חביתת עשבי תיבול + סלט קצוץ + 1-2 כפות טחינה ופרוסת לחם מדגנים מלאים



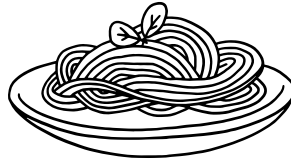
מסעדה בשרית/דגים:

- חזה עוף/פרגית + תפוח אדמה אפוי + אנטיפסטי או ירוקים מוקפצים + תוספת של סלט



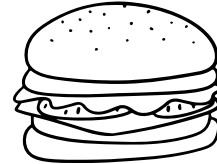
מסעדות אסיאתיות:

- פוקי - על בסיס מיקס ירוקים או ירק כלשהו, קינואה כפחמימה וחלבון לא מטוגן (חזה עוף, טופו, דג).
- רול סושי מאקי לא מטוגן + מרק מיסו/סלט אצות או סלט מלפפונים (רוטב בצד לשים 1-2 כפות)
- מנה של דג מוקפץ/חזה עוף בגריל (ברוטב שום/סויה/טריאקי) על ירוקים + 3 כפות אורז מאודה בצד + סלט מלפפונים (רוטב בצד)



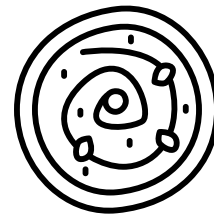
מסעדה איטלקית :

- מנת פסטה על בסיס רוטב עגבניות וירקות + סלט עלים
*לשים לב לגודל מנה-מנות גדולות ממליצות לחלוק



המבורגר:

- מנת המבורגר - קציצה של 180-200 גרם או המבורגר צמחוני + צד אחד של לחמנייה (עדיפות לחיטה מלאה) + סלט גדול ירוק/ קצוץ + + שעועית ירוקה מוקפצת (אם יש) + כף רוטב



חמוס:

- מנת חמוס - 3 כפות ממרח חמוס אמיתי + ביצה קשה + פטריות מוקפצות + סלט ירקות גדול (תיבול לימון בלבד)