

ויסות הורמונלי



דף תכנון שבועי

גילאי 40 ++

מס' 5

את נמצאת כאן!

בוסט והנעה

איזון לצד פינוק



אין ספק, חלק ממתנות הגיל הן שהגוף ממתנה.

כש הירידה ההורמונלית הטבעית ישנה ירידה בקצב חילוף חומרים כמנוחה
(הגוף שורף פחות אנרגיה)

והספרות מזכרת על עלייה של 5-10 ק"ג בעקבות המנופאולה.

ולכן אולי מה שעבד לך בעבר, אפילו רק 4-5 שנים אחורה, כבר פחות מתאים.
אך חשוב שתדעי, אין זה אומר שאין לך יכולת השפעה,
פשוט היום את צריכה סט כלים חדש שיניע את הגוף

ולשמ לוקחות אותך כהמשך התהליך שלנו

שבועיים בהם נשאל את ארגל הכלים שבידייך
עם טכניקות תזונתיות נוספות ופעולות להגברת קצב חילוף החומרים
עם תוכניות אכילה והרגלים נוספים להנעת הגוף
לצד המשך התייחסות לתסמיני הגיל וכל התאמה אישית נדרשת

אל עכור מי מכן שמרגישה תקיעות משקלית, לא להוריד רגל מהגל!
יחד נפלח גם את המקום שלך

ולכרי, כי כל מה שעשית עד כה משיע ולאטובה ובהרבה מוכנים כתשתית לבאות

מתמקדות ב...



העלאת קצב חילוף החומרים הבסיסי - בשלב זה של התהליך אנו שמות

דגש על הנעת הגוף על מנת להמשיך ולהתקדם ליעדים שלך במיוחד אם את חווה קצב ירידה איטי בהשוואה לתקופות גיל קודמות. נמשיך עם: שתיית מים, פעילות גופנית (אימוני כוח) ואכילה בטווח שעות 12/12 (ברוח הצום לסירוגין).

נוסיף:

- **סדר ארוחות:** 4-6 ארוחות מפוזרות לאורך היום
- **תה ירוק:** צריכה של 3 כוסות תה ירוק ביממה
- **צריכה של חלבונים:** 2 כוכבים צהובים בכל א. עיקרית ממקור חלבון



תוכניות להאצת הגוף בגילאי +40 ואילך -

אפשרות ראשונה - שמירה על תוכנית האכילה הנוכחית:

במידה והגוף מגיב באופן מספק וטוב לך עם האכילה אין בהכרח צורך בשינוי.

אפשרות שנייה - שינוי בתוכנית האכילה:

במידה והגוף לא מגיב, יש לבחור ב-1 מהתוכניות הבאות:

- **חזרה לבסיס** - לתוכנית האכילה הראשונה המהודקת עם הגבלת הפחמימות (תפריט בתכנון שבועי מס' 2).
- **כריכים "בהשראת אולגה רז"** - תפריט אשר בנוי מכריכים בלבד הכולל רכיבי תזונה ייעודים לגילאי + 40. זוהי תוכנית המאפשרת שליטה בכמויות וטובה לאיזון ברמות הסוכר (תפריט בנספח א').
- **פחמימות בערב "בהשראת דרך המלך"** - למי שזקוקה ליותר פחמימות בשעות הערב זהו תפריט בו לאורך היום מתמקדים בכוכבים צהובים, ובארוחת הערב כוכבים אדומים (תפריט בנספח ב').

מה עוד חשוב לדעת

★ בחירת תוכנית אכילה מומלצת לנקודת זמן זו תעשה עם הדיאטנית ובהתאמה לצרכים שלך (תסמיני מנופאוזה, העדפות ועוד).

★ תוכנית אכילה זו איננה לחיים עצמם אלא זמנית בלבד, כדרך פעולה להנעת הגוף.

★ ממליצות לבצע תוכנית זו למשך השבועיים הקרובים. במידה ויש קושי ניתן לעשות שינוי מייד, בתאום מול הדיאטנית האישית.

מה עומד מאחורי ההמלצות שלנו?

★ **תוכנית אכילה** - בכל תהליך של שינוי תזונתי הגוף מגיע לנקודות שיווי משקל בהן ישנה עצירה או האטה בקצב הירידה (לרוב זה מצב זמני). עם הגיל לעיתים קצב הירידה איטי אף יותר, כך ששינוי תזונתי, תפריט האצה זמני והרגלים ייעודיים להגברת קצב חילוף חומרים, יכולים לעורר תגובתיות מחודשת של הגוף.

★ **שתיית תה ירוק** - עשיר בנוגדי חמצון חזקים ומרכיבים פעילים בהם ECGG אשר ידוע בתרומתו להגברת קצב חילוף החומרים של הגוף. תה ירוק נחקר רבות ונמצא כמשפר מדדי בריאות של גוף ונפש. הוא אינו תרופת קסם אבל בהחלט שחקן חיזוק אל מול תסמיני גיל.

★ **סדר ארוחות** - הקפדה על אכילה מסודרת, במרווחי זמן קבועים, בעלת תרומה לשמירה על רמות סוכר מאוזנות, תחושת שובע והגברת קצב חילוף החומרים.

★ **חלבונים** - מסייעים בהעלאת קצב חילוף החומרים בשל פעולת העיכול, ספיגה ובנייה מחדש (התחדשות) של תאי הגוף ובדגש על השרירים ותורמים לתחושת השובע בארוחה.

ממשיכות עם..



בין 1/2-1/3 לחת ירקות
בכל ארוחה עיקרית



1-2 כוסות מים
לפני כל ארוחה



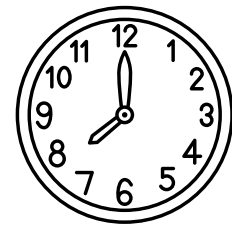
הצטיינות עם מצרכי
בריאות



כוכבים: בהתאם
לתקציב האישי



ריסוס האפליקציה:
כולל תחומות וסולא
רעה-שובע



12/12: סיום אכילה
בשעה מוקדמת

שאלות ותשובות

התחלתי בתוכנית אכילה מסויימת האם אני יכולה להחליף לתוכנית השנייה במידה ומחשישה שלא מתאים לי?

בהחלט! המטרה שתרגישי נוח עם תכנית האכילה הזמנית ושהיא תהיה נכונה עבורך. במידה ויש התלבטות, נמליץ להתייעץ עם הדיאטנית שלך ובכל מקרה ניתן להחליף את תכנית האכילה לאחרת או לחזור למסלול הרגיל.

כמה זמן תקופת הפלאאו (תקיעות במשקל) נמשכת?

נקודות עצירה של הגוף הינן חלק בלתי נפרד בכל תהליך של ירידה במשקל. לעיתים נמשכות מספר שבועות ועלולות להתרחש בכל שלב בתהליך (בהתחלה, אמצע, סוף). וכמובן תלויה גם בפרופיל ההורמונלי שלך בנקודת זמן זו שלך בחייך. חשוב שתדעי שגם בשלב זה, כל עוד מתמידים עם תוכנית האכילה, הגוף ממשיך לעבור תהליכים פיזיולוגיים פנימיים מקדמים כגון שינוי חיובי בהרכב הגוף (הפחתת שומן והעלאת מסת שריר), צמצום היקפים.. לצד תחושות רגשיות נפלאות: שליטה, קלילות וחיוניות.

אני פועלת בציוק לפי תוכנית האכילה ועדיין האורגניזם שלי לא משיב? מה עלי לעשות?

בתקופת גיל זו טבעי למדי שתהיה תגובתיות איטית ולעיתים משמעותית ממה שהיית רגילה בעברך. מצב זה עשוי להתרחש גם כאשר פועלים באופן מדויק ובהתאם לתוכנית האכילה. אל ייאוש! המשך סבלנות והתמדה לצד בחינת הרגלי האכילה עם הדיאטנית האישיית תוביל בסופו של דבר את הגוף לנוע בכיוון הרצוי. וכמובן במידת הצורך בהמשך ניתן לשנות לתוכנית אכילה חלופית.

איך יוצאים איזה תה ירוק לבחור?

ישנם סוגים רבים ומצויינים של תה ירוק על המדף! מה שחשוב זה לשים לב שבמרכיבים תה ירוק הוא הרכיב הראשון ומהווה לפחות 45-50% מתערובת הצמחים שבתה.

איך מכינים תה ירוק?

פשוט למדי! מניחים תיון בכוס עם מים רותחים. יש להשאיר את שקית התה 3-5 דקות לפחות במים לפני הוצאתו ולפני השתיה. שימו לב לא להעביר את שקיק התה המשומש לכוס נוספת. תיון אחד לכל כוס.

האם ניתן לשתות תה ירוק בסמוך לאישה?

תכולת הקפאין בתה הירוק פחותה למדי בהשוואה לקפה (30-40 מ"ג קפאין לכל שקיק תה בהשוואה ל100-200 מ"ג תלוי בסוג הקפה). בנוסף התה הירוק מכיל רכיבים מרגיעים שעשויים להקל על ההרדמות. הרגישות לקפאין משתנה מאישה לאישה וסביב גיל המעבר תתכן רגישות מוגברת עוד יותר, ולכן במידה ואת מודעת להשפעה המעוררת של קפאין על גופך נמליץ על שילוב תה ירוק בחצי הראשון של היום, ולקראת ערב לעבור לחליטות צמחים נטולות קפאין

נספח א' - תוכנית אכילה בהשראת "תפריט הכריכים של אולגה רז"

מתאים לכל חובבות הלחם!

ארוחות הבנויות מכריכים עשירים בסיבים, חלבונים ורכיבי תזונה חשובים לתקופת גילאי +40 (כולל להפחתת תסמיני מנופאזה). מאפשר פיזור פחמימות מאוזן ששומר על רמות סוכר יציבות לאורך היום.

ליממה:

8-10 פרוסות של לחם דגנים מלאים: כוסמין/חיטה מלאה, שיפון, מחמצת..
(עד 60 קלוריות ליחידה)

או

4-5 פיתות או לחמניות כוסמין, שיפון, חיטה מלאה.. (עד 100 קלוריות ליחידה)
ובנוסף,

2 מנות פרי טרי

ירקות חופשי: טריים אפויים, מבושלים, מרק ירקות

2 כפיות ריבה ללא תוספת סוכר

4 תוספות מהרשימה הבאה:

2 כפות גבינה 5% שומן (ריקוטה מומלצת ביותר) או ממרח סויה

2 כפות טונה או 2-3 יחידות סרדינים (מומלץ ברוטב עגבניות)

2 כפות אבוקדו או טחינה מלאה

1 ביצה (כולל חביתה, ביצת עין, חביתת ירק)

3 יחידות פסטרמה בייתית או חזה עוף (100-150 גרם)

2 פרוסות גבנ"צ עד 15% שומן

80 גרם טופו או גבינה קשה 5% שומן (צפתית, בולגרית, פטה עיזים)

תפריט כריכים לדוגמא: עם רכיבים תזונה ייעודים לגילאי +40 ואילך

★ בוקר:

כריך אבוקדו וביצה/טופו עם ירקות אפויים

או

טוסט צהובה/טופו עם עגבניה, בצל ובזיליקום

★ ביניים:

פרי + כוס תה ירוק

★ צהריים:

סלט ירקות גדול בחמישה צבעים

טונה / פסטרמה / טופו / סרדינים

שתי פרוסות לחם כוסמין מלא

★ ביניים:

פיתת כוסמין/מלאה עם ריבה + כף גבינת ריקוטה 5%

כוס תה ירוק

★ ערב:

שתי פרוסות לחם כוסמין/מלא

2 כפות אבוקדו או טחינה מלאה

חביתה כולל חלבונים ועשבי תיבול / שקשוקה / מקושקשת טופו

מרק ירקות חינמי או ירקות טריים

★ לילה:

פרי+כוס תה ירוק/חליטת צמחים

כריכי בריאות - ההמלצות שלנו



כריך ביצה
קשה

ביצה קשה + כפית
גבינה/ טחינה+
עגבניה ומלפפון



כריך
אלבוקצו

כף אבוקדו+ ביצה
קשה+מלפפון



כריך חביתה

כף גבינה/טחינה +
חביתה /חביתת
חומוס+ירקות



כריך/אוסט
גבנ"צ 3"

+ כפית שמנת 5%
+ פרוסת גבנ"צ
עגבניה



כריך עוף

+ כפית טחינה
פסטרמה/שווארמה
גמבה קלויה+רוקט



כריך אהעווי

חומוס/ טחינה+קציצה
מירקות/סנפרוסט/
טופו + ירקות



כריך אונה

כפית מיונד/פסטו
+טונה+חמוצים
וחסה



כריך
בולגרי

+ כפית פסטו
+ בולגרית
בזיליקום+עגבניה

נספח ב' - תוכנית אכילה בהשראת "דרך המלך"

מתאימה למי שהצורך בפחמימות מוגבר בשעות הערב להפחתת אכילה לילית. עם יתרונות לתסמיני גיל ובדגש על שיפור שינה והפחתת שומן בטני.

- לאורך היום: ארוחות מבוססות חלבונים, ירקות ב-5 צבעים ושומנים איכותיים.
- בשעות הערב: שילוב של פחמימות מלאות בדגש על ארוחת ערב מאוזנת הכוללת חלבונים ורכיבי תזונה חשובים לגילאי +40. (חלון זמנים של כשעה וחצי לאכילת הפחמימות).

תפריט "דרך המלך" לדוגמא

☀️ בוקר:

ירקות במגוון צבעים + רבע אבוקדו גדול או חצי קטן / 2 כפות טחינה מלאה + טופו/ טונה/סרדינים/ביצה קשה + ירקות

או

יוגורט טבעי פרו / מעדן סויה פרו + תפוח עץ/חצי כוס פירות יער + אגוזי מלך (2-4)

☀️ ביניים:

כוס תה ירוק

ירקות חתוכים+2 כפות טחינה מלאה / גבינת ריקוטה 5%

או יוגורט פרו או פרי + כפית שקדיה

☀️ צהריים:

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

סלט ירקות+ כף רוטב/טחינה מלאה /כפית שמן זית

או

פשטידת חלבונים וירקות + סלט גדול

☀️ ביניים:

פרוסת לחם דל פחמימה+כפית טחינה מלאה או חמאת בוטנים טבעית

☀️ ארוחת ערב "פחממתית"
ארוחה מאוזנת ומפנקת הכוללת פחמימות מורכבות עתירות סיבים, חלבונים איכותיים ורכיבי תזונה ייעודיים לצורכי הגוף בגילאי +40 ואילך.

לבחור אחת משלוש הארוחות הבאות:

אופציה ראשונה - "כמו בבית קפה"

לחמניה או פיתת כוסמין / טורטיה מחיטה מלאה / 6-8 כפות קטניות / 4 פרוסות לחם כוסמין (עד 60 קלוריות לפרוסה) או 2 פרוסות מלאות

+

חביתת חמוס או עדשים / אומלט ירק או שקשוקה / חצי קופסת טונה בשמן או קופסת טונה במים

+

כף שמן זית / טחינה מלאה / רבע אבוקדו

+

סלט גדול ב-5 צבעים עם כפית זרעי פשתן

אופציה שנייה - ארוחת מוקפץ

6 כפות אורז (מומלץ מלא ובשילוב עם אפונה, עדשים) + 150 גרם נתחי חזה עוף או טופו + מגוון ירקות מוקפצים (בדגש על ירוקים)

אופציה שלישית - ארוחת פיצה

פיצה טורטייה מחיטה מלאה או מבצק כוסמין בהכנה בייתית (מתכון באפליקציה)

+

סלט גדול ב-5 צבעים עם + כפית זרעי פשתן + כף שמן זית ולימון / טחינה מלאה

גולמית