



עקרונות חשובים לשמירה על בריאות ומשקל תקין

מה חשוב לדעת על ארוחות

- ✓ הארוחה שלכם צריכה להיות טעימה. תיהנו מהאוכל. תגונו. תנסו שילובים מעניינים.
- ✓ כלל ארוחה מאוזנת: בכל ארוחה הצלחת תתחלק לפי כלל הבא: חצי צלחת – ירקות, רבע – מנת חלבון, רבע – מנת שומן כפולה.
- ✓ לפחות פעם אחת ביום תאכלו סלט טרי גדול כאשר בסיס לסלט - עלים ירוקים.
- ✓ תלעסו את האוכל היטב, ברוגע ותפסיקו לאכול ברגע שאתם מרגישים שבעים. מאוד חשוב להקדיש זמן ותשומת לב לארוחה עצמה: לשבת בשולחן אוכל, להתרכז בארוחה, ליהנות מהאוכל, לא למהר, לא להסיט תשומת לב לטלוויזיה או טלפון נייד.

איך בוחרים שעות אכילה וכמות ארוחות

- ✓ חלון אכילה יומי – אתם מחלקים את היממה שלכם לשני פרקי זמן רצופים: חלון אכילה וחלון הפסקה. החלוקה המומלצת הוא 16/8, כאשר 8 שעות זה חלון האכילה ו-16 שעות זה חלון הפסקה. למשל חלון האכילה יכול להיות בין 10:00 בבוקר עד 18:00 בערב. בין 18:00 בערב עד ל-10:00 בבוקר למחרת – חלון הפסקה.
- ✓ ב-16 שעות של הפסקה אתם לא אוכלים. כמובן אפשר ומומלץ לשתות: מים, קפה ללא חלב וללא המתקה, תה שחור או תה ירוק ללא המתקה, סודה.
- ✓ בחלון האכילה אתם אוכלים 3 ארוחות מאוזנות בריאות ומזינות – ארוחת בוקר, ארוחת צהריים, ארוחת ערב. לדוגמא, אם בחרתם חלון אכילה בין 10 בבוקר ל-



18 בערב, המועדים האפשריים לארוחות הם: 10 – ארוחת בוקר, 13:30 – ארוחת צהריים, 17:30 – ארוחת ערב.

✓ אם קשה לכם מיד לעשות חלון הפסקה של 16 שעות – יש שתי שיטות להרגיל את הגוף. השיטה הראשונה: כניסה הדרגתית. הכניסה לתהליך תתבצע באופן הדרגתי. אתם מתחילים מ-14 שעות הפסקה ו-10 שעות אכילה. למשל ארוחה ראשונה בשעה 10 ומסיימים לאכול בשעה 20, משעה 20 עד 10 למחרת – חלון הפסקה. אחרי יומיים שלושה אתם מתחילים לצמצם בהדרגה את חלון האכילה. כל פעם לחצי שעה. עד שמגיעים ל-16/8. אם תוך כדי התקדמות מרגישים לא בנוח – לא מתקדמים עד שהגוף מתרגל לחלון הפסקה חדש. השיטה השנייה: להיעזר בקפה עם שמן קוקוס / חמאה. למשל קבעתם לעצמכם חלון אכילה בין 11 בבוקר ל-19 בערב. אם מאוד קשה לכם לא לאכול עד 11 – תשתו קפה עם תוספת של שמן קוקוס או חמאה (כף גדושה), משקה זה מדכא תאבון ונותן אנרגיה לשעה-שעתיים קרובות.

✓ אתם אוכלים לא לפי שעות קבועות אלא רק לפי תחושת רעב. אם לא רעבים לא אוכלים. גם אם מפספסים ארוחה אחת כי לא מרגישים רעב, נשארים עם שתי ארוחות ביום, למשל אפשר לדלג על ארוחת בוקר אם הגוף לא רעב בשעות הבוקר ולהתחיל את חלון האכילה בשעות הצהריים. במקרה כזה אוכלים ארוחת צהריים וארוחת ערב.

✓ עדיף להימנע מארוחות ביניים. אם הרכבתם את הצלחת שלכם נכון – לפי כלל ארוחה מאוזנת – ארוחה כזאת אמורה להשביע ל-6-4 שעות לפחות. ואם בא לכם קינוח קטן – תאכלו אותו מיד אחרי ארוחת צהריים.

✓ את ארוחת הערב שלכם אתם מסיימים לפחות 3 שעות לפני השינה.



איזה מזון עושה לגוף שלכם טוב

- ✓ ככלל המזון שלכם צריך להיות טבעי כמה שניתן. איך יודעים מה טבעי ומה לא – מאוד פשוט – כמה שמאכל יותר קרוב לצורתו הטבעית כך הוא נחשב למזון טבעי יותר. כמובן יש כאן קשר ישיר בין רשימת הרכיבים של המוצר לבין הטבעיות שלו. במוצרים טבעיים רשימת הרכיבים תהיה מאוד קצרה ותכיל מוצר עצמו ואולי מלח.
- ✓ חלבונים מומלצים: בשר בקר, בשר כבש, עוף, הודו, חלקי פנים, דגי ים, טופו, ביצים, צ'יה, גבינה קשה שמנה. מנת חלבון: 100-150 גרם בשר / עוף / דג / טופו או 2 ביצים או 50 גרם גבינה צהובה או 2 כפות צ'יה.
- ✓ שומן בריא מומלץ: שמנים לא מזוככים (שמן זית, שמן קוקוס, שמן אבוקדו), אגוזים, אבוקדו, טחינה מלאה, זיתים, קרם קוקוס, לחם שקדים, לחם טחינה. מנת שומן: כף שמן / טחינה, רבע אבוקדו גדול או חצי אבוקדו קטן, כף אגוזים / גרעינים, פרוסת לחם טחינה / לחם שקדים, כוס קטנה של זיתים.
- ✓ ירקות מומלצים ללא הגבלה: עלים ירוקים (עליו בייבי, קייל, פאק צ'וי, נבטים, תרד, עלי סלק, רוקלה, מנגולד, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, סלרי, בצל ירוק, חסה אורגנית), מלפפונים, שומר, פטריות, אצות ים, עגבניות, בצל יבש, דלעת, דלורית, כרובית, ברוקולי, קולרבי, כרוב, חציל, קישוא, פלפל מכל סוג.
- ✓ פירות: הפירות המומלצים הם פירות יער (תות שדה, אוכמניות, פטל, חמוציות, דומדמניות, ענבי שועל, עכוביות, תות עץ). בפירות אלו יש יחסית מעט פרוקטוז – סוכר פי לכן תעדיפו אותם על פני פירות אחרים.
- ✓ אגוזים מומלצים: עדיפות לאגוזים טבעיים לא קלויים ולא מלוחים.



✓ לחם מומלץ: תכינו לחם טחינה או לחם שקדים או לחם קוקוס. לחם תעשייתי מוצר מאוד מעובד ועתיר פחמימות ולא תורם לא לבריאות הגוף ולא לגרזה שלכם.

✓ מוצרי חלב: גבינות שמנות קשות עם אחוז שומן גבוה (כגון צ'דר, מוצרלה, גאודה, פרמזן) וחמאה אלה מוצרי חלב שאתם יכולים לשלב בתפריט שלכם. שאר מוצרי חלב לא מומלצים כי גם מכילים לקטוז וגם מעלים מאוד רמת אינסולין בגוף

✓ שמנים מומלצים: שמן זית, שמן זרעי ענבים, שמן קוקוס, שמן חמניות, שמן אבוקדו, שמן פשתן, שמן שומשום, שמן גרעיני דלעת (כל השמנים לא מזוככים כלומר בכבישה קרה). בישול, טיגון ואפיה: ניתן להשתמש בשמן זית, שמן קוקוס או שמן זרעי ענבים כאשר אין לעלות טמפרטורת חימום שמן מעל 215 מעלות. כדאי להימנע כמה שניתן מצריכת שמן קנולה וכל שמן מזוכך אחר – "מרגרינה נוזלית".

✓ פחמימות לא מומלצות: תמנעו ככל שניתן ממאכלים פחמימתיים: סוכר ומוצרים, לחם לבן, לחם מחיטה / חיטה מלאה / כוסמין / שיפון, אורז לבן, תפוח אדמה, פרכיות ופתית מכל הסוגים, פירות מיובשים, דבש, סילאן, מייפל, אגבה.

✓ מאכלים מעובדים לא מומלצים: תמנעו ככל שניתן ממוצרי אוכל מתועשים (כגון קורנפלקס, לחם קנוי, קרקרים קנויים, חטיפים, חטיפי בריאות, נקניקים ופסטרמות קנויים, מיונז תעשייתי, רטבים מוכנים) שעברו עיבוד מסיבי במפעלי מזון ומכילים המון תוספים כימיים.



מה שותים

- ✓ כדאי לשתות לפחות 2 ליטר מים ביום (כ-10 כוסות). אפשר יותר אם קיים צורך. איך בודקים אם שתינו כמות מים מספקת – לפי צבע שתן שאמור להיות שקוף. כדאי להשתדל לא לשתות שעתיים-שלוש לפני השינה (כדי לא להתעורר לשירותים). אם יש צורך אתם יכולים לשתות מעט מים.
- ✓ בבוקר מיד לאחר השכמה תשתו כוס גדולה או שתי כוסות קטנים של מים חמימים.
- ✓ לפני ארוחת צהריים וארוחת ערב מומלץ לשתות כוס מים פושרים עם כפית של חומץ תפוחים לא מסונן וכף מיץ לימון סחוט. זה משקה פלא שעוזר לגוף לשרוף שומנים וגם מסדר מאזן חומציות בקיבה.
- ✓ קפה – אתם יכולים לשתות עד 2 כוסות קפה ביום. אפשר לשתות קפה עם קרם קוקוס או חלב שקדים או לחליפין, עם כף שמן קוקוס או כף חמאה. תוודאו שתחליף חלב שבחרתם לא מכיל סוכר / ממתיק מלאכותי / תוספים כימיים.

תוספי מזון – על קצה המזלג

- ✓ אם אתם בדרך כלל בריאים וגם מנהלים אורח חיים בריא – הגוף יקבל את כל הערכים התזונתיים מהאוכל. אבל... בכל מקרה מומלץ לבצע בדיקות דם מורחבות לפחות פעם בשנה ובהתאם לתוצאות להחליט עם רופא אם יש צורך בתוספי תזונה כגון ויטמין די, ויטמין בי 12 או כל ויטמין / מינרל אחר.
- ✓ חשוב להבין שעודף של ויטמין או מינרל כלשהו מסוכן באותה מידה כמו מחסור. לכן כדאי להתייעץ עם רופא ולא לקחת תוספי מזון על סמך דעתכם.



פעילות גופנית חיונית לבריאות הגוף ומשקל תקין

- ✓ כדי להבטיח גוף בריא חזק צעיר ומשקל תקין אתם צריכים לזוז. בשביל זה לא חייבים לעשות מנוי לחדר כושר. טבע הוא חדר הכושר המושלם שלנו. אתם יכולים לעשות הליכה, ריצות, אופניים או שחיה. מה שאתם הכי אוהבים.
- ✓ מומלץ לבצע פעילות גופנית קבועה לפחות 4-5 פעמים בשבוע. אם בחרתם בהליכה - מומלץ לצעוד שעה ביום. בנוסף או לחליפין אפשר לעשות אימוני פילאטיס, יוגה, שחיה, ריצה, רכיבה על אופניים, חדר כושר או כל פעילות ספורטיבית נוספת.
- ✓ במידה ועכשיו אתם לא פעילים גופנית בכלל, כדאי להיכנס לאימונים בהדרגה: להתחיל מרבע שעה – עשרים דקות ביום בקצב שנוח לכם. אחרי כמה ימים כשהגוף כבר התרגל ואתם מרגישים טוב, אפשר לעלות בהדרגה זמן ההליכה והקצב.
- ✓ אם בחרתם באימונים אינטנסיביים כגון טבטה, קרוספיט או כל אימון אחר שמתבצע ברמת דופק גבוה, לא כדאי לעשות יותר מפעמיים בשבוע, עם טווח של יומיים לפחות בין האימונים. בימים נוספים ניתן לבחור באימונים מתונים יותר כגון ריצה קלה או הליכה. למשל ביום שני וחמישי – אימונים אינטנסיביים במשך 45 דקות לאימון ובשאר ימים – הליכה של שעה ביום.
- ✓ בנוסף לשעת אימון ביום תחפשו לכם הזדמנויות נוספות לפעילות גופנית: תעלו במדרגות ולא במעלית, תחנו רחוק יותר ממקום העבודה כדי ללכת עוד קצת, תרקדו, תעשו הפסקת מתיחות בעבודה ועוד.



כמה מומלץ לישון ואיך לשפר את איכות השינה

- ✓ הגוף שלנו חייב גם לנוח וגם לבצע תהליכי לילה מיוחדים. לכן שינה איכותית סופר חשובה לבריאות הגוף. בנוסף לילה זה זמן עיקרי לשריפת השומן.
- ✓ השינה הבריאה והאיכותית נחשבת ל-7-8 שעות בלילה כאשר זו שינה רציפה ועמוקה. יש אנשים שמספיק להם 5-6 שעות שינה. אם אתם מתעוררים מהקיצה טבעית ומרגישים מלאי אנרגיה – כנראה שאתם לא צריכים יותר.
- ✓ אם אתם רוצים להישאר צעירים כמה שיותר זמן, מאוד מומלץ ללכת לישון לא מאוחר מ-22:00 - 23:00. אז תאכלו לילהנות מהפרשת הורמון גדילה שאחראי בגוף על הגיל הביולוגי שלו.

איך לשפר את איכות השינה בצורה טבעית:

- ✓ תכינו את חדר השינה שלכם לפני. חשוב שיהיה חושך מלא כולל כיבוי או הסתרה של אורות הטלפון הנייד ושל מסכים אחרים. תאוררו את החדר.
- ✓ תעשו מקלחת חמה ומרגיעה לפני שאתם נכנסים למיטה.
- ✓ לפחות שעה לפני השינה כדאי להימנע מהתעסקות עם כל המסכים: טלפון, מחשב או טלוויזיה.
- ✓ תשלבו מדיטציות ותרגילי נשימה כ-15-20 דקות לפני השינה כשאתם כבר במיטה.
- ✓ זכרו, פעילות גופנית יומיומית ותזונה בריאה ומאוזנת משפרים את איכות השינה שלכם.

בהצלחה!