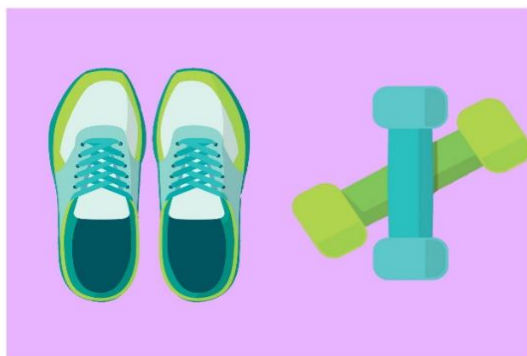




גאה ויותר טיפים לירידה במשקל, שתצטער שלא ידעת קודם.

מאת : עזרא דוידי



100 ויותר טיפים לירידה במשקל, שתצטער שלא ידעת קודם.

לפני שצוללים לתוך הספר רציתי לספר עליו כמה דברים שיעזרו להבין טוב יותר את תוכנו. בספר הזה אפשר למצוא שפע של מידע בנושא ירידה במשקל ואורח חיים בריא. חלק גדול מהמידע כאן יהיה חדש לכם לחלוטין. כמעט כל המידע כאן נוסה ונבדק במחקרים מדעיים וחלקו בניסיון אישי של עבדכם הנאמן.

כתבתי את הספר הזה כך שיהיה נוח לקריאה. הטיפים מחולקים לפי נושאים וניתן לקרוא כל טיפ בנפרד.

אי אפשר ליישם את כל הטיפים שיש בספר. לעומת זאת יש כאן לא מעט טיפים שמי שמצליח ליישם אותם, רק טיפ אחד, יצליח לשנות את חייו. חלק מהטיפים ידברו אלינו וחלקם האחר פחות. כל אחד מהטיפים שנצליח ליישם יעזור לנו להצליח להגשים את המטרה שלנו.

אנחנו מציעים עזרה לכל מי שרוצה ליישם אורח חיים בריא. אנחנו מתמחים בעזרה למי שמעוניין בשינוי אורח החיים בלי להרגיש שהוא סובל בדרך. בעצם כל אחד יכול! הקליקו [כאן](#) לפרטים.

אני מפציר בכם לא רק לקרוא אלא ליישם חלק מהטיפים. כל שבוע נסו להוסיף טיפ אחד או שניים לשיגרת החיים. אבל לפני שמיישמים שימו לב שזהו מידע בלבד.

לסיכום הבהרה. כל האמור בספר זה הוא לצרכי מידע בלבד. אלו המלצות להמשך איסוף מידע לפני נקיטת פעולה. כל פעולה שתיבחרו לבצע בהמשך לכתוב בספר דורשת ברור נוסף. כל פעולה שתבצעו מחייבת התאמה למצבכם האישי והבריאותי והיא באחריותכם בלבד. הספר נועד לתת לכם רעיונות לפני איסוף מידע נוסף.

אני מאמין בכל ליבי ביכולת של כל אחד ואחת לחזור לאורח חיים בריא. הספר נכתב עם המון רצון לעזור לכל מי שמעוניין לשנות.

בהצלחה לכולם

עזרא

תוכן :

- 2 לפני שמתחילים
- 7 מתחילים לרדת במשקל
- 11 מושגים שנרצה להכיר
- 16 התנהגות וחישיבה
- 26 מה אוכלים ומה לא
- 1 לסיכום

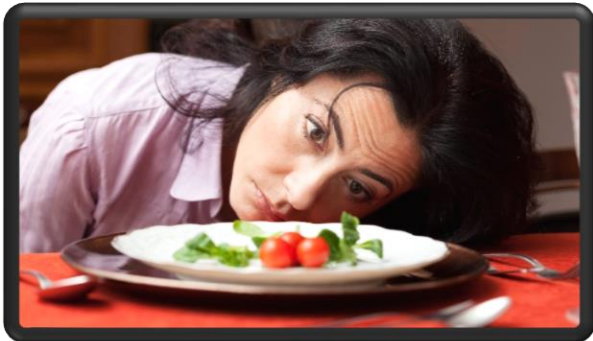


לפני שמתחילים

1. **אין תירוצים – מתחילים עכשיו.** רבים מאתנו מרגישים שזה לא הזמן הנכון, לא ממש צריך להתחיל, עדיין לא חייבים לרדת, בדיקות הדם עדיין תקינות. אל תחכו שיהיה מאוחר מדי. יש כלים שמיועדים להתמודד עם תירוצים. אין לי זמן, אין לי כח ואין לי חשק הם שודדי חלומות. יש לנו חלום לרדת במשקל ולהיות בריאים וזה הזמן להתחיל. תירוצים עשויים להגיע גם בהמשך הדרך. היו מוכנים ונחושים.
2. **התכוננו מראש –** איספו אינפורמציה והכינו תכנית. אפשר לאסוף אינפורמציה כללית על תזונה, אינפורמציה על דרכים אפשריות לירידה במשקל, על דרכים בהן אחרים הצליחו, סיבות לכישלון, ועוד. חישבו מראש מה עוזר לכם לרדת במשקל ולהתמיד ומה מכשיל. הכינו לעצמכם תכנית מראש כולל מה עושים אם וכאשר הנסיבות משתנות: יוצאים לחופשה, מוזמנים לאירוע, בילוי משפחתי במסעדה וכד'. כל תכנית

- עשויה להיתקל במכשולים. נסו לצפות זאת מראש.
3. **מטרות –** הגדירו את מטרות הירידה במשקל. עדיף מטרות שאפשר לכמת ולתת להן מגבלת זמן. המטרה המקובלת ביותר היא ירידה במשקל. מכמתים ירידה במשקל בק"ג. לכך צריך להוסיף מסגרת זמן. לדוגמה המטרה לרדת 10 ק"ג בעוד חצי שנה. מטרות נוספות יכולות להיות שיפור מדדים בבדיקות הדם כמו סוכר וכולסטרול, הצרת היקפים בסנטימטרים, ירידה ב – BMI ועוד. הגדרת מטרות מראש מסייעת להיות ממוקדים ושומרת על המוטיבציה. שינון המטרות תוך כדי תהליך מאפשר לנו לבחון את היכולות שלנו ולהרחיב את הגבולות והאפשרויות. הגדרת מטרות היא חלק מרכזי **בתוכניות שלנו** לירידה במשקל ולאורח חיים בריא.
 4. **הסיבות –** רישמו על דף את הסיבות בגללן אתם מתחילים בתהליך. לאנשים שונים יש סיבות שונות:
 - שיפור מדדי הבריאות כמו סכרת, לחץ דם, כולסטרול, פוריות,

לעבודה על הנושא. אבל בשלב הראשון, לפני שמצטרפים לתכנית, כדאי להקדיש מחשבה עצמית לנושא. אנו רוצים לרתום את הרגשות שלנו כך שיהיו לצידנו. התלהבות, משמעות, הישגיות, תשוקה הן דוגמאות לתחושות שאנחנו רוצים ללבות בתחילת הדרך. תמונה ישנה שאליה אנו רוצים לחזור, או מודל לדוגמא אליו נרצה להידמות, הגדרה ושינון של מטרות, חיזוקים שונים כולם דוגמאות לדרכים לליבוי הרגשות החיוביים. תסכול, אשמה, כעס ודימוי עצמי נמוך הן דוגמאות לחלק מהתחושות אותן נעלים במשך הדרך.



6. **לדת במשקל זה לא קשה** – הדעה לפיה תקופת הירידה במשקל היא תקופה קשה, עשויה לחבל בהצלחתה. הרעיון

הפרעות שינה ועוד בעיות שנובעות מעודף משקל.

- מראה חיצוני כי אני רוצה להיכנס שוב לג'ינס שקטן עלי כבר שלוש שנים. או שאני מתביישת ללכת לים ולהראות בבגד ים.
- שיפור ההערכה העצמית.
- שיפור הכושר הגופני.
- להחזיר שליטה על השגרה ועל הגוף.
- למצוא בן זוג ראוי.
- ועוד...

רישמו מהן הסיבות שלכם על דף נייר והקפידו לחזור ולקרוא אותן שוב ושוב לפחות פעם בשבוע במשך התהליך. זו אחת השיטות הטובות לחיזוק המוטיבציה, התגברות על מכשולים ועל תירוצים.

5. **רגשות** – יש להן חלק דומיננטי מאד בכל מה שקשור לאכילה וירידה במשקל. אנחנו רוצים לרתום את הרגשות לטובתנו. ככל שנצליח עם הרגשות כך הדרך שלנו תהיה סלולה וחלקה יותר. **בתכניות שלנו** אנו מקצים חלק נכבד

כשלעצמו והאמונה שהוא נכון, מעכבים ומשבשים את הביצוע. תהליך ירידה במשקל לא אמור להיות קשה. אם יש אלמנטים שמקשים עלינו אז צריך לשנות אותם. נכון התהליך לא יהיה חופשה מענגת אבל אסור שהוא יהפוך לתקופה של סיוט. אם אנחנו יודעים מראש על קושי שלא נעמוד בו אז כדאי לשנות את התכנית. אם תוך כדי תהליך מתגלה קושי כזה, צריך להתמודד איתו. אם נשאיר את הקושי התהליך יהפוך לסיוט ונפסיק אותו באמצע.

7. **בחירה נכונה** – בחירת התכנית

המתאימה היא החלטה חשובה לפני שמתחילים. קיימות הרבה אפשרויות לתוכניות ירידה במשקל. בחירת תכנית מתאימה תעזור להצלחה. הסתמכו על ניסיון העבר. הימנעו מתוכניות קיצוניות. הימנעו ממגבלות יתר. קבלו המלצות מחברים. יותר מכל זכרו כי לכל אחד יש תכנית שמתאימה לו. בחרו את זו שמתאימה לכם ושנו אותה במידת הצורך.

8. **התאמה אישית** – השתדלו לבחור תכנית

ירידה במשקל בהתאמה אישית. תוכלו לקבל הדרכה מדיאטנית של קופת חולים. יש לנו ב – fitango כלים להתאמת תכנית אישית לכל אחד ונשמח לעזור לכם לבחור ולהטמיע תכנית אישית כזו. במסגרת תכנית אישית מעריכים את המצב הקיים, ומתכננים איך להשיג את המטרות בקצב ובאופן המתאים לכם אישית.

9. **תכנית ארוחות** – תכננו מראש את

הארוחות שלכם ומה הן מכילות בכל יום. תכננו לכל השבוע ולכל החודש. התכנית תמנע מכם אכילה ספונטנית ללא שליטה. אם אתם נתקלים בבעיות ניתן לשנות את התכנית, אבל מומלץ שתהיה תכנית.



שלהם. אצלי זה גלידה – הקופסה של הגלידה בפריזר לא מפסיקה לקרוא לי. אני לא מצליח לעמוד בפיתוי ואוכל יותר מידי גלידה. כן אני אוהב גלידה אבל אני לא קונה יותר גלידה הביתה. אם יוצאים ויש הזדמנות אז אולי כדור גלידה. עם הזמן רשימת הקניות הופכת יותר ויותר בריאה, לא מעובדת ובעלת ערך תזונתי גבוה.



13. **התכנית שלי** – מומלץ שכל אחד יאמץ את תכנית הירידה במשקל שמתאימה לו. אין תכנית אחת שמתאימה לכולם. היצמדו לשיטה שעובדת עבורכם ונוחה לכם יותר. כך תראו תוצאות טובות יותר לטווח ארוך. חדשות לבקרים נולד טרנד

10. **עזרה ותמיכה** – עדיף לא לעבור את התהליך לבד. ליווי של תזונאי, רופא או בעל מקצוע אחר הוא רצוי ומבורך. קבוצות תמיכה גם הן מצוינות ומעלות את הסיכוי להצלחה. אל תשכחו שאנחנו נמצאים כאן כדי לגרום לזה לקרות. אין צורך לעבור תהליך כזה לבד. חברים ובני משפחה יכולים גם לעזור. ספרו להם על המטרות ועל הדרך שבחרתם. קבלו תמיכה בהנעת התהליך וכמובן גם בהמשך הדרך.

11. **לפני שמתחילים** - כדאי לוודא שאנחנו ממש מחויבים. יהיו גם רגעים קשים ומאתגרים. צריך משמעת, ונחישות כדי להתמיד בדרך. נזדקק למוטיבציה כדי להישאר במסלול ולהשיג את המטרות שלנו. מחויבות ונחישות הן איכויות שאפשר גם לבנות ולתחזק. נפרט על כך בטיפים הבאים.

12. **קניות** – מתחילים בהתאמה של רשימת הקניות. ראשית מומלץ להפחית במזון מעובד ככל האפשר. מוצאים תחליפים לא מעובדים. ממשיכים בכך שלא קונים מאכלים שקשה לנו לעמוד בפיתוי

חדש בתחום הירידה במשקל. תמיד יהיה
מישהו שיעיד כי זהו הפתרון
האולטימטיבי. אין צורך להתפתות לשנות
דברים בהתאם לאופנה כזו או אחרת.

פחות. דוגמא נוספת היא כאשר מלווים את משטר התזונה באימוני התנגדות בחדר הכושר. תוצאת האימונים היא עליה מבורכת במסת השריר שמתבטאת גם בעליה קלה במשקל. אחרי שבועיים אנחנו רואים שהשלנו רק קילו במשקל אבל בפועל הורדנו קילו וחצי שומן והעלנו חצי קילו במסת השריר. הפתרון המומלץ הוא להוסיף גם מדידת היקפים ובמידת האפשר מדידת אחוזי שומן. אם לא ירדנו במשקל השבוע אבל היקף המותניים שלנו ירד בסנטימטר שלם אז התקדמנו מאד. הצרת היקפים רצויה אולי אף יותר מירידה במשקל בלבד.



16. **מודעות לקלוריות** – שימו לב לקלוריות של כל מה שאתם אוכלים. בשעת הקניה הסתכלו באריזת המוצר וחפשו את הערך הקלורי. התקינו אפליקציה שנוח

מתחילים לרדת במשקל

14. **רעב** - אוכלים רק כשרעבים. אנחנו צריכים לאכול כדי לספק את צרכי הגוף שלנו. לעיתים קרובות אנחנו אוכלים כשלא רעבים. שעמום, מתח, אכילה רגשית, הנאה וחברה הם רק חלק מהסיבות בגללן אנחנו אוכלים כשאנו לא רעבים. מתרגלים את השימוש במדד הרעב. נותנים ערך מספרי למידה בה אנחנו רעבים. לא צריך להיות רעב מידי. כשרעבים לא מחזיקים מעמד לטווח ארוך. מצד שני לא לאכול עד למצב מלא לחלוטין. אוכלים כשמתחילה תחושת הרעב ומפסיקים לפני שמרגישים רעבים.

15. **לא על המשקל לבדו** – לרוב אנחנו מוודים את התקדמות הדיאטה לפי המשקל בלבד. קיימים מספר מצבים בהם המשקל יכול להטעות. אחד מהם הוא כשהגוף משנה את מאזן הנוזלים. זה מאד בולט כשיוצאים לריצה או הליכה ארוכה ומזיעים הרבה. מאבדים הרבה נוזלים וכשחוזרים הביתה שוקלים קילו

מהר מאד בגוף לסוכרים פשוטים ומקפצים את רמת הסוכר בדם. הגוף מפריש אינסולין שהופך את הסוכרים לשומן ואחרי שעה או שעתיים אנחנו רעבים שוב. בארוחת הבוקר כדאי לשלב גם חלבונים או פירות או ירקות כדי לעכב את התפרקות הסוכרים.



19. **תוכן הארוחה** – בכל ארוחה מומלץ מאד

לכלול את כל אבות המזון. בנוסף יש לכלול בארוחה ירקות ופירות כדי להעלות את רמת הויטמינים, המינרלים והסיבים התזונתיים. הערך הקלורי של הארוחה צריך להיות נמוך ככל האפשר. ארוחה כזו תורמת לתחושת השובע לזמן ארוך יותר. בפועל אנחנו רוצים לתכנן היטב את המרכיבים בכל ארוחה.

20. **בעבודה** – מומלץ להביא אוכל מהבית

לעבודה. התחילו בקטן והתקדמו בשלבים. בהעדר מקור לתזונה ביתית

לכם להשתמש בה ומראה ערכים קלוריים של כל סוג של מזון. בידקו את הערך הקלורי של כל דבר שאתם אוכלים בעזרת מחשבון קלוריות. רצוי מאד לנהל במקביל יומן אכילה בו כותבים בדיוק מה אוכלים המשקל של כל מנה וכמה קלוריות סה"כ אכלנו. בסוף היום בידקו כמה קלוריות צרכתם סה"כ. זה לא קל לביצוע אבל ממש שווה את המאמץ.

17. **אכול לאט** – תחושת השובע מתפתחת לאט ומגיעה כ – 20 דקות לאחר תחילת הארוחה. לכן כשאוכלים מהר צורכים בממוצע יותר מזון. עד שמגיעה תחושת השובע אנחנו מספיקים לאכול יותר. כשאוכלים לאט מרגישים מלאים באמצע הארוחה ולא מצליחים לסיים את כל הכמות. האוכל מתעכל טוב יותר והגוף מקבל תזונה איכותית יותר. קחו את הזמן להנות מהארוחה. כדי להתרגל לאכול לאט אפשר לספור את הלעיסות בכל ביס – מציק אבל עובד.

18. **ארוחת בוקר איכותית** – לרוב בבוקר אין

לנו זמן ואנחנו אוכלים משהו זריז. דגני בוקר, מאפים, עוגיות וכדומה מתפרקים

אנחנו מתפתים למזון מהיר או תעשייתי ומעובד. אנחנו צורכים יותר שומנים זולים ופחמימות פשוטות. מביאים אוכל מהבית ופותרים את הבעיה. זה בריא יותר וגם זול יותר.

21. **אכילה לפני השינה** – מומלץ לאכול שלוש שעות לפני השינה לכל המאוחר. בזמן השינה הגוף נח, מערכת העיכול נמצאת גם היא במנוחה, רמת המטבוליזם יורדת והגוף זקוק לפחות אנרגיה. הגוף לא משתמש במזון שנצרך לפני השינה ועודפי האנרגיה נוטים להפוך לשומן. מערכת העיכול זקוקה גם היא למנוחה והמזון שנצרך לפני השינה מפריע ולא מעוכל במלואו.

22. **המזווה** – מדי פעם מומלץ לעבור על תכולת ארונות המטבח והמזווה ולנקות אותם ממאכלים לא רצויים. חטיפים, ממתקים, מזון מעובד או כיבוד שקנינו לאורחים ולא הסתיים. במידה ואנחנו מכירים בחולשה שלנו לסוג כזה או אחר של מאכל, כדאי להוציא אותו מהבית. כשאין בבית אין פיתויים. לא צריך להתנזר לחלוטין ממזון שאוהבים אלא

פשוט לא להחזיק ממנו בבית באופן קבוע. כדי למלא חסך כלשהו אפשר למצוא תחליפים בריאים. משהו לנשנש יכול להתחלף בפרי או ירק. צורך במתוק יכול להתחלף עם פרי וכו'.

23. **לעיסה** – מומלץ ללעוס את המזון היטב. מזון לעוס היטב מתעכל יותר טוב בגוף. הפרוק של המזון הלעוס מאפשר מגע טוב עם כל מיצי העיכול. לכן הלעיסה מאפשרת ספיגה של כל הערכים התזונתיים שיש במזון. כמו כן לעיסה יסודית מאריכה את זמן האכילה ומאפשרת לתחושת השובע לעלות בהתאם. אפשר לתרגל לעיסה יסודית ע"י ספירת הפעמים שאנחנו לועסים כל נגיסה. מומלץ לאכול בנגיסות קטנות וללעוס 20 פעם כל אחת בהתאם לאופי המזון, כלומר מזון רך לועסים פחות.

24. **פיקנטי** – אוכל פיקנטי מעלה את רמת המטבוליזם הבסיסי בגוף (BMR). התיבול גורם להפרשה מוגברת של מיצי עיכול ומעלה את רמות האנרגיה. בנוסף חלק מהתבלינים מכילים בתוכם מרכיבי מזון חיוניים. במילים אחרות הגוף שורף

יותר קלוריות. האוכל המתובל טעים יותר
ועוזר לירידה במשקל.

מושגים שנרצה להכיר

25. BMR – רמת המטבוליזם הבסיסית (Basic Metabolism Rate). משמעות המושג הזה היא בעצם כמה קלוריות אנחנו שורפים במנוחה. כלומר כמה קלוריות נשרוף אם נשכב כל היום במיטה ולא נעשה כלום. להפתעתנו תימצאו שרוב הקלוריות שאדם ממוצע שורף ביום הן מפעולה שגרתית בסיסית של חילוף חומרים במנוחה מוחלטת. הגוף מוציא הרבה אנרגיה לצורך עיכול, התחדשות, הגנה וכד'. כמות הקלוריות שאנחנו שורפים בפעילות נוספת, כמו הליכה ועבודה, היא יחסית קטנה. חשבו את ה - BMR שלכם במחשבוני ברשת או בעזרת אפליקציה מתאימה כדי לקבל אומדן לכמות הקלוריות שאתם שורפים במנוחה.

26. אינדקס גליקמי – הוא מדד למידה בה מזון מסוים מעלה את רמת הסוכר בדם. מזון שמכיל הרבה פחמימות פשוטות (בעיקר סוכר וקמח לבן) נוטה להתפרק מהר לסוכר ולהעלות את רמת הסוכר

בדם. הגוף נאלץ להוריד את רמת הסוכר ע"י הפרשת אינסולין שהופך את הסוכר לשומנים. כלומר מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה מעלה את רמת הסוכר בדם וגורם להשמנה. ניתן למצוא מחשבוני אינדקס גליקמי ברשת וללמוד מהו האינדקס הגליקמי של כל מזון שאנו אוכלים. מזון בעל אינדקס גליקמי פחות מ - 50 נחשב נמוך וטוב. מזון בעל אינדקס גליקמי יותר מ - 75 נחשב גבוה ופחות טוב. שילוב סוגי מזון בעלי אינדקס שונה באותה ארוחה יפחית את העלייה ברמת הסוכר.

27. אחוזי שומן – הוא אומדן למשקל השומן בגוף מתוך המשקל הכללי. אחוזי שומן סבירים משתנים בין גברים לנשים. לגברים סביב 18-25% ולנשים 25-31%. עם העלייה בגיל עולה גם אחוז השומן בגוף. ככל שמנהלים אורח חיים ספורטיבי יורד אחוז השומן. קיימות שיטות שונות לחישוב אחוזי השומן ביניהן מדידת משקל, קפלי עור והיקפים, מדידת מוליכות חשמלית, שיטת DEXA באמצעות קרני רנטגן, מדידה



29. סיבים תזונתיים – בתהליך ירידה במשקל

כדאי מאד להעדיף מזונות שכוללים סיבים תזונתיים. סיבים תזונתיים לא מתעכלים בגוף ולכן הם ללא ערך קלורי. הסיבים סופחים מים, מתנפחים ותורמים לתחושת המלאות ולירידה בתאבון. הסיבים סופחים רעלים ומנקים את מערכת העיכול. הם מאטים את תהליך העיכול ותורמים להורדת רמת הסוכר בדם. כל סוגי המזון הצמחי מכילים סיבים תזונתיים, חלקם יותר וחלקם פחות. בזמן תהליך ירידה במשקל תמיד נעדיף מזון בעל יותר סיבים.

30. מזון מהיר – לעיתים קרובות קורה שאין

לנו זמן, כח או חשק להכין ארוחה. אנחנו מוצאים את עצמנו שוב אוכלים מזון מהיר. מזון מהיר הוא תמיד עתיר קלוריות, מעובד ובעל ערך תזונתי מפוקפק. תכננו מראש את המצבים בהם אתם נוטים לאכול מזון מהיר ומיצאו

הידרוסטטית ועוד. חלק מהשיטות מדויקות מאד וחלקן הרבה פחות. לחלק מאיתנו מראה דקיק אבל אחוזי השומן בגוף יחסית גבוהים.

28. **מדידת היקפים** – לוקחים סרט מדידה (כמו של סבתות) ומוזדים את היקף המותניים במקום הצר ביותר. אפשר למדוד גם את היקף הירכיים במקום הרחב ביותר, היקף הזרוע והצוואר. אוסף המידות הזה נקרא מדידת היקפים. מדידת היקפים משמשת גם כחלק משיטה לאומדן אחוזי שומן. חשוב במיוחד לעקוב אחר היקף מותניים כשמשלבים דיאטה עם פעילות גופנית מאומצת. אימוני התנגדות מעלים את מסת השריר, ומעלים את המשקל. יכול לקרות מצב בו יורדים במשקל השומן ועולים במשקל השריר ואז אין שינוי בסך הקילוגרמים כשעולים על המאזניים. במקרה כזה יש ירידה מבורכת באחוזי השומן שאינה באה לביטוי במשקל על המאזניים אבל תבוא לידי ביטוי בהיקף המותניים.

ולא מאלצים את הגוף להתמודד עם סוכר גבוה. מזון מורכב הוא בעל ערך תזונתי רב יותר ומכיל ויטמינים ומינרלים. הגוף מקבל הזנה טובה יותר, בזמן עיכול ארוך יותר, פחות קלוריות ותחושת שובע לזמן רב יותר.

33. פירות וירקות – אכילה של פרי וירק מומלצת מאד לירידה במשקל. הם עשירים ברכיבים תזונתיים חיוניים, ויטמינים, מינרלים אנזימים ועוד. אמנם בחלק מהפרות יש אחוז גבוה של סוכר אבל רובם בעלי אינדקס גליקמי נמוך כלומר הסוכר מתעכל לאט. לפירות וירקות תכולה גבוהה של סיבים תזונתיים שמסייעים לתהליך העיכול, תורמים לתחושת המלאות ומסייעים להעלות את ההוצאה האנרגטית. מומלץ לאכול אותם טריים, לא מבושלים ולא מעובדים בצורה כלשהי. העיבוד הורס חלק מהוויטמינים

דרך לעקוף אותם. הביאו אוכל מהבית. אם אין זמן הביאו פירות וירקות איתכם ואיכלו את הארוחה העיקרית בבית. ברוב המקרים אנחנו לא ממש נהנים מהמזון המהיר כך שההפסד הוא לא גדול כל כך.

31. פחמימות פשוטות – מומלץ להפחית ככל האפשר את צריכת הפחמימות הפשוטות. פחמימות פשוטות הן בעלות אינדקס גליקמי גבוה ומתפרקות מהר לסוכר בדם. כמות גבוהה של פחמימות פשוטות נמצאת במאכלים שמכילים הרבה סוכר כמו כל הממתקים למיניהם. כמו כן פחמימות פשוטות נמצאות במאכלים שמכילים הרבה קמח לבן כמו מאפים למיניהם. עדיף לצרוך פחמימות מורכבות מסוגים שונים כדי לשמור על רמת הסוכר יציבה יותר ולתרום לתחושת שובע לזמן ארוך יותר.

32. מזון מורכב – העדיפו מזון מלא ומורכב על פחמימות פשוטות. מזון שמכיל הרבה סוכר או קמח לבן מתפרק בגוף מהר מאד לסוכר ומעלה את רמת הסוכר בדם. קמח מלא פירות וירקות מכילים גם הם פחמימות אך מתעכלים לאט יותר

שבמזון החי.



34. **חטיפים** – חלק מאיתנו, כולל עבדכם הנאמן, לא יכולים להימנע מנישנושים, חטיפים ואכילה בין הארוחות. אפשר להפוך זאת להרגל בריא במידה ומשכילים לבחור נכון את סוג החטיפים. אפשר להתרגל לנשנש ירקות – בחיי שזה עובד! עניין של הרגל. הצורך לנשנש מסופק על ידי ירקות כאילו שהגוף רעב לתזונה איכותית. מתרגלים לארגן צלחת ירקות בין הארוחות כך שבו זמנית נמנעים מאוכל מזיק ומרוויחים משהו מזין. ירקות הם רק דוגמא, לא חייבים להחליף חטיפים דווקא בירקות. יש אפשרויות רבות נוספות.

35. **סוכר** – חובה להפחית את כמות הסוכר בתפריט היומי. ברור לי שזה לא טיפ חדש אבל אי אפשר לכתוב ספר כזה בלי לציין זאת בפירוט. צריכת סוכר עודפת

היא אחד הגורמים הברורים למגפת ההשמנה העולמית. מתחילים עם הסוכר בקפה, וממשיכים עם כל המאכלים שנכנסים הביתה. מסתכלים בתווית שעל גבי המוצר. לפעמים הסוכר מתחבא - כל מרכיב שנגמר בצירוף האותיות "וז" בעיקר סוכרוז ופרוקטוז הוא בעצם סוכר. מחפשים תחליפים בריאים למאכלים עם תכולת סוכר גבוהה.



36. **יומני היקר** – שימו לב אנחנו מתארים כאן שלושה סוגי יומן שונים. הראשון הוא יומן בו אתם מתכננים את הארוחות שלכם ומשווים עם מה שאכלתם בפועל. תכנון ובקרה מוקפדים של הארוחות עשויים לקבוע את הצלחת תכנית ההרזיה. מי שמצליח לתכנן ולעמוד בתוכניות הצליח בדיאטה! קנו לכם יומן חדש והתחילו לרשום. בהתחלה יהיו

38. **יומן מדדים** – בזמן תכנית ההרזיה מומלץ

לנהל יומן משקל. להישקל מדי כמה זמן ולרשום ביומן. לראות את ההתקדמות ולאבחן מגמות. מעבר למשקל כדאי לתעד גם מדדים נוספים. היקף מותניים הוא ממד שקל לתעד. מדד נוסף שכדאי לעקוב אחריו הוא אחוזי שומן. על ידי מעקב אחרי המדדים אפשר לבחון מגמות ולבצע בקרה במטרה להבין מה עובד טוב ומה פחות. השוואה בין יומן המדדים ליומן האכילה מאפשר לבחון את השפעת התוכנית על הגוף.

פערים בין התכנית המקורית למה שאכלתם בפועל. עם הזמן והניסיון לומדים מה עובד טוב ומה לא, מתקנים ומשתפרים. כך גם אפשר לחזור אחורה ולמצוא מה גרם לנו לירידה מוצלחת בשבועיים האחרונים או עליה זמנית.

37. **יומן אכילה** – אחת הדרכים להשתלט על המזון שאנחנו צורכים היא ניהול יומן אכילה. ביומן אכילה מתעדים כל מה שנכנס לפה! רושמים שעה, סוג המזון, כמות או משקל המזון, וסך הקלוריות. קיימות לא מעט אפליקציות שהופכות את התהליך לפשוט יותר. ניהול יומן אכילה מאפשר לנו לחשב את סך הקלוריות שצרכנו. עבורי יומן אכילה, בו אני מתעד ממש כל דבר, משמש כלי לתשומת לב. פתאום אני מגלה את כל הדברים שנשנשתי בהיסח הדעת. אני מצליח לספור בדיוק את סך הקלוריות שצרכתי ולאמוד את הערך התזונתי. בתחילת הדרך ניהול יומן אכילה דורש תשומת לב רבה אבל עם הזמן זה הופך להיות קל ושיגרתי יותר.

התנהגות וחשיבה

39. **מחשבות** – המחשבות שעוברות לנו בראש קובעות את מה שאנחנו מרגישים ועושים. חשיבה בכיוון חיובי משפרת את הסיכוי להצלחה. אדם שכל היום מלווה אותו האמונה "כמה קשה לי כשאני בדיאטה" יצליח פחות מאשר אדם שמאמין ברעיון "אני בדיאטה ולכן אני מתקדם". חשיבה חיובית יותר תורמת לעליה במוטיבציה. שינוי ושיפור החשיבה על כל רבדיה הוא חלק משמעותי **בתכניות ההרדיה שלנו**. מגלים מהן המחשבות והאמונות שמעכבות אותנו ובודקים עד כמה הן נכונות. מחשבות ואמונות תומכות הצלחה הן נקודת המפתח בתהליך.

40. **החלטות** – ירידה במשקל היא בסך הכל סדרה של החלטות שמקבלים בשגרה מידי יום. מחליטים מה לאכול, איך ומתי לזוז, איך להתמודד עם הדחפים וכד'. לכאורה מאד פשוט וקל. הבעיה היא כל מה שמפריע לנו לקבל את ההחלטות הנכונות והפשוטות. זה מתחיל בגוף

שלנו שמעורר בנו דחפים חזקים. ההרגלים, המחשבות, האמונות והרגשות מייצרים את הדרמה שהצלחנו לצבור סביב הנושא במשך השנים. כשמצליחים להפריד את כל זה מקבלת ההחלטות הפשוטות מקבלים דרך סלולה לבריאות וירידה במשקל לתמיד. זה התפקיד שלנו – אנחנו מתמחים בהפרדה וניקוי החשיבה. **בתכנית שלנו** **לירידה במשקל** אנחנו עוזרים לכם לעבור את הדרך ולהגיע לקבלת החלטות פשוטות בשגרה ללא הפרעה.

41. **להנות מהארוחה** – אחד המרכיבים החשובים בכל ארוחה היא ההנאה מהאוכל. בתקופת דיאטה אנחנו מגבילים את עצמנו למזון מסוג מסוים. המגבלה אינה אומרת שנגמרת ההנאה ובטח לא שצריך לסבול. אחד מהמאפיינים החשובים של תכנון הארוחה צריך להיות ההנאה. צריך להשאיר מקום להנאה מהאוכל ולבחור מרכיבי ארוחה לפי מידת ההנאה. חשוב להדגיש כאן שלא צריך לסבול או להיות רעבים בזמן הדיאטה. דיאטה שמלווה

בשגרה.



44. שימוש תכוף במשקל – מומלץ לא

להשתמש במשקל לעיתים קרובות מידי.

המשקל הוא מדד חיוני לאומדן

ההתקדמות בתכנית ההרזיה. אבל

מדידת המשקל כל יום, או כמה פעמים

ביום, עשויה לבלבל אותנו ולגרם

להערכה לא נכונה. שינויים במשקל

עשויים לבוא ממקורות נוספים שאינם

שומן. עדיף להישקל אחת לשבוע,

בשעה קבועה, לפני ארוחה. אפשר

להישקל לעיתים קרובות יותר אך

להתייחס לתוצאה בספקנות.

45. סיכונים – מה הם הסיכונים הבריאותיים

בעודף משקל? תחקיר קצר ברשת יעלה

סיכונים בריאותיים רבים. מומלץ לעשות

תחקיר כזה ולהגיע לרשימה מלאה של

בסבל לא תחזיק מעמד זמן רב. במידה
וסובלים צריך לשקול לשנות את מרכיבי
התכנית בהתאם.

42. לאכול כדי לחיות ולא לחיות כדי לאכול -

אני יודע שבטח כבר שמעתם את זה. אני

גם יודע שזה משפט שיכול לעצבן. אבל

אם אחת ההנאות המרכזיות שלכם

בחיים קשורות באוכל אז דיאטה תגזול

מכם את שמחת החיים. נסו למצוא

מקורות הנאה נוספים ולהפוך את

האכילה לחלק פחות דומיננטי מתרבות

הפנאי שלכם. כן, בטח שאפשר עדיין

ללכת למסעדות, אבל פחות.

43. מנוחה – חסך בשעות שינה משבש את

המערכת ההורמונלית וגורם לתיאבון

מוגבר. בזמן המנוחה הגוף מתקן, משפר

ומתכוון ליום הבא. מחקרים מוצאים כי

עייפות קבועה קשורה קשר הדוק לעודף

משקל. גוף עייף מוריד את רמת

המטבוליזם ושורף פחות קלוריות

הסיכונים הקיימים. אפשר למצוא רשימה כזו גם במאמר שלנו "[הדרך למעיין הנעורים](#)". גם אנחנו, בעלי המשקל העודף, חשופים לסיכונים הללו. אלו ההשלכות של אכילת יתר. אלו התוצאות של כניעה למה שנוח. הדפיסו את הרשימה הזו ותלו אותה על המקרר. בכל פעם שמתקרבים למקרר תוכלו להיזכר.

46. [שולחן האוכל](#) – התרגלו לאכול בישיבה לשולחן האוכל בלבד. מחקרים מראים כי אכילה תוך כדי ישיבה לשולחן האוכל, ללא הסחות דעת, מפחיתה את כמות האוכל הנצרך. אכילה מחוץ לשולחן לרוב מלווה בהסחות דעת. אנחנו אוכלים ליד המחשב, עם הספר או מול הטלוויזיה ולא שמים לב לכמויות. כמו כן צריך להסיר את כל הסחות הדעת משולחן האוכל. בלי טלוויזיה, סמארטפון, טאבלט וכדומה ליד שולחן האוכל.

47. [רעבים בקניות](#) – מחקרים מראים כי אדם שעושה קניות כשהוא רעב נוטה לקנות כמויות גדולות יותר ולבחור מזון פחות איכותי. אנחנו נוטים לקנות מוצרים

שאיננו צריכים. עדיף להגיע לסופר אחרי ארוחה קלה כשאנחנו לא רעבים. בחירת המזון שנקנה תהיה מושכלת יותר, מזינה יותר, בריאה יותר וכמובן גם כלכלית יותר.

48. [לאכול בבית](#) – אנחנו מעדיפים לצמצם ככל האפשר אכילה מחוץ לבית. גם כשאנחנו בעבודה אפשר לקחת ארוחה שהוכנה מראש בבית. זה יכול להיות כריך פשוט או ארוחה מלאה. מזון שהוכן עצמאית בבית מכיל פחות קלוריות, פחות שומן, פחות חומרים משמרים ויותר מזון איכותי. גם כאן בחירה במזון ביתי תהיה כלכלית יותר.

49. [מסעדות](#) – ארוחה במסעדה מורכבת ממספר מנות ובד"כ היא עתירת קלוריות. ארוחה כזו עשויה לעכב את הירידה במשקל. בחלק מהמסעדות מגישים מזון מעובד, מטובל ברטבים עם תכולת שומן גבוהה. לא צריך להתנזר לחלוטין ממסעדות בזמן הדיאטה. אפשר להמשיך לאכול במסעדות אבל פחות. כשיוצאים לאכול במסעדה מומלץ לתכנן מראש מה אוכלים. כדאי לבחור מנות

בעלות ערך קלורי נמוך. בקרוב יחויבו על פי חוק, כל המסעדות, לפרסם את הערך הקלורי של כל מנה ומנה.



50. **תחליפים** – כל אחד מאיתנו יכול ללמוד לזהות מצבים קבועים שבהם הוא מגיב באכילה. מתח בעבודה, קונפליקט במערכת יחסים, בדידות ושעמום כולם מצבים שעלולים לשלוח אותנו אל המקרר. בחלק מהמצבים זו אכילה רגשית בה אנחנו עוזרים לטפל. בתור עזרה ראשונה אפשר לזהות את המצבים הללו ולחפש תחליף מתאים לאוכל. מסטיק, כוס מים, שיחה עם חבר ופעילות גופנית הם רק חלק מהתחליפים האפשריים. מיצאו לכם את תחליפי האוכל המתאימים לכם. ברגע שמזהים

מצב שגורר אותנו לאכילה לא רצונית, עוברים לתחליף.

51. **שליטה בכמויות** – חלק מהותי בדיאטה

היא הכמות. אחרי שבחרים את המאכלים הנכונים צריך גם לשלוט בכמויות. אפשר לעלות במשקל גם כשאוכלים אוכל מאד בריא בכמות גדולה מידי. הדרך המדויקת ביותר לשלוט בכמות היא לשקול כל מה שאוכלים. אפשר להשתמש בצלחת קטנה יותר. אפשר לאמוד את הכמות לפי האריזה. העיקר זה לדעת מה הכמות ולהישאר בשליטה. לא לעבור את הכמות המתוכננת.

52. **פרסים** – בכל פעם שמסיגים מטרה,

מגיעים ליעד זמני ומתקדמים, מומלץ לתת לעצמכם איזשהו פרס. אם התרגלתם לפרסים בצורת אוכל, אז כמובן לא! הפרס יכול להיות בגד קטן יותר, גאדג'ט קטן לספורט, עציץ חדש או סתם פרח מהחצר. זה מגיע לך!

53. **שריפת קלוריות** – נסו להגביר את

שריפת הקלוריות היומית ע"י תוספת של פעילויות קטנות. זה מתחיל בהימנעות

מהשימוש בשלט רחוק, ביצוע עבודות בית וחצר, שימוש במדרגות במקום במעלית, הליכה ברגל במקום במכונית ועוד. תנועה במהלך היום גורמת לשריפת קלוריות וגם להוצאת אנרגיה מוגברת יותר בזמן המנוחה. מחקרים מראים כי התנועה השוטפת במשך היום תורמת מאד לכל מדדי הבריאות.

54. **צלחת קטנה** – עברו לאכול בצלחות קטנות יותר ואם אין לכם בבית אז לקנות. צלחת קטנה נמצאה תורמת לירידה בכמות האוכל הנצרך. אנחנו מעריכים את כמות האוכל כגדולה יותר כשהיא מוגשת בצלחת קטנה. זו דרך מצוינת להתמודד עם עודף משקל שנגרם ע"י צריכת כמויות גדולות מידי של מזון.

55. **פורומים** – הצטרף לפורום לירידה במשקל באינטרנט. הרבה אנשים סובלים מעודף משקל ומשתפים חוויות באינטרנט. הצטרף לקבוצה כזו. קבוצה איכותית משתפת רעיונות, טיפים, בעיות, פתרונות וכמובן גם רגשות. פורומים יכולים להיות מקור טוב לשיתוף מידע כמו גם קבוצה תומכת לפורקן

תיסכולים. דיונים בקבוצה יכולים להעלות את המוטיבציה. הצטרפת לקבוצה כזו? ספר להם עלינו.

56. **תשוקה** – אפשר לפתח את הרצון לרדת במשקל ולהפוך אותו לתשוקה של ממש. תשוקה חזקה מניעה את התהליך, מסייעת בהתמדה ובדבקות במטרה. קמים בבוקר עם תכנית מסודרת ודבקים בה למשך כל היום. אנחנו מלמדים מספר תרגילים שאפשר לעשות לליבוי התשוקה. תמונה ליד המיטה שתזכיר לכם את היעד, בגד אהוב שהפך קטן, חברים לדוגמה, מטרות ביניים הם רק חלק מהדרכים שעוזרות להגיע למצב של תשוקה ממש.



57. **מטרות ביניים** – קבענו מטרה והיא נראית רחוקה מידי? קשה לנו להאמין שנצליח להשיג אותה? נחלק למטרות ביניים. כל המטרות צריכות להיות ברות מדידה ומוגבלות בזמן. אם החלטנו

בו כמקור להשראה. אפשר גם להשתמש במספר דמויות במקביל או להחליף ביניהן.

60. **פעילות גופנית יומיומית** – ברור שכדי לרדת במשקל כדאי להוסיף פעילות גופנית לשגרה. הפעילות הגופנית המועדפת היא דווקא זו השגרתית שהתרגלנו לא לעשות אותה. עליה במדרגות, הליכה ברגל, עבודות הבית והחצר הם רק חלק מהפעילויות שאנחנו אוהבים לתת לאחרים. מנסים לשלב הרבה פעילות קלה במשך היום בבוקר צהריים וערב כל אחד לפי העדפותיו. התוצאה תהיה האצת תהליך הירידה במשקל.



שאנחנו רוצים לרדת במשקל 20 ק"ג זה נראה לנו בלתי אפשרי, כדאי לפרוט את המטרה ל – 2 ק"ג בכל פעם. אם ירידה של 2 ק"ג בחודש נראית יותר אפשרית אז נקבע שהמטרה היא 20 ק"ג בעשרה חודשים.

58. **תמונות** – השתמשו בתמונות במשך התהליך. מצאו תמונות מהעבר שיכולות לשמש דוגמא ליעד אליו רוצים להגיע. צלמו את עצמכם תמונת "לפני" בתחילת הדרך. השוו את תמונת ה"לפני" עם תמונה דומה שתצלמו בהמשך הדרך עם ההתקדמות. בחלק גדול מהמקרים אנחנו שקועים בתוך התהליך ולא זוכרים את תחילת הדרך. כשאנחנו רואים את ההבדל בתמונות אנחנו מקבלים דחיפה של מוטיבציה – כן, זה עובד, אנחנו נצליח.

59. **דוגמנים** – בחירה של דמות שאנחנו מכירים כדוגמא למטרה אליה אנחנו רוצים להגיע. לא צריך לבחור בהכרח בדמות מוכרת או מפורסמת. אם יש מישהו שיכול לשמש עבורכם דוגמה דברו איתו, חקרו אותו, צלמו והשתמשו

61. **אימוני התנגדות** – האימון המועדף

התומך בירידה במשקל הוא אימון התנגדות. אימוני התנגדות מעלים את מסת השריר. שריר גדול יותר צורך יותר אנרגיה בזמן הפעילות אך גם במנוחה. מדובר באימוני כח דומים לאלו שעושים בחדר כושר. רגע, רגע... לא צריך לרוץ להירשם לחדר הכושר. אפשר להתחיל בבית בקטן. יש אינספור מקורות לאימון בייתי באינטרנט. אני מצאתי סרטוני יוטיוב מתאימים ואני מבצע אימון מלא יחד עם הסרטון בבית. אני מנוי לחדר כושר ומעדיף את האימון הביתי.

62. **קבוצת הריה** – הפעילות במסגרת

קבוצתית תורמת ערך מוסף ליחיד. בקבוצה משתפים הרבה ידע, חוויות וקשיים שנתקלים בהם. בקבוצה משתפים את דרכי ההתמודדות, התסכולים וההצלחות. הקבוצה תומכת כשקשה, מדרבנת ומעלה את רמת המוטיבציה. הרבה אנשים מצליחים לעשות בקבוצה את כל מה שלא הצליחו לבד. קיימות קבוצות תמיכה רבות

לירידה במשקל, חלקן בקופות החולים בתשלום סמלי.

63. **שותפים** – מומלץ למצוא שותפים

לתהליך. השותף הטוב ביותר הוא אחד מבני הבית. שותפים משתפים מידע, חולקים חוויות, תומכים אחד בשני ברגעי משבר ומעוררים מוטיבציה הדדית. לבצע תהליך ירידה במשקל ביחד, יכול להיות ההבדל בין הצלחה לכישלון. אם יש בבית עוד מישהו בעל עודף משקל מומלץ לרתום גם אותו לתהליך.

64. **תחרות** – לחברים התחרותיים שבנינו

כדאי למצוא מתחרים. אצל חלק גדול מאיתנו התחרות מעוררת מוטיבציה. אם יש לנו שותף או סתם מכר שעובר תהליך ירידה במשקל כדאי להציע לו להתחרות אחד בשני. משווים את ההתקדמות על בסיס שבועי, מציבים מטרות משותפות, מתערבים ואפשר להחליט על פרס לזוכה המאושר.

65. **לפני השינה** – שינון המטרות שלנו לפני

השינה מחזק את המחויבות והדבקות במטרה. יש הטוענים כי לפני השינה המח שלנו פתוח לסוגסטיה, וזה זמן טוב

נמנע מעצמנו מאכל שאנחנו מאד אוהבים, נפתח תחושת חסך ויהיה לנו קשה יותר להחזיק מעמד במשך כל התהליך. יש להקפיד להגדיר מראש את הכמות ולא להתפתות לאכול מחוץ למתוכנן.



68. **ניהול מתחים בעבודה** – מתחים במהלך

היום מעלים את רמת הקורטיזול בדם. זהו אחד מהורמוני הסטרס, שתפקידו להכין את הגוף שלנו להתמודדות עם מצבי לחץ. זהו מנגנון אבולוציוני שהתפתח במטרה לעזור לנו להתמודד עם מצבי סכנה בהם צריך להילחם או לברוח (fight or flight). בסוף התהליך הוא גורם להגברת התיאבון בניסיון להתאושש, ולהחזיר את הגוף לאיזון. מחקרים מראים כי רמות גבוהות של מתח בשגרה גורמות לתאבון מוגבר,

להשפיע על התת-מודע. שימוש בדמיון לציור האני הרזה בסוף התהליך מועיל לליבוי המוטיבציה והתשוקה. כל יום במיטה רגע לפני שנרדמים עשו לכם מנהג לשנן את המטרות ולדמיין את העתיד לבוא עם פרטים רבים ככל האפשר. איך אראה כשארד במשקל, מה יגידו לי כל אחד מהחברים ובני המשפחה, איזה בגדים אלבש, כמה קל יהיה לי ללכת ועוד ועוד.

66. **תמרוז עצור** – לפני שאנחנו אוכלים

משהו שלא נכלל אצלנו במסגרת התוכנית נרצה לעצור. מתרגלים לעצור רגע ולחשוב. ג'אנק פוד, שוקולד, גלידה וממתקים. האם זה שווה את העיכוב בדרך? שווה את הפגיעה בבריאות? מתרגלים לעצור רגע ולחשוב ואז המחשבה הופכת לקבועה, לדעה, לאמונה. אנחנו מרגילים את המח לראות בגלידה מאכל טעים שפוגע בבריאות.

67. **לא להתנזרות** – גם בזמן הדיאטה לא

מומלץ להתנזר ממאכלים שאנחנו מאד אוהבים. אפשר להכניס הכל לתפריט. צריך רק לשים לב לכמות ולתדירות. אם

אכילת יתר ועליה במשקל. יש הרבה דרכים להוריד את המתח במשך היום: לוקחים הפסקות קצרות לרגיעה, עושים פעילות גופנית קצרה, עושים מדיטציה, שינה מספקת ואפילו כוס מים עוזרת. מיצאו דרכים להתמודד עם המתחים והלחצים ולהפחית אותם ככל האפשר.

69. **התמכרות לאוכל** – מחקר שנערך לאחרונה מצא כי 20% מהאוכלוסייה בארה"ב ואירופה עומדים בקריטריונים של מכורים למזון כלשהו. אם גם אתם מרגישים תשוקות בלתי נשלטות למאכלים מסוימים במשך היום אז אולי גם אתם מכורים. הניסיון לרדת במשקל מבלי להתמודד קודם עם ההתמכרויות נועד לכישלון. **במסגרת התכנית שלנו** אנו מציעים עזרה בשיטה בדוקה לכל מי שמעוניין להתמודד עם התמכרות לאוכל.

70. **תאום ציפיות** – יש להתאים את תכנית הירידה במשקל למטרות. הצבת מטרות גבוהות מידי דורשות תכנית מאתגרת במיוחד. תכניות מאתגרות מקשות על ההתמדה ועל התוצאה לטווח ארוך. הקושי במהלך הדרך והכישלון בהשגת

מטרה זמנית מאתגרת, גורמות תסכול והפסקת התכנית. הציבו מטרות ברות השגה, מטרות שאתם מאמינים שתצליחו להשיג. ההצלחה בהשגת מטרה זמנית מעוררת מוטיבציה להמשך התהליך.

71. **מידות וכמויות** – הרבה אנשים לא ערים לכמות המזון שהם צורכים. כל תכנית תזונה מאופיינת בכמות מזון מדודה והערך הקלורי שלה. הדרך המדויקת ביותר לאמוד את כמות המזון היא השקילה. מומלץ לכל מי שרוצה לרדת במשקל לרכוש משקל ביתי למזון. בתחילת הדרך משתמשים הרבה במשקל עד שהעין לומדת כמה זה 100 גרם. שימו לב לכמות המזון על גבי האריזה של המוצר וכמה קלוריות הוא מכיל. אפשר להשתמש בכוס מידה או להשוות לגודל האגרוף. בהתחלה זה מתיש אבל מהר מאד לומדים את הכמויות המתאימות והתהליך הופך לאוטומטי.

72. **לא נשברים** – כל תהליך התפתחותי מלווה בקשיים משמעותיים. תהליך

אפשר בקלות להמשיך.



ירידה במשקל הוא אחד הדוגמאות לכך. כל אחד מאיתנו ניסה כבר לרדת במשקל וניתקל במכשולים. אנחנו עובדים על תכנית תזונה ורואים את המטרה מתקרבת אבל הקשיים והמכשולים גורמים לנו למעידות. דעו מראש – בכל דרך יש מכשולים. אנחנו נופלים ומועדים בדרך אבל זה לא אומר שצריך להפסיק. אין סיבה להפסיק כשמועדים. אם קרה שאכלתי יותר מידי עוגות (אבל ממש הגזמתי) ביום ההולדת של אחותי זה עדיין לא אומר שאני חלש אופי ולא מסוגל להתמיד בתוכנית. מעידות חד פעמיות לא מעידות על הכלל. לומדים מה לעשות אחרת, מה לעשות כדי שזה לא יקרה שוב, וממשיכים בדרך. נכון, התכנית מתעכבת, סוטים מהדרך, אבל

מה אוכלים ומה לא

73. **משקאות קלים** – הם בדרך כלל כבדים מאד. רוב המשקאות הקלים מלאים בסוכר. אלו הדיאטטיים מכילים חומרים כימיים שהגוף צריך להתמודד עם סילוקם. מי שיכול לשתות רק מים ירוויח הרבה בריאות וקלוריות. מיצאו תחליפים בריאים למשקאות הקלים. מניסיוני האישי זה בעיקר עניין של הרגל.

74. **מתוקים** – פתאום זה מתקיף אותנו ואנחנו חייבים משהו מתוק, עכשיו! אנחנו רוצים ללמוד להתמודד עם התשוקה למתוקים. לא צריך להתנזר לחלוטין אלא להתמודד. להחליט מראש מה עושים כשהצורך מגיע, למצוא תחליפים ראויים, לנסות, לטעות, לשנות ולתקן. אני משתדל לא להכניס הביתה אבל יש לי שלושה ילדים והם לא אשמים. אז מחפשים פתרונות ראויים. אני יודע שקשה לי לעמוד בפני גלידה אז היא לא נכנסת לבית. לעומת זאת שוקולדים ועוגיות כן עוברים ברשימת

הקניות ואיתם אני מצליח להתמודד בכבוד.

75. **משהו קטן על יד** – שים לב למשהו הקטן. כוס קפה עם סוכר מכילה קלוריות. אם מוסיפים משהו קטן ליד הקפה זה כבר מתחיל להיות יותר ויותר משמעותי. משהו קטן אחרי הארוחה, כמו קינוח מתוק יכול להגיע לכמות גדולה מאד של קלוריות. לא צריך להימנע מהנאות קטנות אבל חובה לשים לב לכל דבר קטן שנכנס לפה. כמה דברים קטנים בכל יום הופכים בסוף למשהו גדול מאד.

76. **ארוחות ביניים** – מומלץ לתכנן את היום כך שלא יעברו יותר משלוש שעות ללא אכילה. המטרה היא להגיע לארוחה ברמה נמוכה של רעב. כשאנחנו מגיעים לארוחה רעבים מאד אנחנו עשויים למצוא את עצמנו מתנפלים על האוכל ומאבדים שליטה בכמות. לכן עדיף לתכנן ארוחת ביניים קלה ובריאה.

77. **חלבונים** – אנחנו מעוניינים לכלול כמות מכובדת של חלבונים בכל ארוחה. שילוב החלבון מוסיף לתחושת המלאות בקיבה ודוחה את תחושת הרעב. החלבון

מתעכל לאט ומעכב את ספיגת הסוכרים
בדם, כלומר מונע את הקפיצות ברמת
הסוכר בדם. החלבונים הם אבני הבניין
של הגוף. חלבונים חיוניים לבניית
שרירים כתמיכה בפעילות הגופנית.
מקורות לחלבון הם ביצים, בשר, דגים,
מוצרי חלב וכד'.

78. **ביצים לארוחת הבוקר** – תכולה גבוהה
של חלבון ויטמינים ומינרלים הופכת את
הביצה למאכל מזין מאד. ההמלצות
משרד הבריאות להגבלת כמות הביצים
השתנו, היום כמעט ואין מגבלה. ביצים
בבוקר תורמות להארכת תחושת השובע
ומאזנות את הזינוק ברמות הסוכר.
מסייעות להגברת המטבוליזם
ולאנרגטיות.

79. **הימנעות מאלכוהול** - ידעתם שאלכוהול
עצמו מהווה מקור אנרגיה לגוף?
המשקאות האלכוהוליים מכילים לא
מעט קלוריות. אם אתם חובבי הטיפה
המרה אז זו סיבה נוספת לצמצם כמויות.
צריכה עודפת של משקאות אלכוהוליים
עשויה להעלות את סך צריכת הקלוריות
היומית בצורה משמעותית. כוס יין קטנה

מכילה בממוצע 150 קלוריות. בירה
קטנה כ - 200 קלוריות. קוקטיילים
ליקרים וכד' גם הם מכילים כמות
משמעותית של קלוריות. בידקו את כמות
הקלוריות במשקה. מה קורה אם
החלטתי לשתות שני בקבוקי בירה
קטנים הערב מול הטלוויזיה? ומחר?
80. **שתיה מרובה של מים** – הגוף שלנו זקוק
למים במסגרת תהליך שריפת השומן.
לכן כשאנחנו בגרעון קלורי והגוף
משתמש בשומן לצרכי אנרגיה אנחנו
נצטרך יותר מים. המים מאפשרים את
תהליך הירידה במשקל. חוסר בנוזלים
בגוף עשוי להאט את שריפת השומנים
ואת תהליך הירידה כולו. לעיתים אנחנו
מבלבלים את תחושת הצמא עם תחושת
הרעב. אנחנו מרגישים שאנחנו רעבים
כשבעצם חסרים לנו נוזלים. יש להקפיד
על שתיה מרובה של מים או מי סודה
בלבד. כל משקה אחר יעכב את
התהליך. ההמלצה היא לפחות 8 כוסות
מים או סודה, לאדם בגודל ממוצע, ביום
רגיל ויותר ביום חם.

83. **בננה** – אכילת בננה לארוחת הבוקר בליווי כוס מים נותנת זריקת אנרגיה מצוינת לתחילת היום. בנוסף אכילת בננה עשויה לסייע בדחיית התיאבון, ברגיעה, שיפור מצב הרוח, ויסות לחץ הדם, הקלה על צרבת ועוד.

84. **סידן** – נטילת תוסף מזון סידן תומכת בתהליך הירידה במשקל. סידן הוא שותף לתהליכים רבים בגוף, בין היתר לתהליך שריפת השומן. מחסור בסידן עלול לעכב את היכולת של הגוף להשתמש ברקמת השומן לצורכי אנרגיה. נטילת תוסף סידן תמנע עיכוב כזה. במקביל רצוי לצרוך מזון בעל תכולת סידן גבוהה.

85. **ויטמין C** – נמצא כמסייע בשריפת שומנים ושמירה על המשקל. הוספת ויטמין C מידי יום עוזרת לנו להתמודד טוב יותר עם התשוקה למתוקים. לויטמין C יתרונות בריאותיים רבים אך בין היתר הוא דרוש לתהליכי שריפת השומנים. אפשר למצוא אותו במגוון רחב של פירות וירקות טריים. כמו כן ניתן לרכוש תוסף תזונה פשוט של ויטמין C.



81. **מים קרים** – בכל פעם ששותים מים, העדיפו מים קרים. מים קרים כקרח מגבירים את הוצאת הקלוריות וקצב המטבוליזם. הגוף שורף קלוריות במאמץ לחמם את המים שנכנסו לגוף ומשתמש לשם כך במאגרי השומן. מתארגנים על קרח ומים קרים במקרר מוכנים לשתייה בכל הזדמנות.

82. **מיץ גזר** – נמאס לכם רק מים? נסו מיץ גזר לא מסונן. כוס מיץ גזר לא מסונן מכילה הרבה סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרליים חיוניים. היא תורמת לתחושת המלאות ומעכבת את התיאבון. במידה ותהפכו זאת למעשה שבשגרה תוכלו להקפיץ את רמת המטבוליזם מדרגה.

86. **ויטמין D** – מחקרים מראים חוסר בויטמין

D אצל בעלי עודף משקל. הקשר הסיבתי בין עודף משקל לחוסר בויטמין D עדיין לא לגמרי ברור. ההשערות הן כי החוסר נובע מחסך תזונתי, מחשיפה פחותה לשמש (בעלי עודף משקל נוטים להתעטף בבגדים), או פשוט צריכת יתר של הגוף. ויטמין D מופק ע"י הגוף תוך חשיפה לקרני השמש. ככל שהעור כהה יותר נדרשת חשיפה ארוכה יותר. חשיפת הגפיים לשמש (חולצה ומכנסיים קצרים) למשך 15 דקות בממוצע ביום מספקת את הכמות היומית הנדרשת, תלוי בסוג העור ובעונת השנה. ניתן גם לצרוך ויטמין D בסוגי מזון שונים וכמובן גם כתוף מזון.

87. **ארוחת ביניים** – תכננו ארוחות ביניים

בריאות. רצוי שתהיה תכולת חלבון משמעותית בארוחת הביניים, ללא פחמימות פשוטות וללא מזון מעובד. הוסיפו ירקות לארוחה ככל האפשר. צלחת ירקות או סלט היא בחירה מועדפת לחלק מהארוחה. יוגורט יכול להיות מרכיב מצוין בארוחת הביניים.

ביצים, גבינות, פרות, פולי סויה ועוד ועוד רעיונות. רצוי לשמור על מסגרת של 100 עד 200 קלוריות. העיקר לא לחזור שוב לקפה ומשהו מתוק על יד.

88. **רוטב סויה** – שימוש ברוטב סויה עשוי

לסייע לתחושת המלאות. על פי מחקרים אחרונים חלבונים מסוימים ברוטב הסויה מתקשרים לקולטנים במח שמשדרים תחושת מלאות. ארוחה מטובלת ברוטב סויה עשויה לגרום לנו להרגיש מלאים בשלב מוקדם יותר של הארוחה ולאכול פחות.



89. **תפוח** – אכילה של תפוחים באופן קבוע

מסייעת מאד לירידה במשקל. הם מכילים הרבה סיבים תזונתיים שתורמים לתחושת השובע שלנו במשך היום כולו. הוא פרי קשה והלעיסה והעיכול שלו לוקחים זמן. מומלץ לאכול תפוח על

קליפתו. קליפת התפוח מכילה אנזימים,
מינרלים ונוגדי חמצון חשובים גם הם
לבריאות.
90. **בוס יין** – שתיה של כוס יין אחת ביום,
עדיף בארוחת הערב, מסייעת לירידה
במשקל. ליין יתרונות בריאותיים נוספים
כמו הורדת כמות הכולסטרול וסיוע
בבריאות הלב. נמצא גם כי נוגד החמצון
וסרבטרול הנמצא ביין אדום קשור
לשמירה על משקל תקין. במקביל נמצא
כי מי ששותה יותר משתי כוסיות ביום
עשוי דווקא לעלות במשקל.



91. **רימונים** – יש להם טעם מתוק ולכן אנו
טועים לחשוב כי הם משמינים. נמצא כי
אכילת רימונים אינה מעלה את רמת
הסוכר בדם. הטעם המתוק מסייע
לדחיית הצורך שלנו במתוקים. הרימון
מסייע בשריפת שומנים וזרעי הרימון
מורידים את יכולת הגוף לאחסן שומן.
92. **תרד** – תכולת הסיבים התזונתיים של
התרד הופכת אותו לירק מועדף בדיאטה.
התרד מסייע בשריפת שומנים ומעלה
את תחושת השובע לאורך זמן. לתרד
יתרונות בריאותיים רבים נוספים, מי זוכר
את פופאיי המלח? ניתן לצרוך תרד בתוך
שייק, בפשטידות, בסלט, במטבל ועוד.
93. **בדי לשרוף שומן צריך לאכול שומן** –
בתחילת שנות השבעים התפרסמה
לראשונה פירמידת המזון על ידי משרד
הבריאות השוודי. מאז פורסמו הנחיות
שונות לתמהיל אבות המזון המומלץ.
בעבר, במטרה לתמוך בירידה במשקל
המליצו משרדי הבריאות בעולם להוריד
את אחוז השומן מסך הקלוריות היומי.
לימדו אותנו שכדי לרדת במשקל צריך
לצרוך פחות שומנים. עם השנים הסתבר



95. שיבולת שועל בבוקר – מכילה כמות

מכובדת של סיבים תזונתיים לצד פחמימות שחיוניות כדי להניע את הגוף בבוקר. הסיבים מאפשרים ספיגה מתונה לאורך זמן של הפחמימות מבלי להקפיץ את רמת הסוכר בדם, ולכן תחושת השובע נמשכת למשך שעות. יש להימנע מלאכול שיבולת שועל עם יותר מידי סוכר כמו שיש בסוגים מסוימים של גרנולה.

96. ירקות בתחילת הארוחה – אכילת ירקות

בתחילת הארוחה ממלאת את הקיבה ותורמת לתחושת שובע מוקדמת. לאלה מאיתנו שנוטים לאכול מנות גדולות מידי בארוחה, זו דרך מצוינת לשליטה בכמויות. פותחים את הארוחה עם סלט. יש לשים לב שלא לאכול רטבים בעלי ערך קלורי גבוה. מי שקשה לו עם

שזה ממש לא מדויק. לא צריך להימנע מאכילת שומן בכלל. תפריט ירידה במשקל צריך לכלול כמות מאוזנת של כל אבות המזון. משרדי הבריאות שינו את ההנחיות הישנות ואת הרכב הפירמידה. 94. **שומנים איכותיים** – בהמשך להמלצה לצרוך שומן צריך ללמוד לצרוך שומן איכותי. כדי להיפטר מהשומן המיותר בגוף יש לצרוך שומן איכותי. שמנים איכותיים ניתן למצוא בשפע במזון הנפוץ בארץ או בדיאטה הים תיכונית. דוגמה למאכלים בעלי תכולה גבוהה של שומן איכותי: שמן זית, אגוזים וגרעינים למיניהם, אבוקדו, טחינה ועוד. לעומתם קיימים השמנים שמזיקים לבריאות ויש להימנע מלצרוך אותם כמו שמנים מוקשים, שומן רווי ושומן טרנס. מאכלים שמכילים כמות גבוהה של שומנים מזיקים הם: מרגרינה, בצק עלים, נקניקים רוויי שומן, גלידה ועוד.

הירקות יכול להחליף אותם בפרי בעל תכולת סיבים גבוהה כמו תפוח עץ, עשיר דקות לפני הארוחה.

97. **יותר ארוחות** – במקום לאכול שתיים או שלוש ארוחות ביום נסו לעבור לחמש או שש. הארוחות הנוספות הן ארוחות ביניים קטנות שיבואו על חשבון הארוחות העיקריות, כך שסך כמות הקלוריות תישאר זהה. אוכלים קצת פחות בארוחות העיקריות. יותר ארוחות ביום ממתנות את תחושת הרעב. יותר ארוחות מאריכות את זמן הפעולה של מערכת העיכול ומעלות את רמת המטבוליזם.

98. **עגבניות** – מחקרים מצאו כי תוספת עגבניות לכריך מעלה משמעותית את תחושת השובע. ההשערה היא כי העגבניות מעודדות את הפרשת הורמון השובע גרלין. לעגבנייה יתרונות בריאותיים רבים היא יחסית דלה בקלוריות כך שבכל מקרה כדאי להוסיף אותה לארוחה.

99. **אננס** – תוספת אננס טרי לתפריט עשויה לתמוך בתהליך הירידה במשקל.

האננס עשיר בסיבים, בעל תכולת מים גבוהה וערך קלורי לא גבוה. האננס מכיל אנזים בשם ברומלין שמאיץ את תהליך העיכול והמטבוליזם. בגלל תכולת הסוכר הגבוהה יחסית באננס יש לשים לב שנשארים במסגרת הקלוריות היומית.

100. **חומץ תפוחים** – חומץ תפוחים מכיל רמה גבוהה של חומצה אצטית. מחקרים מראים כי חומצה אצטית עשויה לעזור לירידה במשקל על ידי הורדת רמת הסוכר בדם, הורדת רמות האינסולין, שיפור המטבוליזם, דחיית התיאבון ועוד. מחקר אחר מצא כי תוספת של כפית חומץ תפוחים לארוחת הבוקר עזרה להגברת שריפת השומנים. כשצורכים חומץ תפוחים יש להיזהר מחומציות היתר שלו, שעשויה לגרום לצריבה בגרון ובקיבה. מי שלוקח תרופות באופן קבוע צריך לוודא שאין התערבות של החומץ.

101. **שייק פירות ביתי** – במקום משקאות קלים ממותקים ניתן להכין שייק פירות ביתי. משקאות קלים הם מזון מעובד עם תכולת סוכר גבוהה מאד. הפירות מכילים שפע של ויטמינים מינרלים

וסיבים תזונתיים, חיוניים מאד לגוף.
לשייק פירות יכול להיות ערך קלורי
גבוהה אך הוא עוזר לדחות את תחושת
הרעב.



102. **קפה** – גם אתם לא מתעוררים בבוקר
בלי כוס קפה? מעבר לעוררות ועליה
במטבוליזם הקפה תומך גם בירידה
במשקל על ידי הגברת שריפת השומנים.
הקפה ידוע גם כמדכא התיאבון ומונע
את התשוקות לאוכל. מומלץ לשתות
קפה לפני פעילות גופנית כדי להשיג
אימון אפקטיבי יותר ושריפת שומן
מוגברת. כדאי להימנע משתיה עודפת
של קפה. הכמות המומלצת היא עד 400
מ"ג קפאין ביום שהם בערך 4 כוסות
קפה הפוך. שחור או אספרסו. החיסרון
בשתיית קפה הוא שהגוף מתרגל

וההשפעה של הקפה נחלשת. שימו לב
שתוספת חלב וסוכר לקפה מגדילה את
הערך הקלורי שלו. כוס קפה עם מעט
חלב וכפית סוכר מכילה כ- 60 קלוריות.
כמובן יש להימנע מ- "משהו קטן על יד
הקפה".

103. **תה ירוק** – נודע כמשקה בעל סגולות
בריאותיות רבות אולי הבריא מכולם.
אחת הסגולות היא הגברת שריפת
השומנים בגוף, בזכות פעולה משותפת
של הקפאין וה- EGCG שהוא מכיל. הוא
מעלה את רמת האנרגיה, מוריד את
רמות הדלקות הכרוניות ומשפר את
תפקודי מערכת החיסון.

104. **אורח חיים בריא** – אם עדיין אתם
מחפשים את הדיאטה המתאימה לכם
אולי תשקלו פשוט לשנות את אורח
החיים. הבעיה עם הדיאטות היא,
שבמקרה הטוב בו מצליחים להשיג את
המטרות, הן לא מחזיקות מעמד לטווח
ארוך. ידעתם ש- **95% מהדיאטות לא**
מחזיקות מעמד לטווח ארוך? מדהים
לא? צריך לדעת מה משנים אחרי
הדיאטה ואיך לשמור על מה שמשיגים.

אם נחזור לאורח החיים הקודם אז נחזור
גם למשקל הקודם. כדאי פשוט מראש
לשנות את הנדרש בחיים והמשקל
יתאים את עצמו לשינוי.

