

מדריך לירידה במשקל

פרקטי | קריא | שימושי | קל ליישום



שני שלבים
ארבע פעולות

טיפים | מושגים | ידע מהתחום

ליסה קפלן - מאמנת כושר לנשים

מה מכיל המדריך

01 חלק א'

שלב ראשון, שתי הפעולות
הראשונות
שלב ההכנות לכניסה לתהליך

02 חלק ב'

שלב שני, שתי הפעולות
האחרונות.
שלב הכניסה לתהליך

04 טיפים | מושגים | ידע מהתחום

מידע רלוונטי לקריאה והעשרה





חלק א' - שלב ראשון

שתי הפעולות הראשונות החיוניות לביצוע, על מנת להתחיל את התהליך בצורה יעילה.

פעולה ראשונה - הערכה ומיפוי

הפעולה הראשונה בה יש להתמקד, הינה מיפוי / רישום / ערכת כמויות / מעקב אחר המזונות שאנו אוכלים בשבוע שגרתי. לפני שאנו מתחילים לבצע שינויים בתפריט, ראשית, עלינו לקבל מושג כללי, הערכה גסה של כמות וסוגי המזונות שגופנו רגיל לקבל, וכמה קלוריות, מזונות

אלו מכילים. שלב זה הינו מאתגר ודורש השקעה דיוק ועקביות. בשלב זה אנו מקבלים מושג על דפוסי האכילה שלנו. על מה אנו אוכלים מתי אנו רעבים, מה משביע אותנו מה נכון לנו לאכול. זו התחלה לאכילה מודעת המזינה את הגוף, לפי מידת צורכו.

פעולה שניה - שקילה יומית

הפעולה השניה בה יש להשקיע, היא רכישת משקל גוף, ולהתחיל להישקל יום יום, בשעה קבועה. (מומלץ בבוקר לאחר שירותים) אמנם פעולה זו עלולה להרתיע, אך שלב זה נותן לנו תמונה מדויקת ואמיתית על מצבנו, עלינו להתמודד באומץ עם האמת ולהיות גאים בעצמינו, שלקחנו החלטה אמיצה

ואנו מתחילים בתהליך שמירה על בריאותנו ומשקל גופנו. יש לתעד בימן או אפליקציה ולנהל מעקב יומיומי, אחר המשקל. ולא לתת לתמונת המצב, בשלב זה, לייאש או לתסכל. זהו שלב הכניסה וההכנות, שלב ההתעמתות עם האמת בחיי שאני רוצה לשנות ולשפר.



חלק ב' - שלב שני

שתי הפעולות האחרונות והמהותיות להצלחת התהליך. להשגת יעד המשקל החדש ושמירתו.

פעולה שלישית - גרעון קלורי

הפעולה השלישית שעלינו לעשות היא לוודא שאנו בגרעון קלורי. (בשלב זה מומלץ להיעזר באיש מקצוע כגון דיטאן.נית) מידת הגרעון תלוי בכמות המשקל העודף שאנו מצויים בו, בעיקרון, ככל שיש יותר משקל להוריד, כך הגרעון

יכול להיות גדול יותר מבלי שתיפגע רקמת הגוף הרזה (נוזלים, שלד, שריר) חייב להיות גרעון קלורי כלשהו, אפילו 200-300 קלוריות ליום, ממה שגופנו היה רגיל לשרוף (בהסתמך על הנתונים שאספנו בשלב הראשון.

פעולה רביעית- מעקב

פעולה רביעית שאנו כבר מכירים, וממשיכים להקפיד עליה, היא שקילה יומיומית בשעה קבועה, ורישום יומיומי למעקב על מנת לקבל את תמונת המגמה הכללית. האם אנו יורדים, האם אנו מאוזנים או האם אנו עולים במשקל. במידה ואנו מאוזנים או עולים במשקל, נחזור לפעולה השלישית ונוודא שאנו בגירעון (ניעזר באיש מקצוע במידת הצורך בשלב זה)

לאחר שעשינו התאמות ואנו סבירים שיש גירעון כלשהו בתפריט שלנו, נחזור לבצע מעקב ונחפשת את המגמה הכללית (ירידה / איזון / עליה) וכך נמשיך תמיד. למעשה הפעולה הרביעית תהיה חלק מאורך חיינו, תמיד להיות במעקב, בשליטה, עם האצבע על הדופק, ונוודא שאנו מצויים במגמה הרצויה לנו. בתום הירידה נשאף לשמור על מגמה מאוזנת ולשמור מפני עליה חזרה למשקל הקודם.



מידע רלוונטי
לקריאה
והעשרה



טיפים
מושגים
ידע
מהתחום

צריכת מזונות מקבוצת החלבון

1. לאנשים שאינם מבצעים דיאטה קיצונית (כגון ספורטאים ומפתחי גוף) ומטרתם לשמר ואף להגדיל מסת שריר, כמות החלבון המומלצת הינה בטווח שבין 1.6-2.2 גרם חלבון לקילו משקל גוף

2. פיזור הארוחות אינו קריטי, כפי שלעיתים חושבים. ניתן לפזר הכנסה יומית על פני 6-2 ארוחות ביום, או איך שנוח לכם כך שתוכלו להתמיד ולהיות בגירעון קלורי

קצב ירידה מאוזן

1. קצב הירידה במשקל תלוי בכמה קילו, ברצוני להשיל. לאדם במשקל רב, קצב הירידה יהיה גדול יותר מלאדם הקרוב יותר למשקל היעד.

2. ירידה של 0.5-1.0 ק' בשבוע לבעלי משקל עודף, תיחשב לירידה מתונה אשר מונעת פגיעה בגוף הרזה

3. ככל שיש לי פחות משקל להוריד ואני קרובה יותר למשקל היעד, כך קצב הירידה במשקל נהיה איטי וממושך יותר. ועלי לשנות את התפריט ולשלב אימונים בהתאם למטרות שלי.

טיפים מושגים ידע מהתחום

מידע רלוונטי
לקריאה
והעשרה



צריכת שומנים ופחמימות

1. הרכב הרקמות בגוף (כמות שומן , כמות שריר וכ"ד) מושפעת בעיקר מכמות צריכת חלבון והכנסה קלורית כוללת, ואין זה משנה באילו הגבלות תזונתיות תבחרו (ספירה קלורית, טבעונאות, דלת פחממות, קטו, 16-8 , טבעונות, רואו) כל עוד תקפידו על גרעון קלורי וצריכת חלבון בכמות מספקת, אתם בדרך הנכונה.

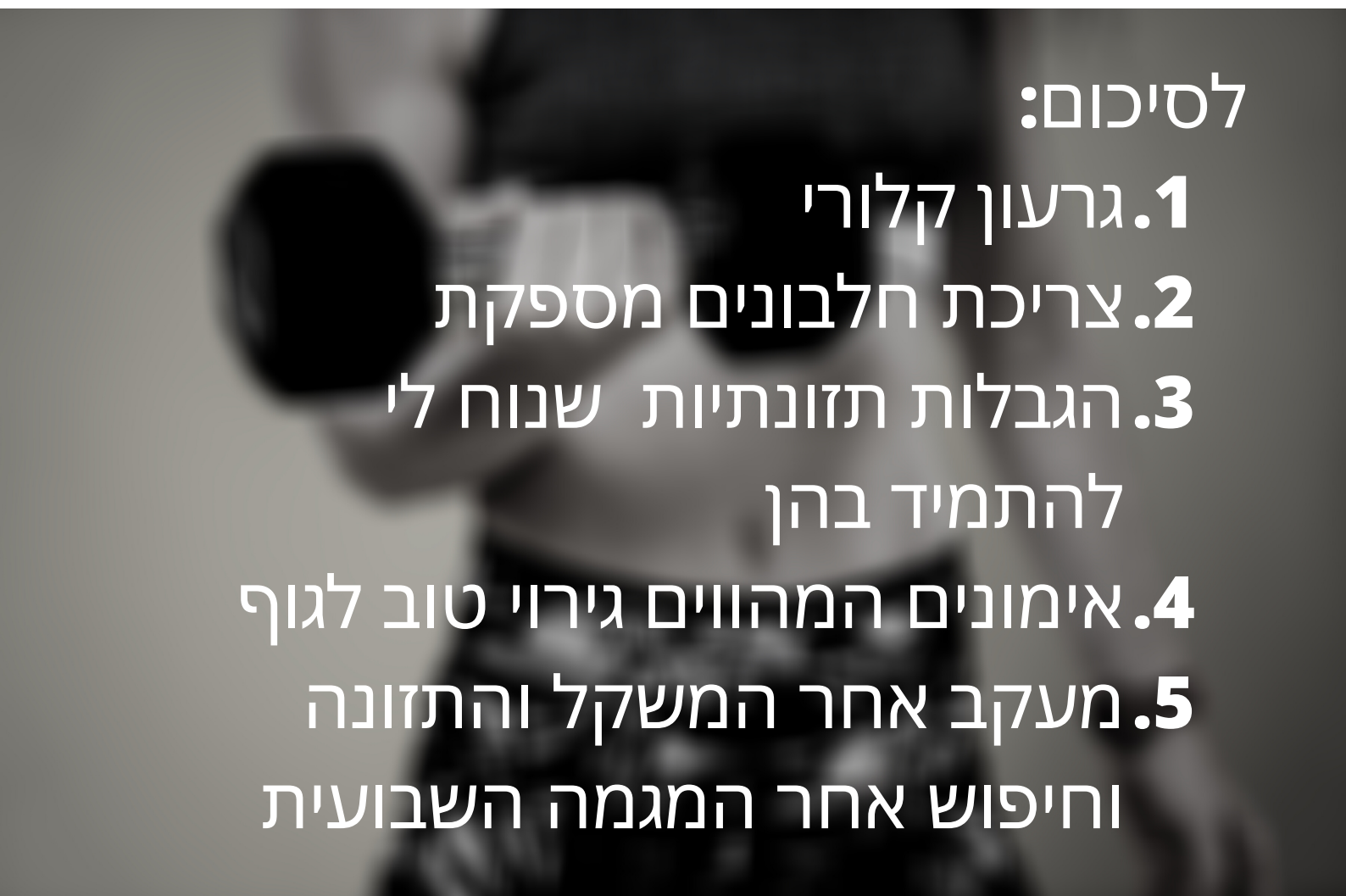
2. ניתן "לשחק" עם התזונה כך שיהיו ימים בהם הגרעון יהיה שונה זה מזה. אנו לא צריכים לשמור על גרעון זהה כל יום, כל עוד הסך השבועי הוא בגרעון, ניתן לגוון את מידת הגרעון בימים השונים, נניח אם יש לי יום קשה בעבודה ולאחריו אימון, באפשרותי לאכול יותר וביום אחר ולאזן את הגירעון.

פעילות גופנית

1. פעילות גופנית מסייעת לנו להגביר את ההוצאה הקלורית, בנוסף לכל היתרונות הבריאותיים שהיא מעניקה לנו. כלומר , במידה ואנו רוצים לתמוך בתהליך הירידה במשקל מבלי לקצץ יותר מדי בתפריט.

2. שני אימוני כוח בשבוע, יכולים להביא לתוצאות מעולות , ואם נוסיף אימון אחד אירובי, נגיע לשלושה אימונים בשבוע . כמות זו מספיקה למתחילים ואף לבינוניים.

3. חשוב להבין שלא משנה כמה פעמים נתאמן , משה מהי רמת המאמץ שאנו מגיעות אליה באימון. דופק מואץ, פנים סמוקות, חום גוף, תחושת מאמץ בשרירים, אלו תחושות היכולות לתת אינדיקציה די טובה לגבי האם האימון היה אפקטיבי.



לסיכום:

1. גרעון קלורי

2. צריכת חלבונים מספקת

3. הגבלות תזונתיות שנוח לי

להתמיד בהן

4. אימונים המהווים גירוי טוב לגוף

5. מעקב אחר המשקל והתזונה

וחיפוש אחר המגמה השבועית