

NEXT LEVEL .

lisa kaplan

מותאם לחורף

ליסה קפלן - מאמנת כושר לנשים

מדריך תזונה והרזייה

טיפים | ערכים תזונתיים | תרגילי כושר



Photo by Navada Ra from Pexels

live!

מה יש במדריך:

1. **מקורות מומלצים** לפחממה וחלבון בעלי ערך קלורי נמוך. (ושני בונוסים)
2. **עשרת הטיפים** הכי עוצמתיים לירידה במשקל.
3. **שלושת הצעדים** להתחיל לעשות פעילות גופנית.
4. **איך הצלחת שלך** אמורה להיראות או פירמידת המזון המומלצת של next level
5. **התרגילים המומלצים** להתחיל לבצע, כבר היום או מחר. בבית או בגינה ללא ציוד.



מקורות מומלצים לפחממה וחלבון בעלי ערך קלורי נמוך:

מקורות נוספים לחלבון מהחי עם פירוט הערכים :	
ביצה קשה ערכים ליחידה אחת:	קלוריות - 75-85 . שומן - 5 גרם . חלבון - 6 גרם . כולסטרול - 280 - מ'ג
פילה מושט צלוי ערכים ל 100 גרם	קלוריות - 127 . שומן - 5 גרם . חלבון - 20 גרם . כולסטרול - 81 מ'ג
פילה סלמון צלוי ערכים ל 100 גרם	קלוריות - 174 . שומן - 8 גרם . חלבון - 25 גרם . כולסטרול - 71 מ'ג
פילה דניס צלוי ערכים ל 100 גרם	קלוריות - 93 . שומן - 3 גרם . חלבון - 14 גרם . כולסטרול - 71 מ'ג

בטטה מבושלת
ערכים תזונתיים ל100 גרם:
קלוריות -76
חלבון-1 גרם
פחמימה-17 גרם



תפוח אדמה מבושל
ערכים ל100 גרם:
קלוריות-86
חלבון-1.7 גרם
פחמימה-20 גרם



דלעת מבושלת
ערכים ל100 גרם:
קלוריות-20
חלבון-0.70 גרם
פחמימה-5 גרם



דלורית אפויה
ערכים ל100 גרם:
קלוריות - 40
פחממה - 11
חלבון- 1



קינואה מבושלת
ערכים ל100 גרם:
קלוריות-120
חלבון-4 גרם
פחמימה- 21 גרם



כוסמת מבושלת
ערכים ל100 גרם:
קלוריות-92
חלבון- 3 גרם
פחמימה-20 גרם



עדשים שחורות מבושלות:
ערכים ל100 גרם:
קלוריות - 116
פחממה - 20
חלבון- 9



ערכים של חלקי בשר ועוף

חלקי בשר רזה הינם בעלי ערכים של פחות מ 10 גרם שומן , עד 4.5 גרם שומן ועד 95 גרם כולסטרול ל100 גרם

חזה עוף ללא עור ערכים ל 100 גרם :	קלוריות 164 . שומן - 4 גרם . חלבון - 31 גרם . כולסטרול - 84 גרם
חזה הודו ללא עור ערכים ל100 גרם	קלוריות 157 . שומן - 3.2 גרם . חלבון - 30 גרם . כולסטרול - 84 גרם
כתף בקר (נתח מס' 4) ערכים ל100 גרם:	קלוריות 127 . שומן - 4.8 גרם . חלבון - 21 גרם . כולסטרול - 55 גרם
כף בקר (נתח מס' 16) ערכים ל100 גרם:	קלוריות 107 . שומן - 2.6 גרם . חלבון - 20 גרם . כולסטרול - 48 גרם
בקר (נתח מס' 19) ערכים ל100 גרם:	קלוריות 96 . שומן - 1.3 גרם . חלבון - 21 גרם . כולסטרול - 41 גרם
בקר (נתח מס' 15) ערכים ל100 גרם:	קלוריות 124 . שומן - 4.4 גרם . חלבון - 21 גרם . כולסטרול - 49 גרם
בשר בקר טחון מבושל ערכים ל100 גרם:	קלוריות 240 . שומן - 16 גרם . חלבון - 24 גרם . כולסטרול - 82 גרם

בנוסף

מפתח לקריאת תוויות מזון:

1.לאכול מוצרים המכילים עד 150 קלוריות ל100 גרם

2.לאכול מוצרים המכילים עד 20 גרם פחממה ל100 גרם



בנוס - רשימת מזונות בריאים "חינמיים" הנותנים נפח בארוחה ומספקים תחושת שובע:

מומלץ לאכול אפוי / קלוי/מבושל

חציל
שעועית ירוקה
/ צהובה
אפונת גינה
במיה
כרובית
קישוא
ברוקולי

מומלץ לאכול חי / טרי

כרוב לבן
כרוב סגול
גזר
חסה
מלפפון
עגבניה / עגבניות שרי
שומר
סלק
גמבה / פלפל
פטריות
מנגולד (סלק עלים)
תרד
עלי בייבי
קייל
ארוגולה
בצל לבן / בצל סגול
סלרי
נבטים
עשבי תיבול (כוסברה,
פטרוזילה, שמיר, נענע)
שום
לימון
בצל ירוק



עשרת הטיפים הכי עוצמתיים לירידה במשקל:

נקודת הנחה ראשונה: להבין שיש לעשות שינוי אם רוצים לראות שינוי
נקודת הנחה שניה: לאמץ הרגלי חשיבה ותזונה חדשים:

א. קונים אוכל מזין ובריא המתאים לתפריט שלכם, **קניה בסופר** התומכת בתהליך.
ב. מבשלים אוכל, דואגים מראש לאוכל זמין כך שלא "ניתקע" ללא אוכל מזין ונאלץ לאכול משהו שיפגע בתהליך.

ג. ללמוד להתאפק, **ללמוד לשלוט בתשוקות**, להקצות מועד מסויים בו אוכלים משהו החורג מהערכים "משהו לנשמה".

ד. מזהים דפוסים המובילים ל"מעידות" "נפילות" אירועים חברתיים, לחץ בבית או בעבודה, כאב ראש, חגים, יציאה משיגרה וכו' ולהכין אסטרטגייה להתמודדות נכונה על פני שימוש באוכל כפיצוי רגשי, כך שלהבא "נהיה מוכנים" ונדע מה ביכולתנו לעשות במקום "ליפול שוב".

ה. לשפר את תחושת הרעב הפיזי שלנו, להכיר אותה לזהות אותה וללמוד להבחין בינה לבין רעב רגשי, לעודד את הגוף להתרגל לשגרת זמנים קבועים של ארוחות, **עם הזמן תחושת הרעב והשובע האמיתיים יתחדדו**, והתקפות פתע של רעב וחשקים יפחתו עם הזמן. מנסיון!

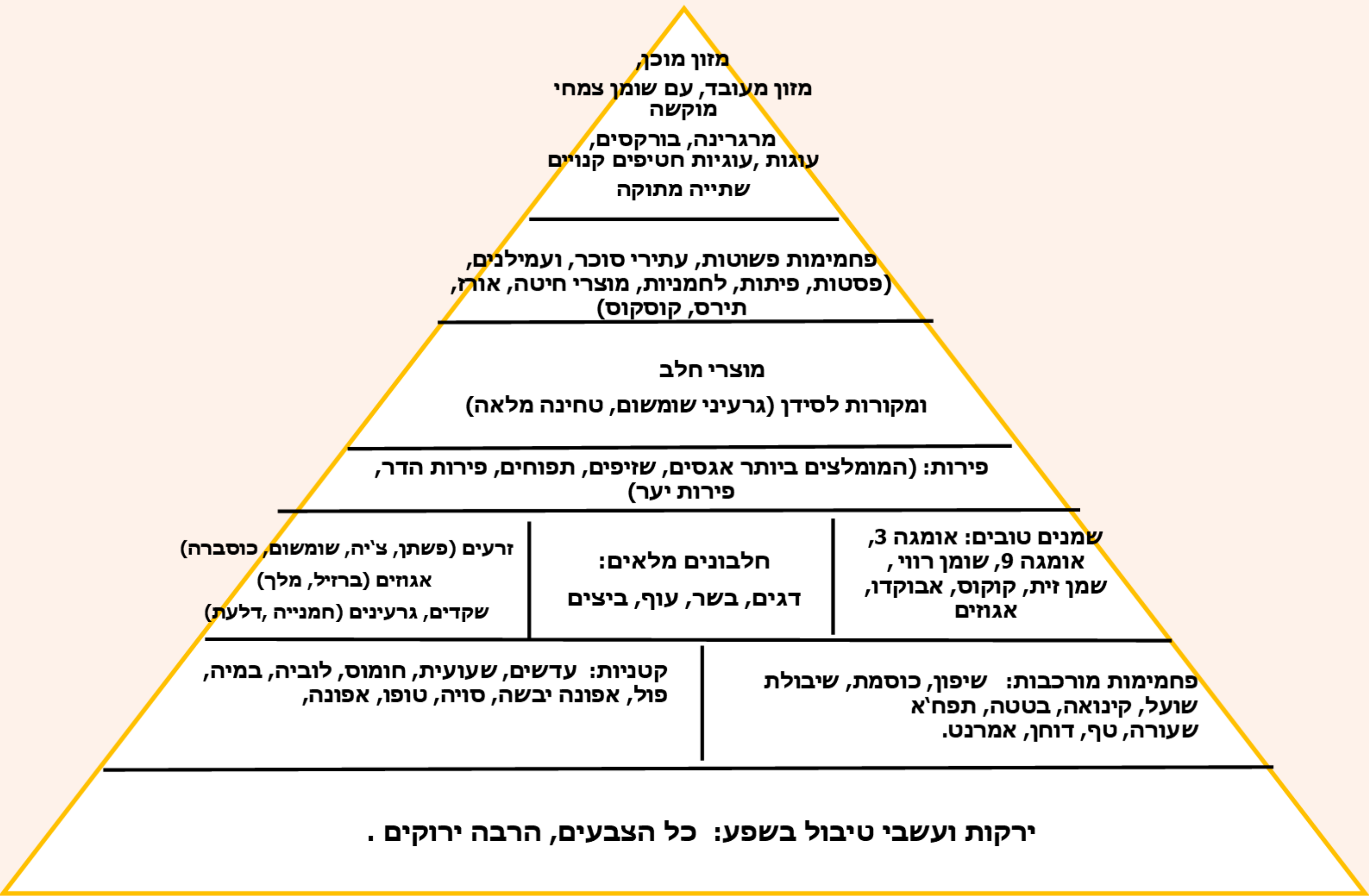
ו. לא להתפוצץ! , לאכול עד לתחושת שובע נעימה , לא עד תחושת מלאות וכבדות. "להרגיל" את הקיבה לנפח שלה ולא לפוצץ אותה, מבחינה פסיכולוגית יש לכך חשיבות כיוון שזה מצביע על מערכת יחסים עם אוכל , לאכול בנחת וברוגע, אם רעבים אפשר לאכול ללא הגבלה, אך לעצור בתחושת שובע ולא בתחושת פיצוץ.
ז. ללמוד מה עובד עבורכם, יש הרבה שיטות , ואין אחת עדיפה, לכל אחד מתאים משהו אחר, העיקרון הוא שכולן עוזרות להגיע להצלחה בהגבלה הקלורית בסוף יום. האם מתאים לכם 8-16 / רואו / טבעוני / צמחוני / קטו / ים-תיכוני /אולי שיטת הנקודות של שומרי משקל / או טבעונאות. **תחפשו ותמצאו איזו שיטה עוזרת לכם להתמיד בתזונה התומכת בתהליך שלכם.**

ח. ללמוד את ערכי המזונות, ללמוד כמה קלוריות יש במזונות, ללמוד כמויות (כן לדעתי צריך בהתחלה להשתמש במשקל למטבח, זו לא בוושה , וזה לא להשתעבד, זה ללמוד את המזונות שלנו , הרי זה הדלק שלנו לגוף, הבריאות שלנו, למה לא ללמוד מה אנו מכניסים לפה? להשתמש במחשבון קלוריות וללמוד כמה פחממות וחלבונים וקלוריות יש במזונות השונים, **ללמוד לקרוא תוויות מזון בסופר** (תודה לאל על המדבקות האדומות , אך זה לא מספיק) תקראו כמה פחממה יש , כמה קלוריות יש ל100 גרם.
ט. תישקלו באופן תדיר עד שתיכנסו לתלם (**איך תדעו אם אתם בדרך הנכונה ללא מעקב?** , בלי להתרגש מהתוצאה, תנו לעצמכם קרדיט, זה יקח זמן לפחות 3-4 חודשים לתוצאות הראשונות, ויש לכם הרבה ללמוד על המזונות והכמויות ומה מתאים לכם.

י. תתכננו **לצאת מאזור הנוחות** , כדי לראות את התוצאות שאתם מצפים להן, יש לערוך שינויים, וככל שהמטרות יותר מאתגרות, כך העבודה יותר מחייבת, יש רגעים קשים, מבחינה רגשית, תתכננו לכך , ומוטב להכין "משפרי מוטיבציה" לוח השראה, קבוצת תמיכה, בן משפחה שתומך, חבר שמעורב ומעודד, מאמן מקצועי שמלווה, כל דבר, מה שיעבוד. לבד זה די קשה , אבל הכל אפשרי .



איך הצלחת שלך אמורה להיראות או פירמידת המזון המומלצת של next level:



שלושת הצעדים להתחיל לעשות פעילות גופנית:

א. להתחיל מפעם בשבוע 15 דקות של פעילות כל שהיא (הליכה, תרגילי כוח בבית, אימון עם חבר/ה בן משפחה בגינה)

ב. להתרגל לשלב במהלך השבוע אימון כוח לתחזוק ושיפור מסת השריר, אפשר בבית, ללא ציוד, העיקר להתחיל.

ג. לעבוד על תנועתיות / טווחי תנועה / גמישות במהלך האימון השבועי שאתם מבצעים. זה בסיסי ומהותי ולא מותרים על כך.

סדנת מבוא – אימוני חיזוק לנשים

★ קבוצה קטנה (12) בזום . פעם בשבוע . 50 דקות אימון.

★ לשפר את הכושר, להתחזק, ולשפר את היכולות .

★ ללמוד טכניקה נכונה ואת התרגילים הכי טובים עבורך

★ התאמת תרגילים אישית.

★ לחזק רצפת אגן, לחזק מסת שרירים, סבולת וגמישות

לפרטים נוספים, התקשרי או סמסי לי

054-6745335



ליסה

