שווה לשקול את זה

פודקאסט על תזונה, ירידה במשקל ושינוי הרגלים

אמיר וינוגרד
דיאטן קליני וספורט

ממוטיבציה למשמעת

המדריך המלא לבניית הרגל אחד שבאמת נשאר

מבוסס על פרק 1 של הפודקאסט "שווה לשקול את זה"

קודם כל - למה זה קורה לך?

אם ניסית פעם לרדת במשקל, לשמור על תפריט, להתמיד באימונים - ובנקודה מסוימת פשוט נעלמה האש, זה **לא כישלון שלך**. זה קורה למיליוני אנשים, כל הזמן. הסיבה: בנית את התהליך על מוטיבציה בלבד, ומוטיבציה - במבנה שלה - **לא נועדה להחזיק לאורך זמן**.

מוטיבציה מול משמעת - ההבדל שמשנה הכל

- **מוטיבציה זה כשבא לך לעשות. משמעת זה כשלא בא לך** - ובשני המקרים עשית את זה.
- מוטיבציה גורמת לך להתחיל. משמעת גורמת לך להמשיך.
- מוטיבציה מושפעת מתוצאה מיידית. משמעת בנויה על התוצאה בטווח הרחוק.

חשבו על מדורה: המוטיבציה היא הענפים הקטנים שמצליחים להדליק אש מהר. אבל בלי גזעים - האש תיכבה תוך דקות. **הגזעים הם המשמעת**: הם אלה ששומרים על האש דולקת כל הלילה.

© אמיר וינוגרד - דיאטן קליני וספורט בע"מ, כל הזכויות שמורות | office@dietamir.co.il | dietamir.co.il

5 שלבים לבניית הרגל אחד - התהליך

1. בחרו הרגל, והגדירו יעד סופי ריאלי
2. הצעד הראשון - קטן ומדיד
3. בצעו ברצף לפני שממשיכים הלאה
4. רק אחרי הצלחה - הגדילו בהדרגה
5. בדקו את התחושה, לא רק את התוצאה

© אמיר וינוגרד - דיאטן קליני וספורט בע"מ, כל הזכויות שמורות | office@dietamir.co.il | dietamir.co.il

שווה לשקול את זה

פודקאסט על תזונה, ירידה במשקל ושינוי הרגלים

אמיר וינוגרד
דיאטן קליני וספורט

עכשיו נראה איך זה נראה בפועל - דוגמה א': מים

1 בחרו הרגל, והגדירו יעד סופי ריאלי

כרגע שותים חצי ליטר מים ורוצים להצליח לשתות 2 ליטר מים ביום.

↓

2 הצעד הראשון - קטן ומדיד

הוסיפו 2 כוסות ביום. לא קפיצה ל-2 ליטר.

↓

3 בצעו ברצף לפני שממשיכים הלאה

יומיים-שלושה רק עם ה-2 כוסות הנוספות. כאן קורה הדבר החשוב - לא היעד עצמו, אלא **ההוכחה לעצמכם שאתם עומדים במה שהחלטתם**.

↓

4 רק אחרי הצלחה - הגדילו בהדרגה

הצלחתם עם 2 כוסות? עכשיו היעד הוא להוסיף עוד 2 כוסות. וכן הלאה, עד שאתם מגיעים ל-2 ליטר בלי שזה הרגיש כמו קפיצה גדולה.

↓

5 בדקו את התחושה, לא רק את התוצאה

השאלה האמיתית היא לא "כמה שתיתי היום" אלא **"האם אני מסוגל לעמוד במה שהחלטתי"** - גם ביום עמוס, גם כשלא נזכרתי בבוקר.

אותו עיקרון בדיוק עובד גם בתחום התזונה עצמה - לא רק בהרגלים "ניטרליים" כמו מים, אלא גם כשמדובר ברגש ובפיתוי. בואו נראה איך זה נראה עם עוגת שבת.

© אמיר וינוגרד - דיאטן קליני וספורט בע"מ, כל הזכויות שמורות | dietamir.co.il | office@dietamir.co.il

שווה לשקול את זה

פודקאסט על תזונה, ירידה במשקל ושינוי הרגלים

אמיר וינוגרד
דיאטן קליני וספורט

דוגמה ב': עוגת שבת

1 בחרו הרגל, והגדירו יעד סופי ריאלי

רגילים לאכול פרוסה שלמה כל שבת. היעד הסופי הוא לא "אף פעם לא" - זה כמעט תמיד יקרוס תוך שבועות. היעד: **לאכול קצת מהעוגה, פעם בחודש בערך**.

↓

2 הצעד הראשון - קטן ומדיד

בשבת הקרובה, אכלו חצי פרוסה במקום פרוסה שלמה - וזהו, לא פחות מזה.

↓

3 בצעו ברצף לפני שממשיכים הלאה

2-3 שבתות ברצף עם חצי פרוסה. כאן קורה הדבר החשוב - לא הכמות עצמה, אלא ההוכחה לעצמכם שאתם עומדים במה שהחלטתם, **גם כשכולם סביב השולחן אוכלים פרוסה שלמה**.

↓

4 רק אחרי הצלחה - הגדילו בהדרגה

הצלחתם עם חצי פרוסה כמה שבתות? השבוע הבא - רבע פרוסה. אחר כך - "קצת" מהעוגה, טעימה ממש. ולבסוף - לאכול פעם בחודש "קצת" מהעוגה. זה בדיוק היעד הסופי שהגדרתם.

↓

5 בדקו את התחושה, לא רק את התוצאה

השאלה האמיתית היא לא "כמה אכלתי בשבת" אלא **"האם ההחלטה הזו מגיעה ממקום של בחירה - ולא ממקום של אסור לי"**. כדאי לבדוק את התחושה האמיתית - תחושת "החמצה" כשאתם לא בוחרים בעוגה, או תחושת סיפוק ומסוגלות? זה יקבע האם היעד שהגדרתם טוב עבורכם או לשנות אותו.

© אמיר וינוגרד - דיאטן קליני וספורט בע"מ, כל הזכויות שמורות | office@dietamir.co.il | dietamir.co.il

שווה לשקול את זה

פודקאסט על תזונה, ירידה במשקל ושינוי הרגלים

אמיר וינוגרד
דיאטן קליני וספורט

מה לעשות כשהמשמעת מרגישה קשה

זה תקין - ולמעשה זה בדיוק הרגע החשוב ביותר. משמעת לא נבנית ברגעים הקלים, היא נבנית בדיוק ברגע שהיא מרגישה "רובוטית", מייגעת, לא כיפית.

זה הרגע שבו אתם בעצם בוחרים מי מנהל - אתם, או הרגש הרגעי.

אז כשקשה: אל תשאלו "האם בא לי". שאלו רק **"מה יותר בא לי, בניית ההרגל והמשמעת או לספק את הרגש הרגעי הזה?"** ותפעלו לפי התשובה, בלי לחכות שהתחושה תשתנה קודם. לא צריך לאהוב כל שנייה בדרך. צריך רק להמשיך, צעד אחד בכל פעם.

וזה בדיוק מה שהופך אתכם לנהג ברכב של החיים שלכם, ולא לנוסע. ככה עושים שינוי אמיתי.

רוצים עוד תוכן כזה?

הצטרפו לקבוצת הוואטסאפ היומית שלנו

chat.whatsapp.com/ElnDngoKm4lK4XJkKNN0OM

ונשמח מאוד שתדרגו אותנו בפודקאסט ★

open.spotify.com/show/033XUf2Oi0m7rDUJAT6s6z

© אמיר וינוגרד - דיאטן קליני וספורט בע"מ, כל הזכויות שמורות | office@dietamir.co.il | dietamir.co.il