

אתם מנסים. אתם מתכננים ארוחות, מקפידים על התפריט, ובכל זאת - המשקל לא זז.

אחרי שנים של עבודה עם אלפי לקוחות, גיליתי שברוב המקרים הבעיה לא נמצאת במה שאנשים אוכלים בארוחות עצמן - אלא בחמישה דברים קטנים שעוברים מתחת לרדאר.

הנה הם:

- הגניבות הקטנות
 - השמן, הטחינה והרטבים
 - "זה בריא, אז אפשר לאכול"
 - האכילה על אוטומט
 - "אשלים שינה בסוף שבוע"
- עכשיו בואו נדבר על כל אחד מהם.

1 הגניבות הקטנות שאף אחד לא סופר

אתם מכירים את הרגע הזה - מבשלים משהו, טועמים מזה. משהו לא סיים את הצלחת - "חבל לזרוק". מכינים כריך, אוכלים את מה שנשאר על הסכין או הכף. אף אחת מה"גניבות" האלה לא מרגישה כמו אכילה. וזו בדיוק הבעיה. 50 קלוריות פה, 30 שם - ולפני שהבנתם, הוספתם בלי לשים 200-300 קלוריות לפחות. כן, חתיכה קטנטנה של שניצל, כמה צ'יפסים, הקצת חומוס שנשאר על הכף, כמה טעימות מהתבשיל. שלא נדבר על העוגיה הקטנה שאכלנו "על הדרך".

💡 הגוף סופר גם את מה שאתם לא. כל ביס שנכנס - נספר.

2 השמן, הטחינה והרטבים שאף אחד לא מחשב

עובדה שרוב האנשים לא יודעים: כל סוגי השמן קרובים ל-900 קלוריות ל-100 גרם. מה שאומר - כל כף שמן היא 80-100 קלוריות.

בואו נחשב יום רגיל:

בערך 200-300 קק"ל

2-3 כפות שמן במהלך היום בסלט או על המחבת

100-150 קק"ל

כף טחינה גולמית

100 קק"ל

כף מיונז

100 קק"ל

כף חומס קצת גדושה

400-500 קלוריות!

סך הכל

400-500 קלוריות בלי ששמנו לב - על אוכל שלא באמת לעסנו, שאנחנו לא באמת רואים בעין.

זה לא אומר שאסור לאכול אותם. זה אומר שצריך לדעת כמה שמנים. כף שמן במקום שתיים, רוטב בצד, כפית חומס במקום כף, וכבר חסכתם את ההבדל בין תקיעות לתוצאות.

💡 מה שלא רואים בעין - עדיין נספר. תמדדו, אל תשערו.

3 "זה בריא, אז אפשר לאכול"

אנשים יודעים שעדיף לאכול בריא - וזה נכון לחלוטין. אוכל בריא נותן ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, פיטוכימיקלים ועוד. הוא הרבה יותר טוב מג'אנק פוד.

אבל יש כאן מלכודת אחת גדולה:

גם אם האוכל בריא ומזין - עדיין הגוף סופר קלוריות.

שימו לב למספרים: כוס אגוזי מלך, שקדים או קשיו - 600-700 קלוריות. 2-3 פירות - עוד 200-300 קלוריות. רק מ"נשנושים בריאים" אפשר בקלילות להגיע ל-500-600 קלוריות, שזה לדרך במקום ולא לראות תוצאות.

💡 כן לאוכל בריא - אבל גם לכמויות.

4 האכילה על אוטומט

זה קורה לכולם. פתאום אנחנו מוצאים את עצמנו עם שקית ביסלי ריקה או עם עטיפה של קינדר בואנו ביד - ולא ממש זוכרים מתי החלטנו לאכול. שלא נדבר על ה"איך בא לי משהו מתוק" אחרי הארוחה, ו... הופ, תמר, קצת שוקולד או משהו אחר שנכנס לנו לגוף. הרגל, התניה, לא משנה איך נקרא לזה - זה אוטומט.

ואז מגיע משהו לא פחות חשוב: "למה הייתי צריך את זה?", "סתם הרסתי את הדיאטה", "אולי אני לא יכולה לרדת במשקל?", "נראה לי שזה המשקל שלי וזהו". זה מכרסם את האמון העצמי, גורם לתסכול, ולפעמים גורם לאנשים לוותר על התהליך כולו.

250-300 קלוריות מחטיף שלא באמת רציתם. זה המחיר של האוטומט.

איך עוצרים את זה? לפני שאתם אוכלים משהו שאינו בתפריט - תעצרו 60 שניות. תסתכלו על השעון, או תפתחו את הפתקים בטלפון ותכתבו מה אתם עומדים לאכול. הפעולה הזאת שוברת את האוטומט ומכניסה שאלה אחת פשוטה: האם אני באמת רוצה את זה?

לפעמים התשובה תהיה כן - ובסדר גמור. אבל לפחות זו תהיה החלטה, לא הרגל.

💡 60 שניות לפני כל נשנוש לא מתוכנן - זה ההבדל בין הרגל להחלטה.

5 "אשלים שינה בסוף שבוע"

הרבה אנשים מתייחסים לשינה כמותרות. הבעיה היא שהגוף לא עובד ככה - כל לילה של שינה לא מספקת עושה נזק, ואי אפשר להחזיר אותו אחורה. לא את הלילה ולא את הנזק שנגרם.

מה קורה ביום אחרי לילה רע? אנחנו עייפים, הגוף מחפש אנרגיה, ואנחנו מוצאים את עצמנו מנשנשים יותר בלי להבין למה. **לפי רוב המחקרים - אנשים שישנים פחות מ-5.5 שעות צורכים 200-400 קלוריות יותר ביום.**

זו לא חולשה. זה פיזיולוגיה.

אז מה עושים? לנסות ללכת לישון בשעות קבועות, חושך מוחלט בחדר (קריטי - בואו נוותר על הטלוויזיה ברקע, גם אם "התרגלנו"), להרחיק קפאין כמה שעות לפני השינה, ולהפסיק לשתות מים לפחות שעה לפני, כדי לא לקום באמצע הלילה לשירותים.

💡 המטרה: שבע שעות שינה איכותיות. לא כמותרות - כחלק מאורח החיים שלנו.

אז מה עושים עכשיו? האתגר של השבוע הקרוב

קראנו, הבנו - עכשיו הגיע הזמן לפעול. תבחרו **אחת** מהטעויות שהכי זיהיתם בעצמכם, ותתחייבו עליה **לשבעה ימים בלבד**. רק שבעה ימים. רק טעות אחת.

1 **גניבות:** כל פעם שאתם "גונבים" ביש - תעצרו ותכתבו את זה בפתקים בטלפון. לא שופטים, רק מודעים.

2 **שמן ורטבים:** השבוע אתם מודדים כף אחת בדיוק, לא שופכים מהבקבוק ישירות.

3 **אוכל בריא:** השבוע אתם שמים לב אם אתם אומרים לעצמכם "אבל זה בריא", ומנסים להעריך כמה אתם לוקחים מזה - רק כדי לדעת ולהבין כמה קלוריות יש בזה.

4 **אוטומט:** השבוע לפני כל נשנוש שלא תוכנן - אתם עוצרים ל-60 שניות. אחרי זה תחליטו.

5 **שינה:** השבוע אתם קובעים שעת שינה קבועה ומנסים לא ללכת לישון אחריה - כל יום, כולל סוף שבוע.

רוצים להמשיך מכאן?

הצטרפו לקבוצת הוואטסאפ שלי - שם אני מעלה כל שבוע תכנים פרקטיים בדיוק כמו אלה, טיפים שאפשר ליישם מיד, ועדכונים שיעזרו לכם להמשיך את התהליך.

[הצטרפו לקבוצה ←](#)

תהליך תזונה אמיתי זה לא רק תפריט - זה קבלת כלים שעוזרים ליישם את זה לאורך זמן.

אם בא לכם לשמוע עוד פרטים, אנחנו כאן.

[לשליחת הודעת וואטסאפ](#)