

קורס מטפלות בירושלים עם ד"ר מיכאל קונסטנטינובסקי

MD

ד"ר מיכאל, רופא נירולוג המתמחה ברפואת גוף-נפש



התחיל את דרכו בבית החולים בברית המועצות שם נשלח ללמוד רפואה סינית כדי לשלבה עם חולים כרוניים. כבר אז הבין שהדרך הטובה ביותר לרפוי היא רפואה מונעת. ולכן המשיך להרחיב את הידע שלו בתחומים רבים כמו רפואת ספורט בה הוא מלווה את הנבחרת האולימפית של ישראל בהתעמלות אומנותית.

רפואת תדרים בה הוא מלווה חולי סרטן במחלקה אונקולוגית עם מדיטציה רפואית וסליחה מוחלטת.

בנוסף עוסק ד"ר מיכאל בשיטת ה'אופונוגו ומלווה איתה אנשים בדרך להגשמה והצלחה בשלושת תחומי החיים המרכזיים: בריאות, מערכות יחסים וקריירה

את הארומתרפיה הרגשית משלב ד"ר מיכאל בפרקטיקה שלו עם מטופלים רבים ומלמד אותה, מורים,

ראשון לציון, הדרכת צוות ארומה ביזנס

LIVE

SHARE

BUILD

LEAD

חברת dōTERRA הקימה מערך בינלאומי בשפות שונות כדי לאפשר לכל

אמא, אבא, פנסיור, סטודנט לפתח עסק גלובלי מצליח.

השיטה פשוטה:

- לחיות
- לשתף
- לבנות
- להנהיג

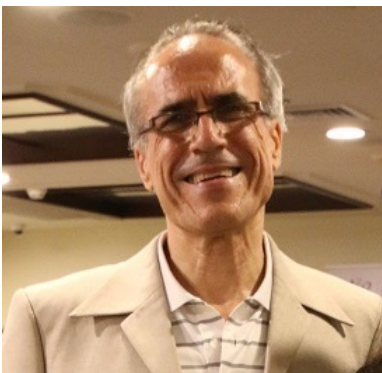
מה זה אומר בחיי היום יום?

איך מנהלים לוח זמנים יעיל

מהי פעילות און ליין

אילו כלים נדרשים

האם כל אחד באמת יכול להצליח



- בצעירותו אלוף הארץ בג'ודו, השאיפה למצוינות הובילה אותו לחיל האוויר
- התחיל את דרכו כקצין הטכני הצעיר ביותר, אחראי על מערכות ההיגוי של מטוסי קרב F16
- לאחר הצבא הקים START UP עוד בתקופה שלא ידעו את השם ופיתח רובוט לליטוש יהלומים תחת בקרת מחשב
- במהלך הקריירה למד ועסק בהתפתחות אישית ועסקית, הנחיית קבוצות ופיתוח עסק בינלאומי מצליח עם עשרות אלפי אנשים ברחבי העול בשילוב קאוצ'ינג, NLP ועוד.

כשהוא לומד מהמורים הטובים בעולם, ד"ר דיפאק צ'ופרה, אנטוני רובינס, ביירון קייטי, ביל פארלי ועוד 19:00 התכנסות



19:00 מתחילים

ההרצאה מתקיימת בזאוס סיטי בראשון לציון

רחוב ילדי טהרן 5, מתחם G

סינמה סיטי

ההרצאה חינם למנויי זאוס והמרכז לאיכות חיים



למי שגר רחוק ואינו יכול

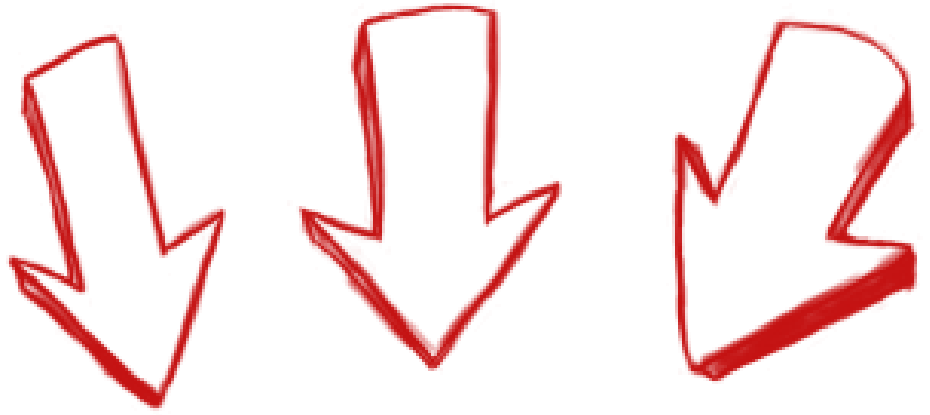
יש חניה חינם בשפע

להגיע למפגש יוכל לצפות בו באינטרנט בשידור ישיר מכל מכשיר נייד כמו טלפון, אייפוד, מחשב

הוראות השתתפות בהרצאה באינטרנט:

1. ראשית מפינים זמן ☑ קשה להתרכז כאשר יש מסביבינו רעשים, אז מולץ לשבת במקום שקט
2. מורידים את האפליקציה ZOOM למכשיר ממנו אתם רוצים להתחבר
3. מכינים מראש כלי כתיבה ☑ אחד המנטורים שלנו אמר פעם "ההיפך מלשכות זה לרשום:"
4. למלא שם מלא ומייל ☑ חשוב לנוכחים האחרים בחדר
5. לומדים את הפונקציות(היישומים) של החדר ועידה ☑ היכן תיבת הצאט, היכן משתיקים את המיקרופון, היכן סוגרים את המצלמה
6. חשוב לזכור! אנחנו מנהלים עסק מכובד ולכן חשוב לשמור על תרבות שיחה, על הופעה ועל הכללים להשתתפות בהדרכה און ליין

הקישור להשתתפות בהרצאה <https://zoom.us/j/7470222691>



סיור סליחה בירושלים לפני יום הכיפורים

סליחה,
סליחה אם פגעת, סליחה אם חטאתי
ואולי בלי לדעת אותך העלבתי.
בכל שנה יש יום אחד,
שבו כולם מבקשים סליחה באופן מיוחד.
אז מכול הלב,
סליחה

קסם הספירולינה הטרייה ☞ מיקרו אצה הנחשבת למזון על

במרכז לאיכות חיים אנחנו תמיד מחפשים פתרונות בריאות טעימים ללא חומרים משמרים, ממתקים מלאכותיים, חומרי הדברה.

אז מה אומרים המתאמנים שלנו? טעים טעים ובריא ובריא



פעילות גופנית מאומצת, במיוחד בענפי הסיבולת גורמת לסטרס על הגוף, לחוסרים תזונתיים ולתהליכי פירוק טבעיים שמתרחשים בגוף. פעמים רבות חוסרים אלו ואחרים גורמים לפציעות, אנמיה וקושי בהתאוששות בין אימונים או תחרויות.

מיקרו-אצה מבית מזון קידרון, היא תוסף מזון אפקטיבי המיוצר בישראל. הספירולינה תורמת לחיזוק מערכת החיסון, מסייעת באיזון רמת השומנים בדם, תומכת בתהליך הירידה במשקל ומנקה את גופכם מרעלים וממתכות כבדות! תוסף לחיים בריאים!

הספירולינה מוגדרת כ"מזון על" תוסף מזון עשיר בחלבונים, פיגמנטים, חומצות אמינו, ויטמינים ושומנים חיוניים, המאפשר לכם ליהנות מתועלות בריאותיות רבות. השימושים המסורתיים של הספירולינה מרובים וחלקם אף זכו לחיזוק מחקרי בשנים האחרונות.

לספירולינה סגולות בריאותיות רבות:



- היא תומכת בפעילות התקינה של מערכת החיסון
- מסייעת לאזן את רמת השומנים בדם
- מסייעת בבעיות ספיגה וחוסרים תזונתיים
- מאזנת את פלורת המעינים (צמחיית החיידקים הטובים)
- מחזקת במצבי חולשה, עייפות ותשישות פיזית
- תורמת לחיזוק מערכת השלד והעצמות
- תורמת לחיזוק הגוף במצבי אנמיה
- מסייעת ותמיכה בתהליכי ירידה במשקל
- מסייעת לגוף בניקוי מרעלים, מזהמים ומתכות כבדות
- משפרת משמעותית את מדדי הכושר הגופני

בשוק קיימים סווגים שונים של ספירולינה, חלקם הגדול עובר עיבוד במעבדות, אין להשוות בין הספירולינה בצורתה הטרייה והרעננה לספירולינה בצורתה היבשה (הנמכרת באבקה ובטבליות).

ספורטאים רבים גילו את תכונותיה של הספירולינה ומשתמשים בה באופן יום יומי. רבים מהם מדווחים על שיפור בתחושה, בהישגים ובהתאוששות. הספירולינה היא בעצם מולטיויטמין או מזון על מרוכז המכיל בתוכו מגוון עצום של ויטמינים, מינרלים, נוגדי חימצון והחשוב מכל, חלבון בעל זמינות ביולוגית גבוהה.

ואם הספירולינה טובה לספורטאים היא טובה לכולם!

צריכת הספירולינה הטרייה בצורתה הטבעית מאפשרת ספיגה יעילה ומהירה יותר של נוגדי החמצון, המינרלים והוויטמינים, ובשילוב בתפריט היומי היא מספקת לגוף את שלל הרכיבים התזונתיים הדרושים לו.



ערכים תזונתיים

כ-70% חלבון מלא

מקור החלבון העשיר ביותר על כדור הארץ (פי 3 מבשר בקר) מכיל את כל חומצות האמינו החשובות, כולל 8 חומצות האמינו החיוניות, בצורה זמינה ביולוגית המאפשרת קליטה מהירה בגוף.

15% פחמימות

בעיקרן רבי סוכר מורכבים (גלוקוזאמין, רהמנוזמין וגליקוגן, שאינו שכיח בתאים צמחיים) המשמשים בין השאר בבנייה של רקמות חיבור.

5% ליפידים

חומצה פלמיטית, GLA (חומצה גאמא-לינולאית מקבוצת אומגה 6), אומגה 3, חומצה לאורית, חומצה אולאית וחומצה פלמיטולאית, פיגמנטים ונוגדי חמצון פיקוציאנין, כלורופיל ובטא-קרופן המייצרים שילוב הגנה ייחודי מפני רעלנים ורדיקלים חופשיים ומסייעים בחיזוק מערכת החיסון, מניעת דלקות ועוד.

ויטמינים ומינרלים

הרכב עשיר ומגוון: ויטמינים A, B (כולל C, D) ו-E וכך סידן, ברזל, מגנזיום, אשלגן, זרחן, אבץ, מנגן, גופרית ונתרן.

גם צריכה של כמות קטנה מאוד של ספירולינה, כפית אחת ליום, מספיקה כדי להגיע לתצרוכת היומית ולשפר ביצועים בתפקוד היומיומי של הגוף. ספירולינה טרייה מומלצת במיוחד לספורטאים בכל הרמות שרוצים להפיק יותר מהאימון

שלהם. ספירולינה מומלצת גם כתוסף טיפולי בעייפות כרונית, בעיות קשב וריכוז, עודף משקל ומחלות כרוניות אחרות הקשורות ומושפעות מתזונה לקויה (אנמיה, מחלות לב וכלי דם, סכרת).

ספיגה מהירה תורמת לבריאות גבוהה



Moran Tabachi
August 14 · 🌐
Allowed on Timeline
View on Instagram

...טנוהל שישי ושייק מפנק של הגדולים...
with Jude Yehouda Saar and Orly Saar.

Tag Photo Add Location

Unlike · Comment · Turn Off Notifications · Share

You, רודה לרנר קיאבי, Rony Bat Tzion Avramov, Ori Saar and 53 others like this.

Steven Thompson Jude Yehouda Saar you look great!
Like · Reply · August 15 at 2:56am

Orly Saar
איזה כייף להכין שייק ירוק וטעים במיוחד לבנות שלנו 😊
Like · Reply · August 15 at 2:35pm

Jude Yehouda Saar
ומה איתי חחח
Like · Reply · August 15 at 5:32pm

Write a comment...

בניגוד לאבקה היבשה, טעמה ומרקמה של ספירולינת קדרון הטרייה הינו נייטרלי (יש שיאמרו שמזכיר במעט ממרח אבוקדו). ספירולינת קדרון משתלבת היטב בממרחים, בסלטים, ברטבים, בשייקים, במיצים, בתבשילים ובמאפים (למרות שחשיפה ממושכת לחום גבוה בבישול או באפייה אינה מומלצת, כיוון שהיא פוגעת בחיוניות האצה. לכן, עדיף להוסיפה בהגשה בלבד).

החימום בתהליך הייבוש של האצות פוגע בצורה משמעותית בערכים התזונתיים שלהן ☹️ החלבונים וחומצות האמינו עוברים דנטורציה ומשתנים, מולקולות רגישות לחום כמו ויטמין E, C ו-B מתפרקות, ונמדדה ירידה של כ-40% בריכוז הפיקוציאנין וכ-10% בריכוז הבטא-קרוטן. בזמן האחסנה הארוך של המוצר היבש ערכים אלה, ואיתם חיוניות המוצר, ממשיכים לרדת ☹️ למשל, לאחר 45 יום באחסנה יבשה ריכוז הבטא-קרוטן יורד בכ-50% אחוז לעומת הריכוז המקורי שלו. טעם.

חפיסה אחת של ספירולינת קדרון טרייה מעניקה פי 3 ערכים תזונתיים, ונספגת מהר יותר במערכת הדם. עוד הוכח, כי צריכת הספירולינה בצורתה הטרייה מגבירה באופן משמעותי את תחושת השובע.

פתרון לטבעונים, לצמחונים ולסובלים מאנמיה

אחת הבעיות המרכזיות בתפריט נטול בשר היא הנטייה לפתח חוסרים תזונתיים שונים, בעיקר בגלל היעדר חלבון, המכיל חומצות אמינו החיוניות לגוף. בשוק קיימים תחליפי בשר רבים, אבל לרוב מדובר במוצרים מעובדים, העשירים בשומן, בנתרן ובחומרים משמרים. הספירולינה הטרייה מהווה מקור חלבון עשיר ומלא מן הצומח, וכוללת את כל חומצות האמינו החיוניות בזמינות ביולוגית ובכמות הגבוהה פי 3 מאשר במקורות הבשר השונים.

האצה היא מקור מעולה לקומפלקס הוויטמינים ממשפחת B, כולל B12 הנעדר מרוב המזונות הצמחיים ומקור ברזל בזמינות עדיפה לתוספים הסינתטיים, מה שהופך אותה מזון מושלם לטבעונים, לצמחונים ולסובלים מאנמיה. פרט לכל אלה האצה מכילה שלל ויטמינים (A, E, C, D, K) ומינרלים (סידן, מגנזיום, אבץ, אשלגן ועוד), חומצות שומן חיוניות

כמו אומגה 3 ו-GLA מקבוצת אומגה 6 ושלל נוגדי חמצון ואנזימים המחזקים את המערכת החיסונית ומגנים על הגוף מפני רדיקלים חופשיים.

הספירולינה משתלבת בכל מאכל שאינו דורש חימום ממושך

מתכונים שווים במיוחד

פסטה פסטולינה

המצרכים:

- 1 חבילת פסטה (עדיפות לפסטה ללא חיטה כמו פסטה עדשים, אורז, קונג'ק)
- 2 צרורות בזיליקום טרי
- 2 שיני שום
- 1/2 כוס שמן זית משובח (ולפי הצורך)
- 1 חפיסת ספירולינה טרייה
- 100 גר' פרמזן (אפשר להוסיף/להחסיר לפי הטעם)
- 2 כפות צנוברים קלויים (אלמנט ההפתעה: אפשר להחליף ב-1/3 כוס אגוזי קשיו קלויים ☑ לא תצטערו!)

אופן ההכנה:

בזמן שהפסטה על האש (להכין לפי הוראות היצרן) ☑ מכניסים את כל שאר המרכיבים למעבד מזון (למעט השמן) ומרסקים עד לקבלת מרקם של משחה. מוסיפים בהדרגה את השמן, ובכל הוספת שמן מפעילים את מעבד המזון לכמה שניות ספורות. מוסיפים שמן לפי הצורך, עד שהתערובת מקבלת את הצמיגות הרצויה (אנחנו אוהבים להשאיר כמה צנוברים/אגוזים לא מרוסקים, בשביל המרקם). ברגע האחרון מוסיפים מעט שמן, מערבבים לשנייה נוספת, וזהו. הפסטו מוכן. מוסיפים לפסטה, מערבבים ☑ ובתיאבון!

ספגטי עם חציל קלוי וספירולינה

המצרכים (4 מנות):

- 1 חפיסת ספירולינה טרייה
- ספגטי שוב כמו קונג'ק, עדשים (פשוט יותר בריא)
- 4 שיני שום כתושות (לפי טעמכם האישי)
- שמן זית בנדיבות
- מלח
- פלפל
- חציל קלוי
- פרמזן (לפי הטעם)

אופן ההכנה:

בזמן שהפסטה על האש, משתמשים בכיריים גם לקליית החציל (פשוט שמים ישירות על האש, ומחכים שיתפשט בחדר ריח משגע☑). בינתיים מערבבים בצד בקערה את כל שאר המצרכים. הפסטה והחציל יהיו מוכנים בערך באותו הזמן. הוסיפו אותם לקערה, ערבבו הכל ופזרו מעל מעט פרמזן. בתיאבון!

רוצים ללמוד עוד על מזון העל ספירולינה הכנסו לאתר [/http://www.algae.co.il/spirulina](http://www.algae.co.il/spirulina)

טיפים לדיאטה בחגים, חופשות ואירועים משפחתיים

החגים החופשות והאירועים המשפחתיים לעולם לא נגמרים, זהו מעגל אינסופי של אוכל, מתוקים ואלכוהול מכל הסוגים ועל כל זה חוסר פעילות גו

החגים החופשות והאירועים המשפחתיים לעולם לא נגמרים, זהו מעגל אינסופי של אוכל, מתוקים ואלכוהול מכל הסוגים ועל כל זה חוסר פעילות גופנית.

אז מה הפיתרון?

תכנון!!!

אז איפה מתחילים?

מתחילים מסיבוב בבית והתאמה של הסביבה שלכם לתהליך. עירמו את כל הנשנושים, החטיפים, שאריות העוגה, גלידות שמנת ושאר המאכלים עתירי השומן והסוכר, משקאות ממותקים, משקאות דיאט

מה עושים עם כל זה?

שתי אפשרויות:

1. זורקים

2. מתחלקים? אני לא אוהבת את הבחירה אבל אם קשה לכם אז הקישו בדלת של השכנה, והציעו לה בחיוך להתכבד מהערימה? כי אתם לא רוצים את כל הפיתויים האלה סביב. אין כמו שכנות טובה. אפשרות נוספת ואולי אפילו טובה יותר, קחו את כל הערימה לעבודה. כל מה שמביאים לעבודה נאכל? מניסיון?

תתפלאו כמה טוב תרגישו אחרי שתיפטרו מכל המוקשים הדיאטתיים שהנחתם סביבכם.



דיאטה וחופשה בדרך כלל, לא הולכים ביחד

קחו כמה דברים מהבית ☑ פרכיות אורז, טונה על בסיס מים, תה ירוק, חטיפי בריאות (ולא חטיפי אנרגיה), שקדים, תמרים, אגוזי מלך, חמוציות בטיסה ☑ אל תסמכו רק על מה שיוגש במטוס, התארגנו מראש! אפשר לאכול את הארוחות המוגשות אך וותרו על הלחמניה והחמאה ובמקום זה אכלו שקדים ותמרים. **במלון** ☑ אכלו עם הקיבה ולא עם העיניים. דמיינו לכם בראש את הצבעים בצלחת. חשוב לאכול 2-3 מנות ירקות ליום ו 2-3 מנות של פירות ליום.

כגודל הצלחת = גודל ההצלחה

בגרף הפוך ☑ לא חייבים להעמיס את המזון על הצלחת הגדולה ביותר, אפשר בהחלט להשתמש בצלחת בינונית או קטנה. שימו על הצלחת קודם כל מצע גדול של ירקות חמים וטריים ☑ חשוב להשתדל לאכול ירקות עם כל ארוחה ובין הארוחות, כשנוש חיינמי. הגדירו מראש את כמות המזון שתאכלו מכל סוג, אכלו לאט והתענגו על כל ביס, אחרי הכל, אתם בחופשה ☑ **מנה דלת שומן** ☑ בחרו במנות דלות שומן ולא במנות מטוגנות או מלאות ברטבים **רטבים** (מכילים מיוז, סוכר, קטשופ, שמן) = המון קלוריות ☑ בקשו סלטים ומנות ללא רטבים. לימון מוסיף המון ובתוספת של קצת דבש וקצת רוטב טבסקו (חריף) ייתן לסלט או למנה יופי של טעם. אפשר כמובן להסתפק בקצת מלח, לימון ושום ☑



מנות אחרונות ☑ ממש ממש לא חייבים, אתם כבר לא באמת רעבים וזכרו לא לאכול עם העיניים אלא עם הקיבה. ואם ממש אין ברירה, אז עדיף לאכול פרי טרי במקום עוגת קצפת עשירה!

מיני בר ☑ אל תקחו את המפתח או הקוד למיני בר ☑ שם נמצאות המון מלכודות שלא יסייעו לכם בתהליך. **אלכוהול** ☑ מכיל המון סוכר לא מזין אבל מאוד משמין ☑ **ספורט** ☑ לעתים שכשן בבריכה, ביקור בחדר הכושר, טיול על חוף הים או בטיילת להתאווררות, מהווים תחליף מהנה, בריא ונטול קלוריות. נצלו את הפעילויות הרבות המוצעות במסגרת החופשה, העדיפו לטייל ברגל יותר מאשר להזמין מוניות או לנהוג ברכב. כשאפשר העדיפו להשתמש במדרגות במקום במעלית או במדרגות הנעות.

מים מים מים ☞ הקפידו להרבות בשתיית מים, בין הארוחות ☞ לפחות 12 כוסות ליום.

אירוע משפחתי ואני בדיאטה

חשוב להשתדל להגיע שבעים לאירוע, כדאי לא לדלג אל שום ארוחה מהתפריט הרגיל שלכם, הימנעו מלהגיד "טוב, אני לא אוכל כל היום כי בערב אני באירוע" אפשר להחליף את המנה העיקרית מהצהרים לארוחת הערב באירוע המשפחתי **לבוש** ☞ עדיף לבחור בגד צמוד "ללא רזרבות" זוהי תזכורת נהדרת לכמות האוכל שכדאי לנו לאכול. **שתיה** ☞ מומלץ לשתות הרבה מים בזמן האירוע, אפשר לשתות מעט מוגז, עדיף כמובן סודה (זה נותן תחושת מלאות ולא מכיל סוכר) ואפשר גם כוס יין להרגשה הטובה. **מתוקים** ☞ כדאי לעשות סיבוב בכל מזנוני המתוקים, ליהנות ממראה העניים ורק בסוף לבחור ממתק אחד ולהקפיד להתענג עליו כמה שיותר. **ריקודים** ☞ זוהי הזדמנות נהדרת להיות חלק מהאירוע, להשתתף בריקודים, לזוז ולהזיע ☞ זה גם כייף וגם עוזר להישאר במיקוד ולהימנע מפיתויים.

זכרו

"יש הרבה מכשולים קשים בדרך שלכם. אל תאפשרו לעצמכם להיות אחד מהם." ☞ ראלף מרסטון



דיאטה בחגים

כלל הברזל ☞ לא מגיעים רעבים לארוחת חג! **התור שלכם לארח** ☞ יש לכם יתרון, הזמנות נהדרת לבישול בריא עם מעט שמן, הרבה ירקות, תבואות מלאות, בשר רזה ועוד. בזמן הבישול וההכנות חשוב להקפיד על **מינימום טעימות!** טעימה פה וטעימה שם וכבר הוספתם ארוחה בלי לשים לב, גם ככה סביר להניח שזו לא פעם ראשונה שאתם מבשלים, ואתם בהחלט מכירים את הטעם ויודעים איך המנה יוצאת ☞ בזמן ארוחת החג, **כמות זה שם המשחק!** אכלו במנות קטנות ואל תעמיסו, וכך תוכלו ליהנות ממטעמי החג הרבים. שתו **הרבה מים** לאורך כל היום וגם בארוחת החג ☞ זאת על מנת לא לבלבל בין תחושות רעב ותחושות צמא. **שתייה מתוקה היא ממש מיותרת!** כוס משקה ממותק שוות ערך לכ-5 כפיות גדושות של סוכר. **ותרו על הפיצוחים והלחם,** יש מספיק מה לאכול גם בלעדיהם! **לזוז** ☞ הפעילו את הגוף זה תירוץ טוב ליהנות מהצורך לסדר, לאסוף מהשולחן, לשטוף כלים, להוריד זבל, הזדמנות נפלאה לצאת להליכה ☞

זכרו

"הדבר היחיד שעומד בינכם לבין המטרות שלכם הוא הסיפור הזה שאתם ממשיכים לספר לעצמכם על למה אתם לא יכולים לעשות את זה." ☞ ג'ורדן בלפורט

ואם לא הספיקו החגים, האירועים והחופשות אז יש גם מסעדות:

דבר ראשון, לנשום עמוק ☹ היום במסעדות יש המון אופציות טובות, לא צריך להיכנס לפניקה כי אנחנו הולכים למסעדה עם המשפחה או החברים.

התחילו עם הסלט ☹ ברוב המסעדות ניתן להזמין מנת סלט עשירה, תבקשו ללא רוטב שבדרך כלל מכיל המון סוכר ומיוז. מומלץ להזמין סלט עלים עם חזה עוף צלוי או דג, הקפידו להיזהר **מסלט עתיר קלוריות** שמכיל רוטב שמן, עוף מטוגן בפירורי לחם או כל תוספת מטוגנת אחרת, כדאי לוותר גם על תוספות לסלט כמו גבינה, קרוטונים וצ'יפס, הסלט יכול להיות טעים ומזין גם בלעדיהם ☹

העדיפו מאכלים צלויים על פני מטוגנים: מאכלים מטוגנים בפירורי לחם, כמו כריכים של שניצל ודגים מטוגנים, הם עתירי שומן וקלוריות. בחרו בנתחי בשר רזים, צלויים או קלויים, כמו חזה עוף, פרגיות או הודו.

שימו לב למה שאתם שותים: משקה מוגז גדול (כ-946 מ"ל) מכיל כ-400 קלוריות. במקומו כדאי לבחור מים, תה קר לא ממותק, סודה או מים מינרלים. ותרו גם על משקאות כמו מילקשייק או משקאות אחרים שמכילים גלידה, שעשויים להכיל יותר מ-1,000 קלוריות.

אל תגיעו למסעדה מורעבים, אחרי צום של יום שלם. אכלו רגיל את כל הארוחות המגיעות לכם. מומלץ לדעת מראש לאיזו מסעדה הולכים ולבדוק את התפריט באינטרנט כדי לתכנן את שאר ארוחות היום שלכם.

זכרו

"ברגע שאתם לומדים לוותר לעצמכם, זה כבר הופך להרגל." ☹ וינס לומברדי

[coc hack without verification](#)

מה שקובע זה הצורה



כולם מספרים לנו שכדי לרדת במשקל צריך ל"אכול פחות ולהוציא יותר"

האם זה נכון? האם זה אפשרי? האם כל השומן בגוף זהה?

אתם בוודאי יודעים שישנם אזורים בגוף בהם השומן נשאר תקוע! האם יש פתרון? מה הדרך לרדת במשקל ולשמור על המשקל תקין בדרך בריאה?

הצעד הראשון בדרך לגוף חטוב בריא ויפה טמון בהבנה שנוצרנו מלכתחילה בצורה נכונה, טובה ומדויקת, ובכדי להתמודד עם בעיות המשקל שלנו עלינו להבין כצעד ראשון כיצד מעוצב גופינו ומהי צורתו הראשונית

האם מבנה גופך בצורת אגס? או אולי תפוח? מה ההבדל? ולמה החשיבות גבוהה כל כך

לאנשים בעלי גוף בצורת תפוח מצטבר שומן בפלג גוף עליון. תאי השומן הנמצאים בפנים, בצוואר, בחזה ובטן מתנהגים אחרת מתאי השומן בירכיים ובמותניים. השומן בפלג גוף עליון נמצא שם כדי לעזור גם לנשים וגם לגברים לעמוד בתקופות לחץ של רעב מתמשך שקה לעיתים קרובות בימים עברו. תאי השומן בפלג גוף תחתון מסייע לנשים לאגור שומן בתקופת ההריון כדי שיהיה להן מספיק קלוריות ואגורות להניק במוצע 500 קלוריות ליום לתינוק שנולד. עד לא מזמן, נשים בילו חלק גדול מחייהם בהריון או הנקתם ילדיהן, לכן שומן זה נתן להן יתרון אמיתי יחד עם השומן בפלג גוף-עליון.



השומן בפלג גוף עליון הנמצא מסביב לקרביים, ומה שרואים מבחוץ זה היקף מותניים גדול יותר) ומבפנים אפשר לראות באמצעות סורק (CT) הוא הרבה יותר ייחודי. רקמת שומן זו שולחת חומצות שומן לכבד ומשנה את רמות האינסולין שלך המשפיעות על כמות השומן שנאגר אצלך במקום כמה שומן אתה שורף. כאשר ישנה כמות כזו גדולה של תאי שומן בפלג גוף-עליון, זה יכול לגרום למחלות ודלקות ברקמות שונות בגוף, כולל בלב. הפחתת משקל מסביב לצוואר, בפנים, בחזה ובמותניים בדרך כלל הולך יחד עם הפחתת שומן מבפנים. וכאשר מתחילים להיראות טוב יותר, משפרים את הבריאות מאוד.

אך אי אפשר להיפטר מתאי השומן הללו רק על ידי דיאטה, שיכולה לגרום לך לאבד גם שריר וגם שומן. חייבים לשנות את אורח החיים ולעשות פעילות גופנית כדי לבנות מסת שריר, ורק אז לשפץ את שומן ומסת הגוף שלך. לנשים בצורת גוף-אגס יש שומן פלג גוף-תחתון שנמצא במותניים וירכיים. גברים יכולים להיות רזים או מלאים במותניים ובירכיים, ולא יהיה להם את השומן הזה אלא אם הם מבוגרים מאוד או עם רמת הורמונים זכריים נמוכה כתוצאה ממחלה או לקיחת תרופות. שומן זה אינו מסוכן מבחינה רפואית, אך מאז שהגיע לכדור הארץ הפך את הנשים לאומללות. תאי השומן הללו של פלג גוף-תחתון בעלי התנגדות לפעילות גופנית ודיאטה. אם לאישה חילוף חומרים איטי, היא לא תוכל לרדת במשקל גם היא תפחית את כמות הקלוריות. צריך לעשות תכנית שונה ולצרוך

מספיק חלבונים כדי לשלוט על ההשתוקקות שלך ולשמור או לבנות שריר כדי להשיג את מבנה הגוף שרוצים. לכן, הירידה במשקל קשה יותר כשיש לך שומן בפלג גוף-תחתון מאשר אם יש לך שומן בפלג גוף-עליון, אך היתרונות הרפואיים למי שמוריד שומן מלפג גוף-עליון הם גדולים יותר. למזלינו כשאנו מפחיתים שומן מפלג גוף-עליון, אנחנו מפחיתים גם מפלג גוף-תחתון.

Z BODY – תכנית ייחודית שמשלבת תזונה נכונה עם פעילות גופנית ייחודית תלמד אותך איך להגיע למשקל היעד האישי ורמת שומן הגוף שלך, וכך יהיה לך קל יותר לשפוט מהי הרגשתך לגבי הצורה החדשה שלך? הידיעה שסוף סוף הגעת לצורת גוף האידיאלית בשבילך תאפשר לך סוף סוף לרדת מרכבת השדים של הדיאטות האינסופיות ולהמשיך לחיות את חייך בשלמות ואושר עם גופך וצורה בריאה וטובה יותר מכל מה שהכרת עד כה.