



## ברוכה הבאה לחוברת התוכן של האתגר – שבוע של אכילה אינטואיטיבית!

### יום 1:

ברוכה הבאה לאתגר 7 ימים של אכילה אינטואיטיבית!

תקשיבי, אכילה אינטואיטיבית היא סוג אכילה לאמיצות. אני לא צוחקת. אני ממש חייבת להרים לך על זה ולהגיד לך שאיזה כיף שאת פה ומבלי להכיר אותך, אני יודעת כבר כמה אומץ, סקרנות, שאפתנות ועוצמה יש בך.

אני אגיד לך למה, אף אחד לא לימד אותנו באמת את מה שאכילה אינטואיטיבית מלמדת אותנו ואת זה, שאת היחידה שיודעת מה נכון לך לאכול, באיזו שעה נכון לך לאכול, כמה ארוחות מתאימות לך וכמה נכון לך לשים בצלחת כדי להרגיש מסופקת.

עכשיו, אני יודעת, זה נשמע ממש מפחיד! וזה יעלם עד סיום האתגר, מבטיחה! אבל האשליה הזו שאם מישהו אחר כל הזמן יגיד לי מה אני בדיוק צריכה לעשות כדי להרגיש טוב יותר, היא לא רק אבסטרודית, היא גם עושה בדיוק את ההפך. מי רוצה להיות באיזה כלא של משמעת אכילה? של סטרס? משטר ארוחות? קלוריות, כמויות, הגבלות בפחמימות ובכללי. אם מישהו היה אומר לי שאני לא יכולה יותר לאכול מתוק כשבא לי או פעם ב איזו פיצה שווה במסעדה איטלקית או גלידה כיפית עם הילדים בסופ"ש, אני הייתי מרגישה בכלא! והדבר הראשון, שהייתי עושה, זה מחפשת מפלט אינטליגנטי, איזה מרד אוכל כזה, שיוכיח לי שאין לי מספיק כוח רצון ואני צריכה להשתדל יותר. אנחנו ממש מוכנות להחזיק את כל האשמה הזו רק כדי שנוכל לחזור להרגיש חופשיות. חופש לאכול, להנות, ובעיקר חופש הבחירה. החופש לבחור מה טוב לי!

ואם יש משהו אחד שהוא הדבר הכי משחרר ומייצר שקט ושלווה בגוף ובנפש באכילה אינטואיטיבית זה שהכוח חוזר אלייך! ואת עם חופש הבחירה.

אפשר לבחור גם ב...טוב, אז אני אינטואיטיבית יאכל מה שבא לי", אחלה! אפשרי! אבל זה נשמע לי בדיוק פשוט מהצד השני של ההגבלות והתפריט לא?

ומה ששכחנו, ואכילה אינטואיטיבית מזכירה לנו שזה יש פה גם גוף. הגוף שלך! הבייבי הראשון שלך שמעולם לא היית ללדת!

הגוף הזה שלך, שעושה בשבילך כל כך הרבה, עובד ללא הפסקה, הולך איתך לכל מקום, נוסע איתך בעולם, מעכל לך את הקרואסון שרצית לטעום פה ועובד קשה בלנסות לעבד ארוחת ערב במסעדה לפני יומיים שכללה אלכוהול, ראשונות, לחם, עיקריות ועוד כמובן קינוח. יש מצב שעד עכשיו הוא על זה 😊

וכשאת מבינה את זה, את מבינה הכל!

אכילה אינטואיטיבית, היא אכילה שמבוססת על תחושת רעב ושובע והאפשרות להבין מתי אנחנו רעבים, למה וכמה ומתי שבעים נועדה כדי? לייצר גוף חזק ובריא שיכול להתרבות, לשרוד אבל גם לשגשג. ומגניב ממש, כי זה עבד! אבל שגשגנו, שרדנו והתרבו כי באמת היה גוף שקיבל את מה שהוא צריך!

את מבינה? הגוף שלך בנוי להרגיש צורך פיזי מסוים, לשלוח לך סימנים כדי שתשימי לב ותעני על הצורך הזה. וכשהצורך הזה מתממש, יש שקט בטווח הקצר ושגשוג בטווח הארוך. השגשוג הזה בריאות!

זה ממש כמו שאת מקבלת סימן ללכת לשירותים או ללכת לישון. בדיוק אותו דבר גם עם האכילה שלנו!

כשאנחנו מקבלות סימנים לרעב למשל, ובזמן הנכון, מתוך כבוד לאותו צורך + כמה התערובות פרקטיות שעוד נדבר עליהם, פשוט מייצרות מענה נכון תוך כדי שאנחנו מבינות שהגוף החמוד שלנו ששלח את אותו סימן, שלח אותו במטרה לקבל מענה תזונתי כדי להמשיך ולעבוד מדהים כמו שהוא נברא לעשות.

כלומר, החופש לבחור. הוא גם החופש להרגיש טוב, להרגיש בריאה, להרגיש גוף שקט, מסופק, נעים ואהוב.

זו אכילה אינטואיטיבית!

אז ככה, בואי נסיים להיום עם הפוקוס היומי שלך כדי שתביני מה אני רוצה שתעשי עד לסרטון מחר.

אני רוצה שתקשיבי. כן כן, הכי פשוט שיש. רק תקשיבי. כשאת מרגישה רעב, תשאלי את עצמך לפי איזה סימנים הבנת שאת רעבה? כמה את רעבה? למה את רעבה? וכשאת אוכלת...איך זה מרגיש תוך כדי? מתי מגיע השובע? איך זה מרגיש שהוא בא? ומתי הרעב הגיע שוב?

אני רוצה שתהיי כמו ילדה סקרנית שמנסה להסתכל על עצמה בגוף שלישי ורק לשים לב, למה קורה סביב האכילה שלך.

זה כן זמן מעולה, להיכנס לחוברת מתכונים ולהתחיל להנות ממנה כי אם באמת הייתה חוברת הפעלה לגוף שלנו, חומרי הגלם מהם מורכבים המתכונים כנראה היו חלק בלתי נפרד ממנה.

## יום 2:

בכנסות ליום השני באתגר, אני ממש מקווה שכבר הדפסת לך את הדף אתגר, אולי עברת על החוברת מתכונים וקיבלת השראה ואולי...אפילו הכנת כבר משהו טעים ואינטואיטיבי לאכול 😊 היום, אנחנו הולכות להכיר את הרעב שלך הרבה יותר מקרוב. למה? כי אכילה אינטואיטיבית מבוססת על אכילה לפי תחושות רעב ושובע. כך שדי חשוב שבין:

- איך נראה רעב?
- איך נראה הרעב שלי?
- איך נראה אצלי רעב כשאני קצת רעבה ואיך זה משפיע על האכילה שלי?
- איך זה נראה אצלי כשאני ממש רעבה ואיך זה משפיע על האכילה שלי?
- איך לתקשר עם תחושות הרעב כדי להבין איזה רעב אני באמת מרגישה?

עכשיו, יכול להיות שאת אומרת לעצמך, אני כל הזמן רעבה! או שאת כבר מרגישה שאולי איבדת קשר עם התחושה הזו או שלא תקשרת איתה כבר המון המון שנים ולכן את לא בטוחה שזה אפשרי עבורך.

תקשיבי! תחושת רעב זו תחושה פיזית. היא מבוססת על כמה הורמונים שאני לא ארחיב עליהם עכשיו אם כי זה מרתק. אבל מה שחשוב לי שתקחי עכשיו, זה שזה בדיוק כמו ללכת לעשות פיפי או לישון.

זו ממש תחושה פיזית שאת מקבלת מהגוף, שהמטרה לסמן לך שהגיע הזמן לעשות את הפעולה שתביא לגוף את המענה שהוא צריך.

לרוב הפעולה הזו תתחיל בסימן יחסית נייטרלי ועם הזמן, כשאין מענה, הסימן מגביר את הווליום ומביא ליותר חוסר נוחות כדי להביא אותך לתת את המענה כבר.

בואי נקח דוגמה ממש פרקטית:

אנחנו קמות בבוקר, אחרי לילה של שינה.

בבוקר, רמת הסוכר שלנו גבוהה באופן טבעי בגוף כדי לעורר אותנו ולתת לנו אנרגיה להתחיל את היום.

כך שרובנו לא ממש רעבות על הבוקר כשאנחנו רק מתעוררות.

אבל בואי נניח שבשעה 9:30/10:00 הגוף מבין שהוא רעב/צריך חומרי הזנה כדי להמשיך לתפעל את המפעל שהוא בשיא היעילות והוא שולח לך מסר פיזי לגמרי של רעב.

איך זה נראה?

את יכולה להתחיל לחשוב על אוכל, לשים לב יותר כשאוכל עובר לידך פתאום במשרד, את יכולה להרגיש שאיבדת פוקוס, שאת קצת יותר עצבנית, שאת חושבת על המקרר או אפילו הולכת הלוך חזור למטבחון ואפילו חוש הריח מתחדד כך שאת באמת מריחה אוכל טוב יותר.

הגוף מצפה שמה? שיגיעו חומרי ההזנה שהוא צריך כדי שהמפעל ימשיך לעבוד

אבל באסה! זה לא קורה. בפועל, אולי את חושבת שבשביל לרדת במשקל לא כדאי שתאכלי אז את מתעלמת, אולי לא ידעת עכשיו איך זה נראה אז את מתעלמת בתמימות, אולי את מבינה שאת רעבה אבל לא הבאת לעצמך שום דבר לארוחת בוקר למשרד ואת מחכה לצהרים כדי ללכת לאכול משהו בחוץ ואולי את פשוט באמצע פגישה ממש ארוכה וזה אומר שהרעב יצטרך לחכות כשתסיימי שזה קצת כמו לבקש מתינוק רעב שיחכה לך כשתתעוררי משנת לילה 😊 (רק כדי להרגיע, אף אחד לא מצפה שתגידי לכולם שהפגישה מסתיימת כי את רעבה אבל כן יש ציפיה לתכנן את מראש ופשוט לאכול קודם)

ואז, כשאתן מענה, הגוף החמוד שלך אומר לעצמו, טוב, היא כנראה לא הצליחה להבין את המסר ועכשיו, מעביר אותו בצורה חזקה יותר ומייצר עוד יותר חוסר נוחות כדי לעורר אותך

פה אני כבר יכולה להרגיש קרקור בטן, תחושה שמהו אוכל אותנו מבפנים, ממש חוסר נוחות בבטן, יכול להיות שכבר תהיי ממש עצבנית וחסרת סבלנות ואפילו כאב ראש או מיגרנה יכולים להיות איתות לרעב אקוטי. אני קוראת לזה, כשהרעב דופק יותר חזק בדלת!

ושוב, אם יש מענה, הכל טוב והוא ירגע וימשיך לתפעל בייעילות את המפעל ואם, אין מענה, הגוף כבר יסיק מסקנות ייאוש כאלו. כמו למשל...אולי יש בצורת? אולי זה סימן שאין יותר אוכל בחוץ? הוא נכנס באופן אוטומטי למוד השרדות שאומר, אני לא יכול לסמוך את האוכל בחוץ שיגיע כשאני צריך ואני צריך לקחת שליטה. איך זה נראה? אגירת עודפת על אוכל ושומן, כל דבר יראה הרבה יותר מפתה, הגוף יהיה כל הזמן רעב והחשק למתוקים ומפחמימות ריקות שנותנות אנרגיה ברגע, ואווו!

אז עכשי שאת מכירה את סימני הרעב ואת אפילו יודעת מה קורה, כשהגוף לא מקבל מענה בזמן לסימנים האלו (בלאגן...כן?) אז הפוקוס שלך להיום זה...פשוט לזהות את סימני הרעב המוקדמים שלך. כלומר, להתחיל לשים לב כשאת מאבדת פוקוס, חושבת פתאום על יותר אוכל, מה להכין לאכול, מה אוכלים סביבך, שאת מריחה יותר אוכל מסביב, קצת יותר עצבנית, אולי איזה חוסר שקט כזה ואולי גם איזו חוסר נוחות באיזור הבטן. והשאיפה, לתת לגוף את מה שהוא מבקש, כלומר, חומרי הזנה איכותיים שבאים לידי ביטוי באוכל של ממש.

### **יום 3:**

אנחנו ביום שלישי לאתגר המהמם שלנו לעבר אכילה אינטואיטיבית משחררת, מאוזנת ומעצימה.

מקווה שהסרטון של אתמול יושב לך טוב והצלחת ביממה האחרונה לזהות את סימני הרעב שלך ולתת מענה בזמן הנכון. אני מזכירה שאנחנו מתאמנות פה על גישה אכילה חדשה וכמו כל דבר חדש, צריך לתרגל וככל שעושים את זה יותר, זה ממש מתבהר לנו ונהיה חלק מאיתנו.

מה שכן, אני כן רוצה שלא רק תעשי את מה שאני מבקשת, אלא גם ממש תנסי להרגיש איך את כשאת פתאום מזהה את סימני הרעב בזמן ונותנת מענה. אני ממש רוצה שתרגישי איך זה משפיע בפועל גם על הארוחה הספציפית שנתת איתה מענה וגם בכללי, על כל היום שלך. ככל שתצליחי לזקק לעצמך את ההשפעות הטובות והשקט והרגיעה שמגיעה כשאנחנו אוכלות אינטואיטיבית, המוטיבציה שלך תעלה ואת ממש פתאום למה את עושה מה שאת עושה וכמה מדהים זה גורם לך להרגיש.

אז היום, אני רוצה שנקח את הסימני רעב שדיברנו עליהם אתמול, ואני רוצה לתת לך עוד כלי חמוד שאנחנו נעזרות בו כשאנחנו רק מתחילות בדרך הזו שנקראת לאכול אינטואיטיבי, וזה ציר הרעב.

בשביל לדמיין את ציר הרעב, אני רוצה שתדמיני ציר מ-10-1. ב-1 אני רוצה שתחשבי שאת ממש רגועה, שלוהה, מסופקת ולא רעבה בכלל. וב-10 את גוועת, מרגישה המון חוסר נוחות כמו שדיברנו בסימני רעב והגוף, במוד הישרדות, וזה אומר שהוא כרגע, בסטרס. הוא זקוק ממש למשהו חיוני, אוכל, והדבר הזה לא מגיע, גם שהוא אותה לך כמה פעמים. זה ממש כמו ילד, שמחכה לאמא שלו שתבוא לאסוף אותו מהחוג, ובהתחלה הוא מחכה ואומר טוב היא בטח עוד רגע פה, ואז מתחיל לדאוג קצת כי היא לא באה, אז הוא מתקשר ואם אין מענה, ועובר זמן, מה יקרה? הוא ממש יתחיל לפחד ורמת הסטרס וחוסר הוודאות יהיו מאוד נוכחים.

אגב, כשאנחנו מתעלמות מהגוף ומהרעב שהוא מעביר לך, זה ממש כמו הילד הזה שמחכה לאמא והיא לא מגיעה. זה ממש ברמה כזו. איזו פגיעת אמון כזו.

בכל מקרה, בחזרה לציר, נראה לי שאת יכולה להבין איך פיזית ורגשית זה מרגיש כשאת ב-1 ואיך זה מרגיש ונראה כשאת ב-10.

אז מה השאיפה שלנו?

פשוט להרגיש כשאת רעבה, איפה את על הציר.

לרוב סימני הרעב המוקדמים יגיעו אפיושה באמצע ב-6-5 כזה. וזה זמן טוב, לקחת מהמקרר את התבשיל שהכנת ולחמם אותו בצלחת באיזי. או שאת צריכה לחתוך איזה סלט או לוודא שאם הזמנת משהו לאכול במשרד, שזה מגיע ממש אוטוטו או אפילו כבר מחכה לך. פה, ב-6-5 את מרגישה קצת רעב אבל את בנחת וטוב לך. כשאת תתיישי לאכול, זה כנראה כבר יהיה 8-7 שזה רעב מורגש אבל עדיין בטוב, במיוחד שאת יודעת שיש אוכל שמחכה לך. ולכן את תשימי את הכמות שמרגישה לך נכונה בצלחת, תאכלי לאט, ברוגע והכל טוב. צלחת תסתים, תביני אם את שבעה, עוד נדבר על שובע כמובן ואם לא, לכי קחי עוד.

מה קורה כשאת אוכלת ב-10? שוב, הגוף במוד השרדות, את לא רציונלית וזה לא עניין של כח רצון. זה ממש עניין של חיים ומוות מבחינת הגוף ושם, את אוכלת הכל, כל מה שמולך, בכמויות גדולות, מחפשת בעיקר אנרגיה זמינה שזה פחמימות ריקות כמו מתוקים, מאפים, חטיפים וכו' ושוב, זה לא עניין של משמעת או חולשה. אם אני אשתה אלכוהול, אני ארגיש את ההשפעה שלו, למה? כי זו כימיה. וכשאת מביאה את הגוף שלך לחוסר וודאות וסטרס גבוה סביב משהו שאמור להיות מאוד גרעיני, כמו אוכל, הוא מגיב, את מרגישה את הבלאגן ועוד מאשימה את עצמך שאת חלשה בלי כוח רצון.

אז ממש ממש לא, זה פשוט, שוב, להבין את סימני הרעב, לתקשר עם הגוף ולייצר מענה נכון בזמן הנכון.

אז הפוקוס שלנו להיום, חוץ מלהמשיך לזהות את סימני הרעב, גם לזהות "כמה את רעבה מ-10-1?"

ושוב, השאיפה לזהות את הרעב ב-6-5 ולהתיישב לאכול ב-8-6 כזה.

#### **יום 4:**

ברוכה הבאה ליום ה-4 שלך באתגר! וואו שאפו!

היום, כשאת מבינה כבר את סימני הרעב שלך ואפילו יודעת לזהות אותו על הציר, ואת מבינה מה קורה כשאת אוכלת ברעב של 7-6 לעומת רעב של 10 נכון? ואגב, תני לי לספר לך סוד, זה לא רק משפיע על אותה ארוחה, זה משפיע על כל היום שלך ועל שאר הארוחות שאת תרגישי שהן בשליטתך, אבל הן בעצם לא, גם הן מושפעות מזה.

אז השלב הבא, זה להבין, אוקי, אני מבינה את הרעב שלי, מה אני אוכלת כשאני רעבה?

אז את זוכרת בסרטון הראשון, אמרתי לך, שאם מבינה את הקשר בינך לבין הגוף, אם את מבינה את החוזה הזה, את המחויבות, את מבינה הכל? אז התכוונתי לזה.

לגוף יש ציפיה מאוד ברורה לגבי הוא צריך ממך ומה הוא מבקש. הוא מבקש, אוכל!

לא בכאילו, לא אוכל כזה שנראה כמו, מרגיש כמו, עובר בגרון כמו. וכן, אני מדברת על אוכל מעובד, אוכל שמשומר בכמות לא מאוזנת של סוכר, מלח, מתחלבים, חומרי טעם, ריח, משמרים, כימיקלים, צבעים. שזה אוכל שהוא לא רק מה שהגוף לא צריך ולכן הוא ירגיש עדיין לא מסופק, אלא זה גם אוכל שממש מכביד, מעמיס ומכניס אותו להרבה יותר סטרס. גם אם בים שכזה, הוא באמת מרגיש מאוד מענג. כן, זה בדיוק מה שהאוכל הזה אמור לעשות.

אז אני מדברת על ארוחה שנראית ככה:

1. חלבון איכותי כמו דגים, בקר, עוף, טופו, ביצים, גבינות ובכלל, קטניות כמו עדשים וחמוס, כמה? אם זה בוקר זה יכול 2 ביצים, קצת גבינה, תוציאי רגע מהראש את טרנד החלבון/חיטוב. את צריכה פשוט לזהות חלבון בצלחת.
2. פחמימה סיבית שזו פשוט כל הפחמימות המלאות שעשירות בסיבים וערכים תזונתיים כמו קינואה, חיטה מלאה, שיפון, כוסמין מלא, שיבולת שועל, אורז מלא, כוסמת וכמובן כל הקטניות. זה אומר שאם זה בוקר, זה יכול להיות לחם ואם זה צהרים זה יכול להיות קינואה כזה כבסיס ואם זה ערב, זה יכול גם פסטה מכוסמין או עדשים וכו'. גם פה, כמה? אם תהיי ברעב של 10, אני מבטיחה שזה הרכיב שיקבל הכי הרבה מקום בארוחה. אבל תאכלי ב-7 כזה, את תשימי כנראה כוס של פחמימה בצהרים, לא צריך לחשב! זה לרוב מה שכולנו נשים. ואם זה בוקר? לפעמים פרוסה אחת, לפעמים 2 כמו כריך כזה יכול להשביע.
3. ירקות - ירקות מאפשרות נפח גדול לצלחת, שזה מעולה במונחים של שובע, כן עוד לא דיברנו על שובע. וגם במונחים של סיבים וקוסמים, שזה כל הערכים התזונתיים הטובים כמו הויטמינים ופיטוכימיקלים שיש בירקות.

מה לגמרי שומן? אם אין מנת שומן בארוחה, אז אפשר להוסיף קצת גבינה או אבוקדו או רוטב כזה ביתי לסלט כמו ויניגרט או טחינה. אבל לא תמיד צריך להוסיף עוד שומן, כי כשאנחנו אוכלות אוכל טוב, כמעט תמיד השומן הוא חלק בלתי נפרד מהאוכל. כמו סלמון למשל שהוא גם שומני, או גבינה שהיא חלבון והיא גם שומן. ולכן, אם בא לך להוסיף, סבבה ואם לא, אז כמעט תמיד יש שומן כבר בתוך האוכל כמו שמן זית שאנחנו מבשלות איתו וחומרי הגלם עצמם.

זהו, נכון פשוט?

אז הפוקוס שלך להיום, זה פשוט לוודא שאת אוכלת ארוחות מלאות. הגודל שלהן והכמות כמובן משתנה מיום ליום וזה בטח תלוי ארוחה, הבוקר לרוב הוא הרבה יותר קליל וקטן מהצהרים.

באמת, שאנחנו נוטים להסתבך פה, אבל בחיי, שרגע תביני, שאת יודעת!

אף אחד לא שמה תרנגול שם בצלחת וגם לא סיר שלם של קינואה. וגם אם תשימי, עוד קצת גבינה שמנה, הכל טוב! אם זה נותן לך 3-4 שעות של שקט, של רעב 1, של סיפוק אמיתי, וואוו, זה שווה את זה. ופה, את צריכה להיות קשובה, לפעמים בא לי משהו יותר פחמימתי ומתקתק בבוקר ולפעמים לא, לפעמים בא לי יותר אבוקדו כזה שומני ולפעמים פחות. זו אכילה אינטואיטיבית!

## יום 5:

יום 5 באתגר, מקווה שאת ממשיכה לתרגל מודעות רעב ושאת מרגישה כמה משפיע על היום של לטובה.

ואתמול גם דיברנו מה לאכול? מה הרכב האוכל שצריך להיות שם.

והיום, אני רוצה שזה יהיה ממש מסודר ופרקטי ואנחנו הולכות לעבור ביחד עם יום שלם של אכילה. מהבוקר עד הערב, כדי שתראי איך זה יכול להראות בפועל.

אז בואי נתחיל.

אנחנו מתעוררות, נכון?

לרוב על הבוקר, אנחנו לא ממש רעבות, הסברתי את זה כבר, זה כי לכולנו יש פיק של סוכר בדם בבוקר כדי להניע אותנו להתחיל את היום.

ואז יגיע הרעב הראשון. חשוב לי שתביני, שרעב לא נוחת עלינו. זה לא, הופ, אני רעבה, תעצרו את העולם, לא ידעתי זה הולך לבוא אליי. הגוף הרבה יותר חכם מזה. גם פה זה עניין הורמונלי, שקשור להורמון הרעב, גרלין שאני מרחיבה עליו בקורס המשך אבל כן חשוב לי שתדעי שחלק מהמטרות של ההורמון הזה, זה גם לייצל אנרגיה ולהבין דפוס אכילה. כך שאם את רגילה לאכול כל יום בשעה 10:00 בבוקר, הגרלין מתאים את עצמו לזה והוא יעלה בגוף בכל יום ב-10:00 בבוקר. גאוני נכון? עכשיו בואי לא נצפה לו כמו שעון, זה כזה טווח. הוא יכול קצת להקדים יום אחד ולאחר ביום אחר. שוב, להקשיב לסימני רעב!

עכשיו, הרעב הראשון הוא גם תלוי הרגל וגם זה תלוי מתי את מתעוררת. כי מישהי שמתעוררת ב-6 לעומת מישהי שמתעוררת ב-8 תרגיש את הרעב כנראה קצת קודם וזה טבעי. מה גם, שאם את מתאמנת בבוקר, הרעב שלך סביר להניח יקדים וכו'.

אז, הרעב הראשון מגיע כשהוא מגיע. אם זה 8:00, אם זה 10:00 ואם זה 12:00. זה בסדר גמור.

לרוב, הצורך הוא במשהו קליל יותר, אבל שוב חשוב שכן יהיה חלבוני, סיבי ועם ירק.

למשל: הרעב שלי מגיע כמעט תמיד סביב 10:30, זה ברמה, שאני גם מסדרת לי את הל"ז בהתאם ולפעמים אם יש לי פגישה, אני אקדים את האכילה בהתאם. אני אוהבת לאכול בבוקר לאחרונה 2 טורטיות שקדים (סיבים וגם שומן), 2 ביצים (חלבון), קצת פטה (חלבון, שומן וסיפוק) וירקות כמובן. זה יכול גם להיות דייסת קוואקר צ'יה אם בא לך משהו מתקתק יותר, זה יכול להיות 2 פרוסות לחם עם חביתה, אבוקודו וירקות וכו'. אני בכלל, מאוד אוהבת בארוחה הזו, להחליט כל שבוע או מתי שנמאס לי על ארוחה חדשה וללכת עליה כל יום, כי בכל זאת אנחנו צריכות משהו מאוד פרקטי וזריר בבוקר. שוב, אל תחפשו פה למדוד יחסים או כמה יש בצלחת מכל דבר. לפעמים את תאכלו יותר פחמימה ולפעמים פחות, הרעיון לגוון, שיהיה לכן טעים ובעיקר, משביע! בגלל זה לפעמים עדיף קצת יותר מאשר פחות.

ואז, אם אכלתן טוב ואתן מסופקות. סביר להניח שהרעב הבא יגיע 4-3 שעות אחרי. אם אתן רעבות קודם ובא לך נשנוש קטן, זה זמן טוב לפרי או כמה אגוזים. יש נשים כאלו שצריכות יותר ארוחות קטנות וכאלו שמספיק להן איזה 2.5 ארוחות גדולות יותר.

שימו לב שאני ממש ממש ממליצה להכין בבוקר כוס ענקית של תה צמחים נחמד או פשוט מים ולשתות הרבה לאורך היום, במיוחד בהפסקות בין הארוחות, כי לפעמים התחושת רעב היא לגמרי צמא.

בצהריים, לרוב, יש רצון למשהו גדול, עשיר ומשביע יותר. הארוחה הזו יכולה להיות חמה או איזה סלט סופר עשיר וגדול. שוב, תמיד לשים לב שאתן מזהות חלבון ובצהריים לרוב זו מנת החלבון הכי גדולה שלנו, פחמימה סיבית וירקות. אם זה סלט, אז עוף/טופו עם עדשים/קינואה ומלא ירקות עם רוטב נחמד, יש לכן את זה! אני בימים אכלתי בלונז טופו שהיה לי מאוד טעים מפסטה מקינואה ואורז והירקות היו כבר בתוך התבשיל.

לרוב, אחה"צ יש צורך באיזה נשנוש אמצע כזה בין ארוחת הצהריים לערב כי יש מרווח שעות שמאפשר את זה. אם בא לך משהו מתוק אז לכי על 2 עוגיות או מאפינס מגניב מהמועדון או החוברת. שוב, הכמות היא לגמרי הכמות האינטואיטיבית שאני יודעת מעובדת לנשים. בא לך עוד עוגיה? אני יודעת שזה נשמע מפחיד, אבל דווקא כשאת אומרת לעצמך שאסור לך, החשק עולה. אם

תשימי 2 עוגיות לצד כוס תה, קפה או כל משקה נחמד אחר, זה לרוב ממש סוגר פינה. יש הרבה אפשרות לנשנוש בתפריט השראה.

ובערב. זו לרוב ארוחה צמחית יותר, פחות כבדה מהצהרים אבל כן יש רצון להתפנק. אז פה ממש חשוב לבחור במשהו שיעשה לך כיף ושבא לך לאכול. זה יכול להיות טוסט שיבולת שועל, סלט סובה אסיאתי מפנק, בורקס מקמח עדשים, פסטה נחמדה, לביבות כל מה שיש במקרר ועוד. אני כן אוהבת להמליץ כמה שיותר, אם זה מתאפשר להקדים את ארוחת הערב וכמה שיותר להרחיק אותה מהשינה. 3-4 שעות זה מעולה. לא תמיד זה מתאפשר, אני יודעת, אבל מקבלים פה ציון גם על כוונה טובה ובלי קשר, זה תמיד דמוקטיה והרוב קובע. אם בחמישי ושישי אכלת מאוחר ושאר השבוע הצלחת להקדים ל-7:00 זה נהדר!

אני אוהבת לסיים את היום עם כוס תה ותמיד לדעת שמחר אני גם מסודרת.

שימי לב שהרבה מאוד מהמתכונים בחוברת ובמועדון הם לכמה ימים קדימה. אם את מכינה עוגיות בשבת, יהיה לך כמעט לכל השבוע עוגיות. ואם את מכינה סלט סובה מגניב בערב זה מספיק ל-2 מנות, אז גם מחר בצהרים יש לך מה לקחת לעבודה. ובלי קשר, אפשר גם להקפיא, בין אם זה אוכל מוכן ובין אם זה רק שקיות של עדשים או קינואה מוכנה שיחכו לך בפריזר.

הפוקוס שלך להיום...לאכול! איזה כיף? היית פעם במשימה כזו? 😊 פשוט לשיים יום שלם של אכילה אינטואיטיבית.

## יום 6:

היום, בואי נדבר על שובע!

אז בדיוק כמו רעב, גם שובע, זו תחושת פיזיולוגית הורמונלית. כלומר, נכנס אוכל לגוף, ובהתאם לסוג האוכל שתכף נדבר עליו, עולה הורמון שובע שנקרא לפטין, וכך ככל שאנחנו אוכלים יותר ומגיעים למצב שהגוף קיבל את הכמות ואת חומרי ההזנה שהוא צריך, הוא יאותת לנו ב"זהו, אני מלא, אין צורך יותר באוכל" כלומר, שובע!

בואי נדייק שובע. שובע זו לא רק תחושת המלאות כשאנחנו מסיימות לאכול. שובע באכילה אינטואיטיבית זה בין 2-4 שעות אחרי. ולכן, כשאני אומרת שהמטרה של האכילה שלנו היא לייצר שובע. זה אומר שהמטרה לייצר מרווחי זמן של 3-4 שעות לפחות שבהם את עדיין מלאה מהארוחה האחרונה שאכלת.

אז איך נבנה שובע?

פשוט מאוד! כמות + חלבון + סיבים

איך לזהות תחושת שובע?

אז מכל מה שהבנת עד עכשיו, שובע זו תחושת פיזית שקוראת בעקבות איתות הורמונלי לגוף שקשור בכמות ואיכות האוכל שאנחנו אוכלות. וכדי לתת לגוף להגיב למה שאנחנו אוכלות ולפדבק אותנו בתחושת שובע, אנחנו צריכות לעשות 3 דברים עיקריים:

- לאכול לאט! ואיך נאכל לאט? אם לא נשב רעבות מדי ויהיה לנו נפח צלחת גדול עם הרבה ירקות.
- לאכול את האוכל הנכון. אם פתחת שקית במבה לאחרונה ולא הבנת איך את לא שבעה אחרי 10 חתיכות, אל דאגה, הבעיה היא באמת לא בכך. יצרנים יודעים בדיוק להגיע לרמת מרקם וטעם במוצרים קנויים מעובדים, בדיוק בשביל שלא תהיי שבעה באמת ולא תוכלי להפסיק. כך שכדי להרגיש תחושת שובע של ממש, הארוחה חייבת להיות מזינה ועשירה תזונתית. כמו שהזכרתי קודם: הרבה ירק + חלבון + פחמימה סיבית וכמובן שומן בכל ארוחה.

- להקשיב! כן זה שריר שצריך לחזור ולהרגיש אותו אבל הוא שם. בחיי, שאת יודעת מתי את שבעה. כשאת אוכלת לאט, את הארוחה המזינה והנפלאה שלך, עצרי אחרי חצי, ואז  $\frac{3}{4}$  ואז אחרי שסיימת לאכול ורק תפני קשב פנימה עם סקרנות לגבי תחושת הרעב שלך. מה אני מרגישה? כמה אני מרגישה מלאה? איך אני אחרי צלחת? אני זקוקה לעוד? אם כן, מעולה, לוקחת ואם לא, אז לא. גם פה אנחנו יכולות לדמיין סקלה בין 10-1. כשב-1 את רעבה ומתחילה לאכול וב-10 את ממש שבעה +. הפלוס זה כי מילאנו את הקיבה ביותר מדי אוכל ועכשיו התחושה כבדה, עייפה, אשמה גם לפעמים מגיעה גם. השאיפה שלנו באכילה אינטואיטיבית זה לזהות שובע כשאנחנו בסקלה בין 6-5 ולהפסיק לאכול כשאנחנו סביב 7-8.

ככל שתעשי את זה יותר, את תראי שהפנית הקשב הזו והעצירה תהיה ממש אוטומטית ואת תוכלי להבין די בקלות כשאת פשוט שבעה.

שימי לב שתחושת שובע לא קשורה בהכרח לתחושת מלאות רצינית בבטן. לפעמים זה מרגיש כמו סיפוק טוב כזה, שקט כזה, אולי תחושה נעימה וטובה בבטן. אני למשל ממש מרגישה שלוה ורגיעה.

ועכשיו, הפוקוס היומי שלך... אז להיום, אני רוצה שתתרגלי מודעות שובע. לאכול לאט, את האוכל הנכון, לעצור אחרי חצי ואז  $\frac{3}{4}$  ואז בסיום ולהבין עם עצמך איפה את על ציר השובע ומתי בעצם נכון לך להפסיק לאכול. את יכולה לשאול את עצמך למשל, איך את מרגישה וכמה את שבעה? המטרה באכילה אינטואיטיבית היא ממש לא להפסיק ברגע שהבנו שאנחנו שבעות. המטרה היא רק לפתח מודעות. לפעמים אני אזהה שאני שבעה ואני אמשך לעוד כמה ביסים ולפעמים, אחליט לעצור באותו הרגע. אין חוקים, יש מה נכון לך באותו הרגע וזה רק את יודעת!

## יום 7:

הגענו ליום האחרון באתגר!

וכמו שהבטחתי לך, אני רוצה לעבור איתך על 3 שרירים מדהימים כדי לייצר מענה שיהיה לך ממש כיף איתו כשאת מרגישה שבא לך משהו כזה שפשוט נמצא שם:

1. **שריר הסירוב** – פשוט ללמוד להגיד לא. זה לא תמיד פשוט, אני יודעת. אבל תאמיני לי ככל שמתרגלים את זה יותר זה יותר קל. רוצה סיגריה? לא אני לא מעשנת. רוצה חתיכת עוגה? לא אני לא אוהבת את העוגה הזו או לא, תודה, אני פחות רעבה עכשיו
2. **שריר ההשהייה** – שריר מהמם שמאוד כיף ליישם כי הוא לא אומר "לא" אלא "לא עכשיו". שוב, זה בתנאים שלי. למשל: השעה 11:00 בבוקר: רוצה חתיכת עוגה? כן, אני אשמח. לוקחת למשרד ואוכלת אחרי ארוחת הצהריים או אחה"צ עם הקפה. בואי נקח עוד דוגמא: בא לי גלידה. אני לא אומרת "לא", אסור לך גלידה". אלא, נכון, גלידה זה באמת ממש טעים, בואי נאכל כזה ביום שישי בערב או בשבת או את תבחרי מתי". כלומר, ממש פה ילד שמותר לו כמובן להגיד מה הוא רוצה. אני רוצה טלוויזיה על הבוקר, אני רוצה לאכול סוכריה ב-7 בבוקר, אני רוצה לקנות את הצעצוע הזה. יופי, האם אנחנו פשוט אומרות כן על הכל? ברור שלא. אבל מה יקרה אם נגיד רק "לא" – סביר להניח שמרד, כעס או בכי יהיו הצעד הבא. אבל לתת מענה של "אני מבינה שממש בא לך סוכריה עכשיו, בואי תלכי לבי"ס וכשתחזרי תאכלי את הסוכריה". כלומר, יש מענה אבל הוא תחת התנאים שאני יודעת שהם נכונים עבורי.
3. **שריר האלטרנטיבה** – שריר שאני משתמשת בו המון! והוא מעולה כדי להפחית תלות באוכל מעובד וזה פשוט לתת מענה ע"י אותו מאכל אבל בוורסיה בריאה. עוגיה מעובדת מקמח לבן, סוכר לבן והמון רכיבים לא מוכרים, הופכת להיות עוגית כוסמין מלא מושלמת! פיצה רגילה הופכת להיות פיצה ביתית, מכוסמין מלא, מקמח עדשים, קמח שיבולת שועל וכו'. יש המון מתכונים כאלו במועדון, ובככל מהות המועדון זה ממש להיות שריר האלטרנטיבה שלנו כי כמעט כל מאכל שאנחנו מכירות מופיע שם בוורסיה הביתית והמזינה ולכן החשק ממש יורד, מקבל מענה ולא מפתח תלות.

זהו! יש לך את זה! את מבינה רעב, מבינה שובע, מתרגלת, יש לך את המתכונים, יש לך אפילו 3 שרירים מגניבים להתאמן עליהם כשמגיע איזה "בא לי" כזה חמוד. את מבינה איך נראה יום שלם של אכילה ואפילו איך נראה שבוע שלם של אכילה כולל אכילה בחוץ.

אני כל כך מקווה בשלב הזה, את גם מרגישה איזה שקט נעים כזה בגוף. בכלל, כשאנחנו במקום הנכון, יש שקט ושלוה, נכון? אכילה היא לא מלחמה, גם לא ירידה במשקל אגב, ובטח לא עבודה.

ולהבא, אם את מרגישה לחץ כזה של להיות ממושמת, להיות בתוך התפריט, פחד של מה יקרה אם לא תהיי בתפריט מסוים, תחושה שאת רוצה משהו ולא יודעת לתת לו מענה, משהו לא תקין ואכילה בריאה ואינטואיטיבית פשוט לא צריכה להראות ככה.



וזה רק אומר, שמהר מאוד, תגיע שחיקה או עייפות ואת תרגישי שזה גדול עלייך, כמובן שתאשימי את עצמך, כי בטח שלא נאשים איזה תפריט מסכן שרק רצה שתאכלי כמות קלוריות מסוימת, אבל זו ממש לא אשמתך! גם אני, אם תשימי אותי תחת תפריט שמישהי אחרת תרכיב לי, עם כמות, חזרתיות וסט ציפיות קיצוני ללא גמישות, אני לא אעמוד בזה.

אני ממש מקווה שהפקת מהאתגר הזה ידע והשראה להמשיך. אני ממש רוצה להגיד לך תודה שהיית אמיצה ומלאה בעוצמה פנימית, שבחרת להכנס לאתגר הזה ולהתנסות בגישה המדהימה הזו שממש שינתה את חיי ואני מקווה שהתחילה גם את שלך, אכילה אינטואיטיבית.

תודה שהיית חלק! תמשיכי לתרגל, ליישם, להסתקרן, להתחבר לעצמך, לגוף ולהמשיך להתאהב בגישה!

שלך, גל