



# עשרת הדיברות לפסח טעים, בריא ומאוזן

מדריך פרקטי קצרצר, שיעזור לכם לעבור את החג בשלום, להנות מהאוכל, מהזמן עם המשפחה והחברים ועדיין לשמור על התזונה והאימונים שלכם בצורה האידיאלית ביותר (וללא סטרס)!

# הנה הגענו לפסח, החג הזה שמרתיע כל כך הרבה אנשים בעיקר בגלל האוכל, המצות וארוחת החג.

אז נכון, יש המון אוכל טעים בחג וכמובן את המצות שמוסיפות לא מעט קלוריות לצלחת, אבל עדיין אנחנו רוצים להנות מהחג הזה, לנצל את הזמן להיות עם המשפחה והחברים, לאכול את הארוחות הטעימות של החג, לבלות, ולא להתבאס על עצמנו בגלל זה.



**אם אתם קוראים את המדריך הקצר הזה זה אומר שאכפת לכם מעצמכם**, אכפת לכם מהגוף שלכם, מהבריאות, האימונים והתזונה שלכם. אז קודם כל תהיו גאים בעצמכם שאתם חלק מהאנשים האלה שאכפת להם ולא מאלה שוויתרו על עצמם!

**המדריך הזה נועד לעזור לכם להישאר "על דרך המלך" גם בחג הפסח הזה**, בעזרת המידע כאן תוכלו להמשיך להתאמן, לאכול נכון ולצמצם למינימום עליה מיותרת במשקל.



## בואו נתחיל...

קודם כל בואו נבין משהו פשוט שיעזור לנו להבין איך ניגשים לחג הזה. אפשר להתווכח על הטעם של המצות, יש כאלה שאוהבים וכאלה שממש לא, אבל בין אם אתם שומרים את הפסח או לא **חשוב להבין כמה דברים על המצות.**

**הערך התזונתי של המצה הוא באיזור ה 380 קל' ל100 גרם. מצה מרובעת רגילה היא באיזור ה 120 קל'.**  
אם ניקח לדוגמה 2 מצות (כ240 קל') לעומת 4 פרוסות לחם מלא (כ 230 קל') נגלה שתחושת השובע שלנו שונה לגמרי.



**בעוד ש3 פרוסות לחם מלא יתרמו לתחושת שובע יפה,** המצות לעומת זאת ירגישו לנו כאילו לא אכלנו כלום, מהסיבה שבניגוד ללחם לדוגמא, המצות כמעט ולא מכילות סיבים תזונתיים, הנפח שלהם קטן והערך הקלורי שלהם גבוה.

**מעבר למצות, החג פשוט מזמן לנו יותר אוכל.** ארוחות החג, מפגשים עם המשפחה ובילויים עם החברים מעלים באופן טבעי את הגישה שלנו לאוכל, אלכוהול, קינוחים ונשנושים.



## אז מה עושים?

**שאלה יפה! קודם כל, לוקחים את זה באיזי.**

הרי אם נסתכל על החג כמצב נתון, נבין שאין לנו מה להיאבק בזה. זה המצב, זה חג. יש ארוחות, אחלה אוכל, יין ואלכוהול והזדמנות מדהימה להנות מקצת חופש, אז למה לא?

**פשוט נהנה מזה בצורה הטובה ביותר. בלי חששות ורגשות אשם.**

מה שכן, לגמרי נוכל "להכיל" את החג הזה אם ננסה לשמור על כמה קווים מנחים שיעזרו לנו להישאר באיזו מסגרת נכונה שתצמצם "נזקים".

**בדף הבא תמצאו את "עשרת**

**הדיברות" לחג. אם תעקבו אחריהם**

**אנחנו מבטיחים לכם שיהיה לכם הרבה**

**יותר קל לעבור את החג הזה. מנטלית**

**ופיזית 😊**



**1 שמרו על עצמכם בתנועה** - נסו לזוז כמה שיותר ומתי שאפשר. מדרגות במקום מעלית, קצת הליכה בחוץ, וותרו על הרכב, אולי קצת אופניים. בקיצור כל דבר שיעזור לכם לזוז יותר מהרגיל. גם טוב ללב וגם עוד קצת גרעון קלורי קטן

**2 בארוחת החג נסו לשלב כמה שיותר ירקות נקיים** (בלי שמן ורטבים) בצלחת. ירקות יעזרו לכם למלא את הבטן, יש להם נפח גדול מה שיתרום לתחושת שובע וימזער צורך בנשנושים מיותרים

**3 אל תמנעו מפחמימות בארוחות**, למעשה עדיף שתשלבו אורז, תפוחי אדמה, קינואה, ירקות אפויים וכו'. זה עדיף מעוד מצה שלא באמת תשביע אתכם.

**4 אל תגיעו רעבים לארוחת החג**. עדיף שתאכלו מעט לאורך היום כדי שלא "תתפזרו" בארוחה. אפשר לאכול ירקות, מעדני חלבון, פרי או ארוחות קלילה לאורך היום.



**5** אם כבר דיברנו על "להתפזר", **נסו לאכול רק מהצלחת**. כל מה שנכנס לכם לפה שיהיה בצלחת קודם. זה יעזור לכם להיות במודעות לכמות המזון שאתם אוכלים

**6** **נסו לאכול בסדר הבא: קודם כל חלבון** (בעדיפות לחלבון רזה ככל האפשר), לאחר מכן כמות יפה של ירקות (סיבים) ולבסוף פחמימה. מה שבאופן טבעי יקרה זה שתאכלו יותר חלבון, יותר ירקות ומעט פחמימה

**7** **אכלו לאט ובנחת**. זה אולי נשמע כמו טיפ של סבתא, אבל זה באמת עוזר. לא מעט פעמים אנחנו אוכלים עם העיניים, או אוכלים הרבה מעבר למה שצריך. תהנו מהאוכל ותאכלו בכיף וברוגע. אתם תגלו ששבעתם מהר משחשבתם 😊



8

**שתו הרבה מים** (או שתיה דלת קלוריות כמו זירו, למרות שתמיד עדיף מים), יותר נוזלים בגוף יעלו את תחושת השובע שלכם. עוזר מאוד לצמצם נשנושים מיותרים.

9

**נסו לשלב לפחות 2-3 אימוני כוח בשבוע.** אימוני כוח מעודדים את הגוף לפתח מסת שריר, מחזקים את הגוף ובכלל תורמים לתחושה טובה.

10

**מתנו את צריכת האלכוהול ותהיו מודעים לכמויות.** בקבוק יין שלם הוא באיזור ה-600 קלוריות, כוס יין יפה וחגיגית היא באיזור ה-150 קל'. יש מקום לאלכוהול, תהנו אבל אל תגזימו!



## וכמה דברים קטנים לסיום:

- **הפנימו שתהיה עליה במשקל לאחר החג וזה לגמרי בסדר.** כמעט בלתי אפשרי לא להעלות קצת במשקל לאחר החג. אבל הרבה מהמשקל שיעלה הוא בעיקר נוזלים כתוצאה משינוי הרכב המזן שנכנס לגוף במהלך החג. בהנחה שאתם חוזרים לשגרה לאחר מכן, המשקל יתאזן ואתם תחזרו לעניינים במהירות.
- **תמיד יהיו חגים ואירועים ולא ניתן להתחמק מזה** אלא אם כן בא לכם להתבודד חברתית, תהנו מזה ומהשפע שיש לעולם להציע ותפנימו שיש מספיק זמן לחזור לשגרה בריאה. אפשר לחרוג במסגרת הגבולות, אבל כן צריך לדעת לא "להתפזר"!
- **תלמדו מזה!** שימו לב איך הגוף מגיב לשינויים, לאוכל, לאימונים, לשינוי הזה בחגים או בכלל. מעניין ומדהים להתבונן ולראות איך המכונה הזאת שנקראת גוף האדם עובדת. תעריכו את זה שיש לכם עוד הרבה שנים קדימה להתאמן, לאכול, לרזות, להתחטב או להעלות מסת שריר. תפתחו מודעות לאכילה, לאימונים ולשגרה בריאה ונכונה להמשך החיים שלכם!





## ואם כבר הגעתם עד לכאן...

**כשאנחנו שמים את עצמנו במסגרת נכונה דברים טובים קורים!** בדיוק כמו שללכת לפסיכולוג מדרבן אותנו לעבוד על עצמנו, לחפור בעבר ולהבין איך אנחנו יכולים להיות גרסה טובה יותר של עצמנו בהווה. בדיוק ככה גם כשזה נוגע לאימונים ותזונה.

עברנו יחד עם הלקוחות שלנו חגים, אירועים ותקופות מאתגרות. מה שראינו ואנחנו ממשיכים לראות כל הזמן זה כמה ששיגרה עם מסגרת מסודרת עוזרת ללקוחות (תכל'ס לכולנו בעצם) לחיות ברוטינה אידיאלית של בריאות, כושר ותזונה.

**איש מקצוע שיקח אתכם יד ביד, שיראה לכם איך להתאמן בצורה בטוחה ואפטימלית, לאכול נכון ומסודר ואיך לאזן את אורח החיים שלכם יעשה הבדל ענק בחיים שלכם!**



ניקס ג'ים הרצליה פיתוח

אימונים ותזונה בצורה נכונה! [nyxgym.club/vip](http://nyxgym.club/vip)

NYX  
Gym

זה בדיוק מה שאנחנו עושים בתכנית הליווי שלנו ב  
NYX GYM, מנוי הVIP שלנו מקיף אתכם מכל כיוון  
וסוגר לכם פינה בכל מה שקשור לכושר ותזונה.



ניקס ג'ים הרצליה פיתוח  
אימונים ותזונה בצורה נכונה! [nyxgym.club/vip](https://nyxgym.club/vip)

NYX  
Gym

נשמח להזמין אותך לפגישת ייעוץ שכוללת אבחנת המצב הנוכחי, לקיחת מדדים (משקל ואחוזי שומן) ובדיקה תנועתית שתעזור להתאים לך תכנית מסודרת שתעזור לך להגיע למטרה שלך.

הפגישה ללא התחייבות ובעלות מצחיקה של 99 ש"ח בלבד.

**לאחר הפגישה כבר תקבלו כלים פרקטיים שיעזרו לכם לעשות שינוי מייד** בתכנית האימונים והתזונה שלכם.

משם תוכלו לבחור אם להתחיל אצלנו תהליך או פשוט להגיד תודה ולהמשיך הלאה בחייכם. (מבטיחים שכנראה לא תרצו לעזוב את המקום, פשוט כיף אצלנו:))

**לתיאום פגישה ללא התחייבות <<**



# חג שמח! צוות NYX GYM



ניקס ג'ים הרצליה פיתוח  
אימונים ותזונה בצורה נכונה! [nyxgym.club/vip](http://nyxgym.club/vip)

NYX  
Gym