

המדריך האולטימטיבי

לחיים בריאים

The Ultimate Guide to
**HEALTHY
LIVING**



**Eat healthy,
exercise**

and maintain
a positive outlook
to achieve your goals...

לאכול בריא,

להתאמן

**וליהנות כל הדרך
אל היעד הרצוי...**

Just before you dive
to embark on a new path,
let's Have a quick overview...

This guide explains:

- 1 | How to start living a healthy lifestyle
- 2 | How to start to Exercising
- 3 | How to start eating healthy food every day
- 4 | How to manage your weight
- 5 | Healthy lifestyle resources

Making a Lifestyle Change

Deciding to make a change in your life is never easy. Breaking old habits and creating healthy ones can be challenging and even discouraging at times. However, it's not impossible. Whether you are looking for a positive outlook on life, wanting to change your diet and eat nutritious foods or you need a new workout plan, our Ultimate Guide to a Healthy Lifestyle discusses different ways you can find a healthier and happier life. The ideas, tips and suggestions we talk about here are things that we use in our practice every day. However, not all things are suitable for all people. A trained professional such as a Personal Trainer or Nutritional Coach will be able to properly guide you and tailor a plan to your unique needs. This will bear repeating throughout this guide and we will highlight the areas where a professional will be very useful.

רגע לפני שתצללו למדריך הייחודי
ותבחרו לצאת לדרך חדשה, בואו לגלות
מה אתם עומדים לקבל מאיתנו...

הנה כל הנושאים על רגל אחת:

- 1 | כיצד להתחיל לממש אורח חיים בריא
- 2 | איך להתחיל להתאמן
- 3 | איך להתחיל לאכול אוכל בריא כל יום
- 4 | כיצד לנהל את המשקל שלך
- 5 | משאבי אורח חיים בריאים

שינוי קטן מתחיל בהחלטה גדולה (ואמיצה!)

אתם וודאי מסכימים איתנו שההחלטה לעשות שינוי בחיים היא אף פעם לא קלה, ויכולה להיות מאתגרת ואף מייאשת לעיתים. עם זאת, כדאי שתדעו שזה לא בלתי אפשרי! בין אם אתם מחפשים גישה חיובית לחיים, או רוצים לשנות תזונה, ובין אם אתם זקוקים לתוכנית אימונים חדשה, הגעתם למקום הנכון. המדריך האולטימטיבי שלנו לאורח חיים בריא דן בדרכים שונות בהן תוכלו להגיע לחיים בריאים ומאושרים יותר. הרעיונות, הטיפים וההצעות עליהם אנו מדברים כאן הם דברים שאנו משתמשים בהם באופן יומיומי. עם זאת, לא כל הדברים מתאימים לכל האנשים. איש מקצוע מיומן, כגון מאמן אישי או מאמן תזונה יוכל להדריך אתכם כראוי ולהתאים תוכנית לצרכים הייחודיים שלכם. לאורך המדריך נדגיש את התחומים בהם איש מקצוע יהיה מאוד שימושי.



How do I start living a healthy lifestyle?

Changing to a healthy lifestyle is a common goal, but where should you actually begin? After deciding you want to make a change, the next step is to believe you can actually do it and come up with a plan.

How can I change my unhealthy lifestyle?

1. Identify the bad or unhealthy habits in your life that you want to change. Then, for each habit come up with the reason you want to change. Maybe it's for your own mental wellbeing or so you can play with your grandkids. **Doing a lifestyle assessment with a professional will be helpful in identifying the habits you should be changing.**
2. Hold yourself accountable for making those changes. Don't blame others or a lack of time for not being able to change your bad habits. Just like you would hold a loved one accountable if they made a promise, make a promise to yourself. **A coach or other external figure outside your regular family orbit, can help hold you accountable and keep you on track.**
3. Remove the negative triggers in your life. If social media makes you feel bad about yourself, delete the account. If drinking alcohol makes you crave a cigarette, take a break from alcohol. You probably already know what triggers your bad habits, find a way to avoid those triggers.
4. Believe that you can change. Half the battle in finding success is telling yourself you can do something. Ignore your negative self-talk and replace it with a visualization of you finding success in the changes you want to make.
5. Know that it will take time and you might have setbacks. Changing isn't easy and there might be days where you fail. Instead of letting that failure win, just continue working hard.
6. Make a plan with goals and take baby steps. Just like you have a schedule you have to follow at work or at home with certain tasks you have to complete. Your new healthy lifestyle should also have tasks and a plan to follow. **A professional is very helpful at this stage to help you set specific, realistic and attainable goals.**

איך נתחיל לאמץ אורח חיים בריא?

שינוי לאורח חיים בריא הינה מטרה נפוצה, אך מאיפה כדאי להתחיל? רגע אחרי שקיבלתם את ההחלטה לעשות שינוי, השלב הבא הוא להאמין שאתם באמת יכולים לעשות את זה ולהכין תוכנית.

כיצד נוכל לשנות את אורח חיינו הלא בריא?

1. זהו את ההרגלים הרעים או הלא בריאים בחייכם שאתם רוצים לשנות. על כל הרגל שזיהיתם, העלו את הסיבה לכך שאתם רוצים לשנות. אולי הסיבה היא הרווחה הנפשית שלכם? או כדי שתוכלו לשחק עם הנכדים שלכם? **ביצוע הערכת אורח חיים עם איש מקצוע יעזור לכם לזהות את ההרגלים שאתם צריכים לשנות.**
2. קחו אחריות לביצוע שינויים אלה. אל תאשימו בהרגלים שלכם אנשים אחרים או חוסר זמן. בדיוק כמו שהייתם לוקחים אחריות, הבטיחו לעצמכם. **מאמן או דמות חיצונית אחרת מחוץ למעגל המשפחתי הרגיל שלכם, מסוגלים לעזור לכם לקחת אחריות ולהשאיר אתכם על המסלול.**
3. הסירו את הטריגרים השליליים בחייכם. אם מדיה חברתית גורמת לכם להרגיש רע עם עצמכם, מחקו את החשבון. אם שתיית אלכוהול גורמת לכם לחשוק בסיגריה, קחו הפסקה מאלכוהול. אתם כבר בטח יודעים מה מעורר את ההרגלים הרעים שלכם, מצאו דרך להימנע מהטריגרים האלה.
4. האמינו שתוכלו לשנות. מחצית מהקרב על הצלחה היא לומר לעצמכם שאתם מסוגלים לעשות משהו. התעלמו מהתפיסה העצמית השלילית והחליפו אותה בהדמיה עכשווית מציאותית בה אתם רואים את עצמכם מצליחים בשינויים שאתם רוצים לעשות.
5. דעו ששינוי אמיתי אורך זמן וייתכן שתחוו נסיגות. שינוי מהותי הוא לא קל, וייתכן שיהיו ימים שבהם תיכשלו. במקום לתת לכישלון הזה לנצח, פשוט תמשיכו לעבוד קשה ולחוות סיפוק והצלחה.
6. הכינו תוכנית עם יעדים וצעדו עקב לצד אגודל. בדיוק כמו שיש לכם לוח זמנים שעליכם לעקוב אחריו בעבודה או בבית לצורך ביצוע משימות מסוימות, כך גם תהליך אורח החיים הבריא החדש שלכם צריך לכלול גם משימות ותוכנית מעקב. **איש מקצוע עוזר מאוד בשלב זה בכדי להגדיר יעדים ספציפיים, מציאותיים וניתנים להשגה.**

Why Goal Setting is Important

Setting healthy goals is one way to come up with a plan on how to kickstart your new healthy lifestyle. Setting goals gives you something to work for and helps keep you motivated to work hard. By setting goals for yourself you give yourself something to focus on

Additionally, goals allow you to measure your progress and see how much you have achieved. When setting your goals, be realistic with yourself. If you want to quit smoking, lose 50 pounds and run a marathon it's not going to happen overnight, or it might not even happen in a few months or a year. Not reaching those goals might be discouraging and cause you to give up altogether. Instead, start small and focus on one goal at a time to avoid overwhelming yourself. If you want to lose weight, make small goals on how to do it. Such as working out at least three times a week and adding more vegetables to your plate when you want seconds. Keep a journal or track it in your phone to make sure you achieve those small goals weekly. When those goals just become part of your weekly routine add a new small goal such as only eating out twice a week or adding a weight lifting class to your routine. These small goals are easier to achieve and will eventually lead to meeting your main goal.

מדוע הגדרת יעדים כה חשובה?

אם שאלתם את עצמכם למה אתם צריכים להגדיר לעצמכם מטרות ויעדים, חשוב שתדעו שהגדרת יעדים בריאים היא אחת הדרכים להתחיל את אורח החיים הבריא החדש שלכם. הגדרת יעדים נותנת לכם מטרה לעבוד עליה ומסייעת לכם לשמור על מוטיבציה לעבודה קשה. על ידי הגדרת יעדים אתם ממקדים את עצמכם.

בנוסף, יעדים מאפשרים לכם למדוד את ההתקדמות שלכם ולראות כמה השגתם. אבל שימו לב! כשאתם מגדירים את המטרות שלכם, היו ריאליים. אם אתם רוצים להפסיק לעשן, לרדת 50 ק"ג ולרוץ מרתון זה לא יקרה בן לילה, ואפילו לא בעוד כמה חודשים או שנה... הצבת יעדים גרנדיוזיים כאלו עשויה להרתיע אתכם ולגרום לכם לוותר לגמרי. במקום זה, התחילו בקטן והתמקדו בכל פעם במטרה אחת כדי להימנע מהצפה. אם אתם רוצים לרדת במשקל, הגדירו יעדים צנועים לקראת המטרה. כמו למשל להתאמן לפחות שלוש פעמים בשבוע ולהוסיף עוד ירקות לצלחת כשאתם רוצים לאכול. ערכו יומן מעקב כדי לוודא שאתם משיגים יעדים צנועים אלה מדי שבוע. כשמטרות אלה הופכות לחלק מהשגרה השבועית שלכם, הוסיפו מטרה אחת חדשה, כמו לאכול בחוץ רק פעמיים בשבוע או להוסיף שיעור הרמת משקולות לשגרה שלכם. מטרות אלו קלות יותר להשגה ובסופו של דבר יובילו לעמידה ביעד העיקרי שלכם.

What are three simple lifestyle changes you can make to become healthier?

מהם השינויים הפשוטים באורח החיים שיהפכו אותנו לבריאים יותר?



How do I start exercising or enhance my current exercise routine?

Committing to a new workout routine can be overwhelming, especially if you are new to exercise. However, exercising is one of the best activities to add to a healthy lifestyle. **Not only does it improve your physical wellbeing it also improves your mental health at the same time.** Just like changing your lifestyle, you should come up with goals and a workout plan you can follow. Start small by something as simple as walking three times a week and gradually add various exercises to your workout routine. Your weekly schedule should include time set aside that you can workout. For example, if you know you have an hour to kill after work before you have to pick up your kids, use 30 minutes of it to do something active

כיצד נוכל להתחיל להתאמן או לשפר את שגרת האימונים הנוכחית שלנו?

התחייבות לשגרת אימונים חדשה יכולה להיות קשוחה, במיוחד אם אימון לא היה חלק מסדר היום שלכם. **עם זאת, פעילות גופנית הינה אחד המרכיבים החשובים ביותר לאורח חיים בריא. לא זאת בלבד שהיא משפרת את הרווחה הגופנית שלכם, היא גם משפרת את בריאות הנפש שלכם בו זמנית.** בדיוק כמו בשינוי אורח החיים שלכם, עליכם לבוא עם מטרות ותוכנית אימון שאתם יכולים לעקוב אחריה. התחילו במשהו פשוט כמו הליכה שלוש פעמים בשבוע, והוסיפו בהדרגה תרגילים שונים לשגרת האימונים האישית. לוח הזמנים השבועי שלכם צריך לכלול זמן מוגדר שתוכלו להתאמן בו. לדוגמה, אם אתם יודעים שיש לכם שעה פנויה אחרי העבודה עד שאתם צריכים לאסוף את הילדים, נצלו אותה ל- 30 דקות פעילות.

Before You Get Started

Do you understand how much change you need?
Do you have a clear vision?
Ready to leap forward?
Keep in mind a few points:

- 1. Check your health:** If you are not used to being physically active or you are over the age of 45, consult a doctor before starting an exercise routine.
- 2. Set realistic goals:** Begin with easy and achievable goals such as walking three to five times a week and then add to your plan with new goals.
- 3. Make it a habit:** An exercise routine is only a "routine" if you stick to it long term; try to schedule time each week that you will exercise, that way you hold yourself more accountable

רגע לפני שנתחיל...

הבנתם כמה השינוי נחוץ לכם?
יש לכם חזון עוצמתי?
שואפים לפרוץ קדימה?
רגע לפני, שימו לב לכמה נקודות:

- 1. בדקו את בריאותכם:** אם אינכם רגילים לפעילות פיזית או שאתם מעל גיל 45, התייעצו עם רופא לפני התחלת שגרת פעילות גופנית.
- 2. קבעו יעדים מציאותיים:** התחילו עם יעדים קלים וניתנים להשגה כמו הליכה שלוש עד חמש פעמים בשבוע ואז הוסיפו לתוכנית שלכם יעדים חדשים.
- 3. הפכו את השינוי להרגל:** שגרת פעילות גופנית היא רק "שגרה" אם אתם מקפידים עליה לטווח הארוך; נסו לשריין זמן לאימון שבועי.

What is the best exercise for beginners?

"Exercise is not a 'one size fits all' situation," says Mendy Grunwald, a medical exercise specialist. "One of the most important things about initiating a new exercise routine is to make it enjoyable, that way it is easier to maintain this healthy habit."

Common Types of Exercise

- 1. Aerobic:** Periods of continuous movement such as running or cycling
- 2. Strength:** Focuses on muscle power and building strength such as weightlifting
- 3. High-intensity interval training (HIIT):** Short bursts of high-intensity exercise followed by low intensity or rest such as boot camps
- 4. Balance or stability:** Strengthens muscles while improving body coordination such as pilates
- 5. Flexibility:** Maintains range of motion, prevents injuries and aids in muscle recoveries such as yoga

סוגי תרגילים נפוצים

מהו התרגיל הטוב ביותר למתחילים?

"פעילות גופנית איננה בגד במידה אחת שמתאימה לכולם", אומר מנדי גרונוואלד, מומחה להתעמלות רפואית. "אחד הדברים החשובים ביותר בשגרת אימונים חדשה הוא להפוך אותה למהנה, כך קל יותר לשמור על ההרגל הבריא הזה."

הפעילות קוראת לכם? הנה כמה אופציות יעילות:

- 1 | אירובי:** פרקי זמן של תנועה רציפה, כמו ריצה או רכיבה על אופניים.
- 2 | חוזק:** מתמקד בבניית השרירים ובבניית כוח, כמו הרמת משקולות.
- 3 | אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה (HIIT):** התפרצויות קצרות של פעילות גופנית בעצימות גבוהה ואחריהן עצימות נמוכה או מנוחה.
- 4 | יציבות:** מחזק את השרירים תוך שיפור איזון הגוף, כמו פילאטיס.
- 5 | גמישות:** שומר על טווח תנועה, מונע פציעות ומסייע להתאוששות שרירים, כמו יוגה.

How Do I Start Exercising?

6 Quick Tips on How to Stay Motivated

- 1 | Track progress such as running times, amount of weight being lifted or weight loss
- 2 | Attend group workout classes or workout with a friend
- 3 | Have fun while working out; if you are no longer enjoying a workout, switch it up
- 4 | Listen to your body, pushing through pain can cause injuries and ultimately lead to a loss in motivation
- 5 | Monitor your heart rate to make sure you are in your proper exercise zone
- 6 | **Hiring a personal trainer to design a fitness plan, tailored to you. Having him track and monitor your progress is highly motivating and keeps you accountable, while making the actual workout more enjoyable.**

טיפים מהירים למוטיבציה מתמשכת

אז איך מתקדמים עם כל האנרגיות
ומחשיכים לדבוק במטרה?

הפעילות קוראת לכם? הנה כמה אופציות יעילות:

- 1 | **עקבו** אחרי התקדמות כמו זמני ריצה, כמות המשקל שאתם מרימים או ירידה במשקל.
- 2 | **השתתפו** בשיעורי אימון קבוצתיים או התאמנו עם חבר.
- 3 | **הקשיבו** לגופכם, כאב עלול לגרום לפציעות ובסופו של דבר להוביל לאובדן המוטיבציה.
- 4 | **עקבו** אחר הדופק שלכם כדי לוודא שאתם נמצאים בעצימות המאמץ המתאימה לכם.
- 5 | **העסיקו** מאמן אישי לעיצוב תוכנית כושר המותאמת לכם. אם הוא יעקוב אחר ההתקדמות שלכם הוא יניע אתכם, תוך הפיכת האימון בפועל למהנה יותר.

How can I make sure to eat healthy food every day?

Eating healthy is one of the hardest parts of changing your lifestyle to a healthy one. It's easy to grab fast food or go out to dinner and get your favorite pasta. **However, eating healthy is not just about your weight, healthy food provides more energy to your body, improves your overall health and increases productivity.**

איך נוכל להקפיד לאכול אוכל בריא כל יום?

אכילה בריאה היא אחד החלקים הקשים ביותר בשינוי אורח החיים והפיכתו לבריא יותר. קל להשיג אוכל מהיר או לצאת לארוחת ערב ולקבל את הפסטה האהובה עליכם. עם זאת, **אכילה בריאה אינה רק קשורה למשקל, אוכל בריא מספק יותר אנרגיה לגופכם, משפר את בריאותכם הכללית ומגביר את התפוקה.**



10 Tips For Healthy Eating

- 1 | **Be realistic:** Changing your eating habits is difficult, so take baby steps. Make realistic and attainable goals. If you eat out once a day, try only eating out every other day for a couple weeks.
- 2 | **Know that you can still enjoy food:** Eating healthy is about learning balance and still allowing yourself to enjoy the food you eat.
- 3 | **Follow a healthy eating plan:** Those who have a plan find more success in changing their diet to a nutritious one.
- 4 | **Reward yourself:** After achieving mini goals, reward yourself with something you have been wanting such as a pedicure.
- 5 | **If you fail don't punish yourself:** Setbacks will happen but brush it off and get back on track. Don't let your setback define your future.
- 6 | **Plan your meals:** Planning your meals ahead of time, making a grocery list and sticking to the plan means less waste.
- 7 | **Cook at home and pack your lunch:** Cooking at home is typically always cheaper than going out; make all your meals in one day for the week by meal prepping or make one meal at a time and eat all the leftovers before making a new meal, either way, you'll be saving money.
- 8 | **Replace meat with other proteins:** Meat and poultry is usually the most expensive part of any grocery shopping trip, replacing meats with other proteins such as eggs, seeds or canned fish is a good way to save a few dollars.
- 9 | **Eat produce that is in season:** Buy local produce that is in season and freeze what you don't use; when they aren't in season, buy frozen fruits and vegetables.
- 10 | **Keep a food diary:** Keeping a food diary so you are aware of what you are consuming and the amount of fat or calories in each meal can help keep you on track. MyFitnessPal is the leading resource in nutrition tracking and is free to use.

10 טיפים מנצחים לאכילה בריאה

חשוב לנו שתצליחו במהפך המיחול, במיוחד בשביל זה ציידנו אתכם בכל הטיפים המוצלחים:

- 1 | **היו מציאותיים:** שינוי הרגלי האכילה הוא משימה קשה, אז קחו צעדים קטנים. אם אמצו יעדים מציאותיים וברי השגה. אם אתם אוכלים בחוץ פעם ביום, נסו לאכול בחוץ כל יומיים למשך כמה שבועות.
- 2 | **דעו שאתם עדיין יכולים ליהנות מאוכל:** לאכול בריא זה איזון, ועדיין דאגו לאפשר לעצמכם ליהנות מהאוכל שאתם אוכלים.
- 3 | **פעלו לפי תוכנית אכילה בריאה:** מי שמצויד בתוכנית נוחל הצלחה רבה יותר בשינוי התזונה.
- 4 | **תגמלו את עצמכם:** לאחר שהשגתם מטרות קטנות, תגמלו את עצמכם במשהו שרציתם.
- 5 | **אם אתם נכשלים אל תענישו את עצמכם:** נסיגות מתרחשות, אל תתנו להן להסיט אתכם מהמסלול. אל תתנו לנסיגה שלכם להגדיר את העתיד שלכם.
- 6 | **תכננו את הארוחות שלכם:** תכננו הארוחות שלכם מבעוד מועד, הכנת רשימת מכולת ועמידה בתוכנית גם יסייעו להתקדם ליעד וגם יחסכו לכם כסף.
- 7 | **לבשל בבית ולארוז את ארוחת הצהריים שלכם:** בישול בבית בדרך כלל זול יותר מאשר אכילה בחוץ; הכינו את כל הארוחות מראש ביום אחד בשבוע או הכינו ארוחה אחת בכל פעם ואכלו את כל השאריות לפני שתכינו ארוחה חדשה, כך או כך, תחסכו כסף.
- 8 | **החליפו בשר בחלבונים אחרים:** בשר ועוף הם בדרך כלל החלק היקר ביותר בכל קניית מזון, החלפת בשר בחלבונים אחרים כמו ביצים, זרעים או דגים משומרים היא דרך טובה לחסוך כמה שקלים.
- 9 | **אכלו את תוצרת העונה:** קנו תוצרת מקומית בעונה והקיאו את מה שאינכם משתמשים בו; כשהם לא בעונה, קנו פירות וירקות קפואים.
- 10 | **ערכו יומן אוכל:** ניהול יומן אוכל, כך שתהיו מודעים למה שאתם צורכים וכמות השומן או הקלוריות בכל ארוחה, יכול לעזור לכם במעקב. MyFitnessPal הוא המשאב המוביל במעקב אחר תזונה והוא חופשי לשימוש.

Basic Guidelines for Healthy Eating

How to Estimate Your Daily Calorie Needs



Use the following equation to estimate your daily calories:

1. Your Weight in lbs. / 2.2 = Your Weight in Kilograms
2. (Your Weight in Kilograms x 0.9 for women or 1.0 for men) x 24 or 30 if you are active = Your Daily Calories

Example: A woman who weighs 150 lbs. and does not work out:
 $150 \text{ lbs} / 2.2 = 68.18 \text{ kilograms} \cdot (68.18 \times 0.9) \times 24 = 1,472.69 \text{ calories}$

הנחיות בסיסיות לאכילה בריאה

כיצד להעריך את צריכת הקלוריות היומיים שלנו?



השתמשו במשוואה הבאה כדי לאמוד את כמות הקלוריות היומיות:

המשקל שלכם בק"ג - 0.9X - לנשים או 1.0X - לגברים
 (24X או 30X אם הינכם פעילים) = הקלוריות היומיות שלכם.

לדוגמא: אישה ששוקלת 68 ק"ג ולא מתעמלת:
 $1472.69 = 24X (0.9X 68.18)$

What Should I Eat?

Based on those daily calorie needs you can determine what to eat.

- 1 | **Protein** should be 20 to 40 percent of calories
- 2 | **Carbohydrates** should be 45 to 55 percent
- 3 | **Fat** should be 10 to 20 percent
- 4 | Try to consume less than 10 percent of calories from **added sugar and saturated fats**
- 5 | Limit **sodium** intake to less than 2,300 mg per day



These estimations and guidelines are extremely general and the help of a qualified dietician or nutritionist is crucial in really ascertaining your caloric needs and what your nutrient intake should be.

מה עלינו לאכול?

בהתבסס על הצרכים הקלוריים היומיים תוכלו לקבוע מה לאכול:

- 1 | **חלבון** צריך להוות 20 עד 40 אחוז מהקלוריות היומיות
- 2 | **פחמימות** צריכות להיות 45 עד 55 אחוז מהקלוריות היומיות
- 3 | **שומן** צריך להיות 10 עד 20 אחוז מהקלוריות היומיות
- 4 | נסו לצרוך פחות מ-10 אחוז קלוריות **סוכר ושומנים רוויים**
- 5 | הגבילו את צריכת ה**נתרן** לפחות מ-2,300 מ"ג ליום



חשוב לציין: הערכות והנחיות אלה הן כלליות ביותר ועזרת דיאטנית או תזונאית מוסמכת היא מכרעת בבחינת הצרכים הקלוריים והתזונתיים שלכם.

How can I lose weight or maintain my weight?

Whether you are losing weight for health reasons, looking for a new way to lose weight as you age, just had a baby or you simply feel uncomfortable with your body, it can be stressful to come up with a weight loss plan and stick to it. **Losing weight depends on one thing--YOU!**

A weight loss plan needs to be about your schedule, your goals and what you enjoy. Losing weight naturally requires you to kick your old bad habits to the curb and find new healthy habits you can sustain the rest of your life. Habit change in fact is the most crucial ingredient for long term success. According to Mendy Grunwald, nutritional coach at Lifestyle Health and Fitness, "Losing one to two pounds per week is healthy and safe for the average person. However, ask a professional for advice on how to find a diet that meets your needs and weight loss goals. Based on your weight and health, they can recommend a healthy and realistic plan to follow."

איך נוכל לרדת במשקל או לשמור על המשקל?

אם אתם יורדים במשקל מטעמי בריאות, מחפשים דרך חדשה לרדת במשקל, אתן אחרי לידה או שאתם מרגישים לא נעים עם גופכם, קביעת תוכנית הרזיה ועמידה בה היא משימה לא פשוטה. **דעו כי ירידה במשקל תלויה בדבר אחד --- אתם!**

תוכנית הרזיה צריכה לקחת בחשבון את כל המרכיבים: את לוח הזמנים שלכם, את היעדים שלכם ואת הדברים שאתם נהנים מהם. באופן טבעי, ירידה במשקל דורשת ממכם לבעוט בהרגלים הרעים שלכם ולפתח הרגלים חדשים בריאים יותר, שתוכלו להתמיד בהם לאורך החיים. שינוי הרגלים הוא למעשה המרכיב החשוב ביותר להצלחה ארוכת טווח. לדברי מנדי גרונוואלד, מאמנת ותזונאית בתחום הבריאות והכושר לייפסטייל, "לרדת קילוגרם עד שניים בשבוע זה בריא ובטוח לאדם ממוצע. עם זאת, בקשו ממקצוען ייעוץ כדי למצוא דיאטה העונה על הצרכים ויעדי ההרזיה הייחודיים שלכם. על סמך המשקל והבריאות שלכם הוא יכול להמליץ על תוכנית בריאה ומציאותית."

How to Eat Healthy and Lose Weight

Eating healthy to lose weight is all about finding nutritious foods you enjoy that you can include in your diet for the rest of your life.

There are a lot of diet plans out there that might work for you such as paleo or keto diets, but eating healthy comes down to reducing your calories and including healthy foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat dairy, lean meats, seafood, beans and nuts in your meals. Try to cut as much processed foods from your diet and look for whole foods instead. This doesn't mean cutting everything you enjoy from your diet, it's about balance. Although there are a million weight loss plans that promise to have you shedding pounds while you sleep, the reality is that if you want to lose weight, it will take time, just like it took time to put the weight on. The sooner you take the pressure off of losing a bunch of weight in a short amount of time, the sooner you'll feel less overwhelmed with creating a weight loss plan that you can sustain.

איך לאכול בריא ולרדת במשקל?

לאכול בריא כדי לרדת במשקל תלוי מאד במציאת אוכל מזין שאתם נהנים ממנו ושתוכלו להתמיד בו בתזונה שלכם למשך כל חייכם.

יש הרבה תוכניות דיאטה שיכולות לעבוד בשבילכם כמו דיאטות 'פליאו' או 'קטו', אבל אכילה בריאה מסתכמת בהפחתת הקלוריות שלכם ובהוספת מזון בריא לתפריט, כמו: פירות, ירקות, דגנים מלאים, חלב דל שומן, בשר רזה, דגים, שעועית ואגוזים. נסו לאכול כמה שפחות מזון מעובד ולהחליף אותו באוכל עם ערך תזונתי גבוה. זה לא אומר להפסיק לאכול את כל מה שאתם אוהבים, אלא להתנהל באיזון. אמנם יש מיליון תוכניות לירידה במשקל שמבטיחות השלדת קילוגרמים בזמן שאתם ישנים, אבל המציאות היא שאם אתם מעוניינים לרדת במשקל, זה ייקח זמן, בדיוק כמו שלקח זמן לעלות במשקל. ככל שתקדימו להפחית את הלחץ לרדת במשקל בתוך זמן קצר, כך תרגישו פחות לחוצים ביצירת תוכנית הרזיה שתוכלו לקיים.

How to Exercise to Lose Weight

If you want to lose weight, try to do at least 200 minutes (more than three hours) a week of moderate intensity exercise. However, if you're new to the exercise bandwagon, start with 50 minutes of exercise a week and work up to 200.

Exercising to lose weight, just like eating healthy to lose weight really only comes down to finding something healthy you enjoy and will continue to do. Just like with eating healthy, you'll want to start small and try new activities that will help you stay active. If you don't enjoy running, don't do it. Find something that you look forward to doing after a long or busy day. Maybe that's a cycle class, an at-home workout, a long walk with a friend or a yoga class. The important thing is that you are moving and physically using your body. In the end, losing weight comes down to being mentally healthy, exercising and being mindful of the foods you are putting in your body.

כיצד להתאמן כדי לרדת במשקל?

אם אתם רוצים לרדת במשקל, נסו לבצע פעילות גופנית בעוצמה בינונית לפחות 200 דקות (יותר משלוש שעות) בשבוע. עם זאת, אם אינכם רגילים בפעילות גופנית, התחילו בהדרגה עם 50 דקות של פעילות גופנית בשבוע ועלו לאט לאט עד 200.

פעילות גופנית כדי לרדת במשקל, בדיוק כמו לאכול בריא כדי לרזות, מסתכמת במציאת משהו בריא שאתם נהנים ממנו ותרצו להתמיד בו. בדיוק כמו באכילה בריאה, כדאי להתחיל בקטן ולנסות פעילויות חדשות שיעזרו לכם להישאר פעילים. אם אתם לא נהנים מריצה, אל תעשו את זה. מצאו משהו שאתם מצפים לעשות אחרי יום ארוך או עמוס. אולי תאהבו שיעור התעמלות, אימון בבית, טיול ארוך עם חבר או שיעור יוגה. מה שחשוב הוא שאתם זזים ומשתמשים פיזית בגוף. כי בסופו של דבר, ירידה במשקל מסתכמת בבריאות נפשית, בפעילות גופנית ובשימת לב למאכלים שאתם מכניסים לגוף.

Just before we say goodbye....

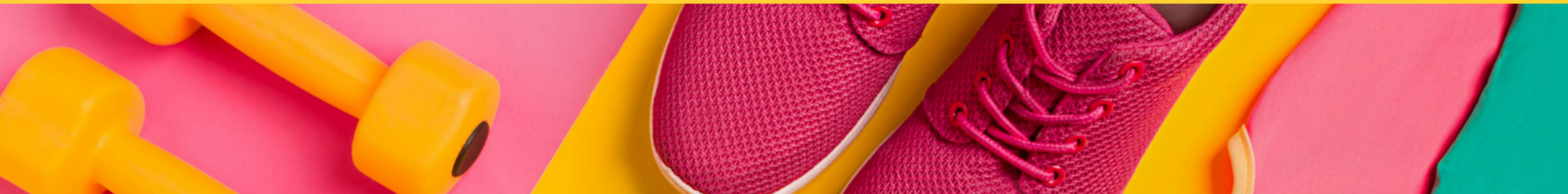
In conclusion, keep things simple, relevant and realistic. As your new habits take hold you will start seeing results, that will build on themselves and lead to accomplishments and achievements you wouldn't have dreamed of when you started. We hope that this guide has been helpful and has given you hope and encouragement that you too can get on the road to better health and we wish you all the best.

The Team
at Lifestyle Health and Fitness

רגע לפני שנפרדים...

לסיכום, התמקדו בדברים פשוטים, רלוונטיים ומציאותיים. כאשר ההרגלים החדשים שלכם תופסים, תתחילו לראות תוצאות! על התוצאות האלו תוכלו לבנות ולהגיע להישגים נוספים שלא הייתם חולמים עליהם בהתחלה. אנו מקווים כי מדריך זה הועיל לכם והעניק לכם תקווה ועידוד שגם אתם תוכלו להתחיל במסע לקראת בריאות טובה יותר, ואנו מאחלים לכם כל טוב.

איתכם בדרך ליצירת שינוי מנצח
צוות לייפסטייל



**מכון פרטי
בשבילך!**

עם שירות
ביידיש, אנגלית
ועברית

גברים בלבד | לקבלת הצעה לחיים בריאים יותר בדרך שלך:

02-538-6222

רב שפע - פנינת חמד - רמת אשכול - גבעת המבשר

 **LifeStyle**
Health & Fitness Center

