# 5 הרגלים לבוקר מנצח!

שיעזרו לך לרדת במשקל,
לשמור על אנרגיה גבוהה
ולהפסיק לנשנש.

**(ו-2 שכדאי להוציא מהשגרה כבר מחר).**

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

# ברוכה הבאה למדריך

## 5 הרגלים לבוקר מנצח.

שיעזרו לך לרדת במשקל
ולשמור על אנרגיה גבוהה.

**אני רוצה להזמין אותך**
**להצטרף לסדנה**
**הקרובה**
**ולגלות איך להפוך**
**ידע לתוצאות.**

## קבלי הטבה מיוחדת ממני

## להרשמה לסדנה הקרובה!

**קוד הקופון: בריאה22**

https://12minutesdiet.com/

אם את מתחילה את הבוקר בעייפות, חוסר ריכוז וחשקים למתוק – הסיבה לרוב טמונה בהרגלי הבוקר שלך.

**ההרגלים הראשונים של הבוקר משפיעים ישירות על האנרגיה, התיאבון ומצב הרוח שלך לאורך כל היום.**

הבשורה הטובה? שינויים קטנים בשגרת הבוקר שלך– יכולים לשנות את כל היום שלך לטובה.

**הנה 5 הרגלי בוקר פשוטים , מגובים מדעית, שאת יכולה להתחיל ליישם כבר מחר ולשנות לטובה את כל היום שלך.**

# שתי 2 כוסות מים לפני הקפה.

**הרגל פשוט עם השפעה עצומה על כל היום שלך.**

- הכליות והכבד עובדים כל הלילה כדי לנקות את הרעלים מכל מה שנכנס לגוף במהלך היום ( זו גם הסיבה שהשתן בדרך כלל צהוב יותר או מרוכז יותר בבוקר). לכן, כדי שמערכת ניקוי הרעלים הטבעית של הגוף תעבוד בצורה יעילה יותר צריך לשתות מים נקיים בבוקר.

- הגוף שלנו מאבד כמות גדולה של מים באמצעות נשימה וזיעה במהלך הלילה ולכן שתיית קפה לפני שתיית מים בבוקר עלולה להוביל להתייבשות. במיוחד מכיוון שקפה משתן. התייבשות קלה יכולה לגרום לתחושת עייפות , חוסר מיקוד , ירידה במוטיבציה , צניחת אנרגיה במהלך היום , חרדות ומצב רוח ירוד.

- המח שלנו מורכב מ 73% מים ולכן אפילו מחסור קטן, רק של 2%, של נוזלים עלול לשבש את התפקוד היומי שלנו.

- שתיית מים דבר ראשון על הבוקר היא כדי "להעיר" את המעיים ואת מערכת העיכול.

# אימון של 12 דקות.

**אחת ההשקעות הכי משתלמות - בוסט לגוף ולמוח.**

מחקר של אוניברסיטת הרווארד מצא כי 12 דקות של פעילות גופנית נמרצת השפיעו על מטבוליטים השולטים בפונקציות גופניות מרכזיות כגון:

- איזון סוכר בדם.
- הפחתת דלקת.
- שיפור בתפקוד כלי הדם.
- תמיכה בתהליכים הקשורים לאריכות ימים.

אבל לא רק הגוף מרוויח – גם המוח:

- זיכרון, מיקוד ויכולת למידה משתפרים.
- נוירוטרנסמיטרים כמו סרוטונין ודופמין משתחררים – תורמים למצב רוח יציב ולתחושת מוטיבציה.
- מתחזקת "הפלסטיות המוחית" – כלומר, היכולת של המוח להשתנות, להתחדש ולהתמודד עם סטרס.

לא צריך שעה. לא צריך לצאת מהבית.

**רק 12 דקות של תנועה – ואת מתחילה את היום אחרת.**

# 5 דקות של שמש.

**להתחיל את היום עם איזון והרמוניה.**

חשיפה לאור שמש טבעי בשעות הבוקר המוקדמות יכולה להשפיע על כל המערכות בגוף שלך.
האור של הבוקר מכיל אורך גל מסוים שמפעיל אזור במוח האחראי על מחזור השינה-ערות. ברגע שהוא מופעל, המוח מאותת לגוף: "הבוקר התחיל" – וזה מביא איתו שורה של תגובות פיזיולוגיות חשובות:

- איפוס השעון הביולוגי – מסנכרן את מחזור השינה והערות, מקל על ההירדמות בערב ותורם לשינה עמוקה וטובה יותר.
- ויסות הורמוני רעב ושובע – החשיפה לאור בבוקר עוזרת לאזן את ההורמונים שאחראים על תחושת רעב (גרלין) ושובע (לפטין), וכך גם מפחיתה חשקים בשעות הערב.
- שחרור טבעי של קורטיזול – זהו הורמון שמתעורר יחד איתנו ותומך ברמות אנרגיה, תפקוד קוגניטיבי ומטבוליזם תקין.
- העלאת סרוטונין ודופמין – שני נוירוטרנסמיטרים שתורמים למצב רוח חיובי, מוטיבציה, מיקוד והרגשה כללית טובה לאורך כל היום.

**כל זה – בזכות חמש דקות בלבד של אור שמש טבעי בבוקר.**
עמידה ליד חלון פתוח, ישיבה במרפסת או הליכה קצרה בחוץ.

# חלבון לארוחת הבוקר.

**מה שתאכלי בארוחה הראשונה שלך ישפיע על האנרגיה לכל היום.**

ארוחת בוקר עשירה בחלבון:

- מפחיתה את הורמון הרעב (גרלין)
- תורמת לתחושת שובע לאורך זמן
- מאזנת את רמות הסוכר ומפחיתה חשקים למתוק
- משפרת את חילוף החומרים
- מסייעת לשמירה על מסת שריר – גם בזמן ירידה במשקל.

**מחקרים מראים שכשמתחילים את היום עם חלבון – אוכלים פחות בהמשך היום.**

השעה לא קריטית – אבל ההרכב כן.

המטרה: 20–30 גרם חלבון בארוחה.

דוגמאות פשוטות:

- יוגורט טבעי עם גרנולה
- כריך עם חביתה \ טונה \ קוטג'

**חלבון בבוקר = שובע, אנרגיה ותחושת שליטה.**

# סיבים תזונתיים.

**התוספת  הפשוטה ליצירת שובע, יציבות ורוגע לאורך זמן.**

## מה הסיבים עושים עבורך?

- מאריכים את תחושת השובע
- מאזנים את רמות הסוכר בדם
- תומכים בפעילות תקינה של מערכת העיכול
- מזינים את חיידקי המעי הטובים – מה שתורם לאיזון הורמונלי ולחיזוק מערכת החיסון
- מפחיתים תנודות חדות באנרגיה ובמצב הרוח

ארוחת בוקר עם סיבים תזונתיים יכולה לשפר משמעותית את התפקוד היומי – ולהפחית חשקים מיותרים בהמשך היום.

## איך להוסיף סיבים בקלות?

- פרי טרי או חתוך
- ירקות חיים כתוספת לכריך
- כף זרעי צ'יה או פשתן
- פרוסת לחם מלא
- שיבולת שועל ביוגורט

**תוספת פשוטה שעושה הבדל עצום.**

# 2 הרגלים שהורסים לך את היום.

**הרגלים קטנים – נזק גדול: 2 דברים שכדאי להוציא מהבוקר שלך.**

**1. לחיצה על כפתור ה"נודניק".**

מומחי שינה ממליצים להפסיק עם ההרגל הזה,
למה? כי בכל פעם שאת לוחצת על הנודניק, את נכנסת שוב למחזור שינה חדש – שלא מספיק להתפתח ולהסתיים.

**התוצאה: שינה מקוטעת, מוח מבולבל, ועייפות שמלווה אותך לאורך כל היום.**

השפעות נפוצות של השימוש בנודניק:

- ירידה בריכוז ובמיקוד
- פגיעה במוטיבציה ובמצב הרוח
- תחושת כבדות, עייפות וערפול מנטלי
- והעיקר: המוח שלך מקבל מסר מבלבל – את לא באמת ישנה, אבל גם לא באמת ערה.
- לפי מומחי שינה, ההשפעה המצטברת דומה במקרים רבים לתפקוד אחרי לילה של 4 שעות שינה בלבד.

**קומי בצלצול הראשון. זה לא קל בהתחלה –**
**אבל זה הרגל שמתחיל להרגיש טוב, מהר מאוד.**

**2. גלילה בטלפון ברגע שאת מתעוררת.**

רובינו פותחות את הבוקר עם הצצה מהירה בטלפון – אבל ההרגל הזה יוצר גירוי חזק מדי למוח, בדיוק ברגע שהוא הכי זקוק לשקט הדרגתי.

**מה קורה כשבודקים טלפון ישר על הבוקר?**

- את מוצפת במידע: הודעות, מיילים, חדשות והתראות – מה שמפעיל מיידית את מערכת הסטרס ומעלה את רמות הקורטיזול.
- המוח מקבל "מכת דופמין" – שחרור חד של הורמון ההנאה שגורם לסיפוק מיידי, אבל בטווח הארוך מחליש את המוטיבציה, הריכוז והיכולת להרגיש סיפוק מדברים פשוטים.
- החשיפה לאור הכחול של המסך משבשת את השעון הביולוגי ומדכאת את הפרשת המלטונין – מה שיכול לפגוע בשינה בלילה הבא.
- את מתחילה את היום מתוך תגובה לגירויים חיצוניים – בלי לתת לעצמך רגע של התארגנות פנימית.

**פתחי את הטלפון רק אחרי 30–60 דקות מההתעוררות.**

# לנצח כל בוקר מחדש!

**"You need 3 daily wins"**
**"Mindset win, Movement win, Mindfulness win**
– Allistair McCaw, מומחה בינלאומי לביצועים ומנטור למובילים בעולם

**שלושה ניצחונות קטנים בבוקר – זה מה שאת צריכה:**
**מנטלי, פיזי ונפשי ,**
**הם הבסיס ליום טוב, ולחיים טובים יותר.**
הם לא דורשים זמן או מאמץ גדול, אבל הם עושים הבדל עצום בתחושת האנרגיה, הריכוז, השקט הפנימי וההתמדה שלך.

**במקום רק "לשרוד את היום" – את בונה יום של נוכחות, שליטה ומוטיבציה.**

- **ניצחון פיזי:** אימון בוקר קצר – 12 דקות .
- **ניצחון מנטלי:** אתגר קטן למוח – כמה עמודים מספר, במקום המסך בבוקר.
- **ניצחון נפשי:** רגע של חיבור – הודיה, שיר אהוב, קפה בשקט. משהו לעצמך, שמרגיע ומאזן.

**3 ניצחונות קטנים בבוקר מצטברים לשינוי גדול בחיים.**
**כי גם אם היום רק התחיל – את כבר ניצחת.**

## הדרך שלך לשינוי אמיתי מתחילה בצעדים קטנים.

אני מקווה שהמדריך הזה נתן לך כלים ותובנות מעשיות שיעזרו לך לשפר את הבריאות שלך ולהרגיש טוב יותר.
כל צעד קטן שאת עושה מקרב אותך יותר לגרסה האנרגטית, החזקה והמאוזנת של עצמך.

**שינוי לא קורה ביום –**
**אבל הוא גם לא דורש מהפך.**
**זה קורה כשהחלטות קטנות הופכות להרגלים.**

אני מאמינה בפשטות,
אני מאמינה ששינוי לא צריך להיות מסובך, כבד או גוזל זמן.
**להפך** – כשעושים אותו נכון, הוא משתלב בחיים בקלות ומביא תוצאות שנשארות.

**ועל זה מתבסס כל הרעיון מאחורי הסדנאות שלי לירידה במשקל ואורח חיים בריא – "12 דקות" –**

על החלטות קטנות שמובילות לירידה במשקל ולתחושה טובה,
על עקרונות פרקטיים שקל ליישם,
ועל אימונים קצרים שמביאים תוצאות.
**כי כשעושים את הדברים נכון –**
**לא צריך להשקיע שעות כדי לראות תוצאות.**

אם גם את כבר **עייפה** מדיאטות,
**הגיע הזמן שתתני לעצמך הזדמנות**
**לשינוי אמיתי.**

**קבלי הטבה מיוחדת ממני**

**להרשמה לסדנה הקרובה!**

**קוד הקופון: בריאה22**

https://12minutesdiet.com/

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים