



5 ההרגלים הקריטיים לירידה במשקל!

מחקרים מראים שוב ושוב:

נשים ששומרות על ירידה במשקל לאורך זמן
לא שומרות על דיאטה –
הן שומרות על הרגלים.

אם את קוראת את זה, כנראה שכבר ניסית.
ניסית דיאטות, ניסית תפריטים, ניסית "להתאפס" אחרי סופ"ש.

**ואם את מרגישה שאין לך כוח לעוד התחלה –
את צודקת. דיאטות פשוט לא עובדות.**

וזו בדיוק המטרה של החוברת הזו:

להראות לך **5 הרגלים יומיומיים**, פשוטים, ברורים –
כאלה שגם אמא עסוקה, עייפה, עם מיליון משימות, יכולה ליישם.
כי שינוי אמיתי לא מתחיל בדיאטה.
הוא מתחיל כאן ב **5 הרגלי פשוטים**, מגובים מדעית,
שאת יכולה להתחיל ליישם כבר מחר
ולשנות את המשקל שלך אחת ולתמיד!



הרגל קריטי מספר 1 : 7,500 צעדים ביום.

תנועה יומיומית = ירידה במשקל. 

- למה זה חשוב?
-  מחקרים מראים:
- פעילות גופנית לא יזומה – כלומר, NEAT (הליכה, עמידה, ביקיונות, סידורים, משחק עם הילדים) – שורפת הרבה יותר קלוריות לאורך היום מאשר אימון אחד מרוכז.
- **NEAT** יכולה להוות 15%-50% מההוצאה הקלורית היומית שלך.
- למה זה כל כך חשוב? פעילות יומיומית מגבירה חילוף חומרים, שורפת שומן, משחררת מתח – ועוזרת לך לרדת במשקל.
- למה את לא מצליחה להגיע לכמות הצעדים היומית?
כי את יושבת רוב היום, עייפה, מרגישה שאין לך זמן – וחושבת שאם זה לא שעה של אימון, זה לא שווה.
- מה המחיר שאת משלמת על חוסר תנועה?
- חילוף החומרים שלך נחלש.
- המשקל שלך נתקע.
- את מרגישה עייפה, רעבה וחסרת שליטה.



• מה את יכולה לעשות? איך את יכולה להניע את הגוף לתוצאות?

להכניס תנועה פשוטה, טבעית – בתוך היום שלך:

- ללכת בזמן שיחה.
- לרקוד שיר אחד עם הילדה.
- לעלות במדרגות.
- לעשות סיבוב בסוף יום.
- לסדר את הבית עם מוזיקה.
- לחנות במרחק של כמה דקות מהמשרד.

כל צעד קטן – הוא חלק מהתמונה הגדולה.

הידעת? 💡

אימון אחד של 12 דקות בסדנה = 1,200 ל-1,800 צעדים!

וזה בדיוק מה שנותן לך פוש אמיתי להתחיל את היום עם אנרגיה.

בסדנה את לא רק לומדת לזוז – את נכנסת לתהליך שבו תנועה היא חלק מהחיים שלך.



הרגל קריטי מספר 2: אכילה ללא מסכים

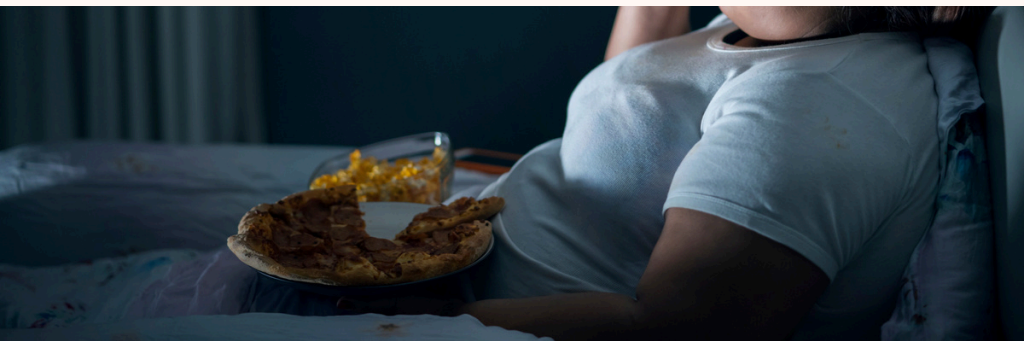
מודעות באכילה = שליטה במשקל. 🍴

- למה זה חשוב?
- מחקרים מראים: 📊
- אנשים שאוכלים תוך כדי צפייה במסכים -
- צורכים יותר קלוריות מבלי לשים לב.
- זקוקים למזונות חזקים יותר בטעם ובמרקם כדי להרגיש מסופקים - מתוק מאוד, מלוח מאוד, קראנצ'י מאוד.
- מאבדים קשר עם תחושת שובע, מה שמשפיע גם על הארוחות הבאות באותו יום.

למה זה כל כך חשוב? אנשים שאוכלים בזמן צפייה בטלוויזיה או שימוש במסכים צורכים בממוצע כ-150 קלוריות מיותרות בכל ארוחה - לעומת מי שאוכל ללא הסחות דעת. כפלי את זה ב-3-5 ארוחות ביום... ותביני כמה מזון עודף את צורכת בלי לשים לב בכלל.

למה את מתקשה לאכול בלי הסחות?

זה הרגל שפיתחת לעצמך לאורך השנים כזמן שקט או "רגע נחמה" אחרי יום מתיש.



• מה המחיר של זה?

- את אוכלת יותר מבלי לשים לב.
- את מאבדת שליטה על כמויות.
- את לא באמת נהנית מהאוכל.
- הנשנושים ממשיכים גם אחרי שסיימת לאכול.
- ובסוף היום – המשקל והאשמה עולים ביחד.

• מה את יכולה לעשות? איך את מחזירה שליטה?

- לאכול בשיבה, בצלחת מסודרת.
- בלי טלפון, בלי טלוויזיה.
- להתרכז באוכל, ללעוס לאט.
- לשים לב לטעמים, למרקם, לתחושת שובע.

הידעת? 💡

**בסדנת 12 דקות, את לא רק לומדת מה לאכול –
את לומדת גם איך לאכול.**



הרגל קריטי מספר 3: בלי נשנושים בין הארוחות

סוף לנשנושים = איזון באכילה.

• למה זה חשוב?

•  נשנושים לאורך היום הם אחת ההתנהגויות הכי

משמינות שיש:

- הם מטשטשים את תחושת הרעב והשובע, משבשים את הסדר של הארוחות – וגורמים לך לאבד שליטה.
- כשאת מנשנשת, את דוחה את הארוחות העיקריות, ואז מגיעה למצב של "לא אכלתי כלום היום" – שמסתיים לרוב באכילת פיצוי מרובת קלוריות.
- רמות הסוכר כל הזמן עולות ויורדות.
- נשנוש פה, ביס שם – ואת צורכת מאות קלוריות מבלי לשים לב.

למה את מתקשה להפסיק לנשנש?

- אין לך תפריט מסודר.
- את אוכלת "על הדרך", בלי שגרה.
- את מותשת – ונשנוש הוא דרך לברוח או להירגע.
- זה הרגל שפיתחת לעצמך ועכשיו אין לשום שליטה עליו.



• מה המחיר של זה?

- את צורכת מאות קלוריות נוספות ביום.
- איבדת שליטה על האכילה שלך.
- את נשארת בתחושת תסכול.
- המשקל שלך ממשיך לעלות.

• מה את יכולה לעשות? איך חוזרים למסלול?

- לבנות שגרה של 3 ארוחות עיקריות + 2 ביניים מסודרות.
- להכין מראש את הארוחות.
- לשתות מים בין הארוחות.
- לזכור: אין כניסה לחלשים.

הידעת? 💡

בסדנת 12 דקות את מקבלת תפריט יומי מסודר עם 5 ארוחות מאוזנות - שמותאם בדיוק לפי המשקל ההתחלתי שלך.

התפריט עוזר לגוף שלך להיכנס למסלול קבוע, לצמצם רעב ולחסוך מאות קלוריות ביום.

במקום לרדוף אחרי שליטה - את פשוט בונה אותה, יום אחרי יום.





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

מוזמנת להצטרף לסדנה שלי ל-4 שבועות,
ללא התחייבות נוספת – 
רק את מחליטה אם להמשיך!

להרשמה לסדנה הקרובה!

<https://12minutesdiet.com/>

הרגל קריטי מספר 4: כיבוי אורות

שינה טובה = חילוף חומרים תקין. 🌙

• חוסר שינה משפיע ישירות על ההורמונים

שאחראים על רעב ושובע:

- הוא מעלה את הורמון הרעב (גרלין)
- ומוריד את הורמון השובע (לפטן).
- וכשאת עייפה – הגוף שלך מבקש אנרגיה זמינה, וזה מתבטא ברצון עז לפחמימות, סוכר, קפה, מתוקים ונשנושים – רק כדי להישאר ערנית.

• מחקרים מראים:

- חוסר שינה גורם לעלייה של עד 385 קלוריות ביום בצריכה הקלורית שלך אבל ללא שינוי בהוצאה האנרגטית - שזה מתכון בטוח להשמנה.

שינה טובה מווסתת תיאבון, משפרת את חילוף החומרים – ועוזרת לך לשלוט באכילה בלי להתאמץ.



מה המחיר של זה?

- את כמה עייפה, רעבה - ומיד מחפשת משהו מתוק כדי "להתעורר".
- את מתחילה את היום חסרת שליטה - פיזית ומנטלית.
- את אוכלת יותר, מתאפקת פחות.
- הגוף נכנס למצב של שיבוש הורמונלי מתמשך.
- את כל הזמן במרדף - אחרי קפה, מתוקים, פחמימות.
- את יותר רעבה, יש לך פחות אנרגיה, והמשקל עולה.

• מה את יכולה לעשות? כדי לשפר את השינה?

- קבעי שעת כיבוי אורות קבועה ושעת התעוררות קבועה.
- הימנעי ממסכים חצי שעה לפני השינה
- אכלי ארוחה קלה לפני השינה כדי להתעורר אנרגטית.
- שינה זו לא "עוד משימה" - זו התשתית להכול.

הידעת? 💡

בסדנת 12 דקות את מקבלת משימות יומיות קטנות

שמסייעות לך לארגן את היום -

כולל המלצות לשינה, שגרת ערב נכונה,

וליווי קבוצתי שעוזר לך לא רק לישון - אלא להתאזן.



הרגל קריטי מספר 5: להיות חלק ממסגרת תומכת.

🤝 לבד זה קשה. ביחד – את מצליחה.

- למה זה כל כך חשוב?
- 🔬 מחקרים מראים:
- הסביבה החברתית שלך משפיעה עלייך – הרבה יותר ממה שאת חושבת.
- אנחנו מחקות את ההרגלים של מי שסביבנו.
- נורמות חברתיות מכתיבות מה נחשב "רגיל" באכילה ובתנועה.
- לחץ חברתי גורם לנו לאכול גם כשאנחנו לא רעבות.
- וחוסר תמיכה – מקשה מאוד להתמיד.

ובמציאות?

את מוקפת באנשים ש:

- 🍷 רואים במקרר את הדרך היחידה לפרוק מתחים.
- 🍔 אוכלים אוטומטית – בלי לעצור.
- 😴 חיים בעייפות מתמדת.
- 📺 מרגישים שאכילה בריאה זה "מוגזם".
- 💬 מדברים על שינוי – אבל לא עושים אותו.

• למה את מתקשה לעשות שינוי?

- כי אין מי שיראה את ההצלחות הקטנות שלך.
- כי כשאת נשברת – אף אחד לא מרימה אותך.
- כי את עושה את זה לבד – מול עולם שמושך לכיוון ההפוך.



מה המחיר של זה?

- את נשאררת בתחושת כישלון.
- את מפסיקה לנסות ברגע הראשון של קושי.
- את לא באמת מצליחה לייצר הרגלים יציבים.
- ואת שוב חוזרת להתחלה – לבד.

איך תבני לעצמך סביבה שמרימה אותך?

- להיות חלק ממסגרת תומכת.
- להצטרף לנשים עם מטרה דומה לשלך.
- לשתף, לשאול, לקבל עידוד ורעיונות.
- ולהרגיש שאת לא לבד – כי את באמת לא.

הידעת? 💡

סדנת 12 דקות מתקיימת במסגרת קבוצתית תומכת, חמה ואקטיבית.

את לא רק מקבלת תפריט, אימונים ומשימות –
את נכנסת לקהילה של נשים בדיוק כמוך
שנמצאות בתהליך – ומרימות אחת את השנייה.
**כי שינוי לא קורה לבד. הוא קורה –
כשיש לך עם מי ללכת את הדרך.**



דיאטות באות והולכות. הרגלים – נשארים.

את צריכה דרך שתבנה לך הרגלים!

אם נמאס לך להתחיל מחדש בכל יום ראשון –

הגיע הזמן לעשות את זה אחרת.

בשיטה שמביאה שליטה באכילה, שקט נפשי,

וירידה במשקל שנשארת איתך לאורך זמן.

זו בדיוק הסדנה שבניתי עבורך.

שינוי לא קורה ביום –

והוא גם לא דורש מהפך.

זה קורה כשהחלטות קטנות הופכות להרגלים.

ועל זה מתבסס כל הרעיון מאחורי הסדנאות שלי

לירידה במשקל ואורח חיים בריא – "12 דקות".

אני רוצה להזמין אותך
להצטרף לסדנה הקרובה
ולגלות איך להפוך החלטות
קטנות **לתוצאות גדולות.**



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

מוזמנת להצטרף לסדנה שלי ל-4 שבועות,
ללא התחייבות נוספת – 
רק את מחליטה אם להמשיך!

<https://12minutesdiet.com/>

