



10 הסודות

לבריאות טובה יותר, משקל מאוזן ואנרגיה. (שכנראה מעולם לא שמעת עליהם).

ברוכה הבאה למדריך
10 הסודות
לבריאות טובה יותר,
משקל מאוזן ואנרגיה.



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

<https://12minutesdiet.com>

בעולם מלא במידע על תזונה, בריאות ואורח חיים בריא ,
קל ללכת לאיבוד בין טרנדים, הבטחות ריקות ומסרים סותרים.
מה שבאמת חשוב – הוא לא תמיד מה שנמצא בכותרות.

המדריך הזה נבנה על סמך מחקרים חדשים ועדכניים, שיעזרו לך:

כאן תמצאי דברים שאולי כבר ידעת – ואולי יפתיעו אותך –
אבל כולם יכולים לעזור לך להרגיש טוב יותר,
להתחזק ולשמור על איזון בריא לאורך זמן.

בואי נתחיל.



30 מזונות צמחיים שונים בשבוע.

אכילה של מעל 30 סוגי צמחים שונים בשבוע מספקת לגוף מגוון רחב של חומרים מזינים, שתומכים ומזינים את החיידקים הטובים במעי. תזונה מגוונת היא המפתח למערכת עיכול בריאה.

מחקרים מראים כי מעי מגוון ועשיר בחיידקים טובים הוא אחד הגורמים החשובים ביותר לבריאות כללית. מערכת עיכול מאוזנת מסייעת ל:

- חיזוק מערכת החיסון
- שיפור תהליך העיכול והפחתת נפיחות
- הפחתת הסיכון למחלות כרוניות

**כשאת מגוונת את התזונה שלך –
את מחזקת את הבריאות שלך מהבסיס.**

איך מיישמים את זה בקלות?

גווני את הירקות והפירות שאת צורכת –
הוסיפי צבעים חדשים לצלחת שלבי קטניות, דגנים מלאים,
אגוזים, זרעים ותבלינים .



מערכת עיכול.

2

הפרוביוטיקה הטובה ביותר היא תנועה (הליכה בחוץ) .

רוב האנשים צורכים פרוביוטיקה דרך מזונות כמו יוגורט, גבינת קוטג' ומזונות מותססים.

**אבל מה אם הפרוביוטיקה הטובה ביותר היא בכלל לא אוכל –
אלא תנועה?**

מחקרים מראים שפעילות גופנית משפרת את אוכלוסיית החיידקים הטובים במעי, במיוחד כאשר היא נעשית בחוץ. בנוסף, שהייה באוויר הפתוח מגבירה את החשיפה לחיידקים טבעיים ומועילים, שתורמים לבריאות מערכת העיכול. השילוב בין תנועה לבין שהייה בטבע יוצר הזדמנות ייחודית לשיפור בריאות המעיים ולרווחה כללית טובה יותר.



בריאות המוח.

3

מגנזיום יכול להאט את הזדקנות המוח.

מגנזיום – המפתח לשמירה על מוח חד ובריא
דרך פשוטה לשמור על מוח חד ומתפקד היא להקפיד על תזונה
עשירה במגנזיום, או לשקול תוספי מגנזיום במקרה הצורך.

מזונות עשירים במגנזיום כוללים:

עלים ירוקים כמו תרד

אגוזים וזרעים

אבוקדו

דגנים מלאים

מחקר משנת 2023 מצא כי הגדלת צריכת המגנזיום
ב-41% יכולה להאט את ההתכווצות הקשורה להזדקנות המוח.
מגנזיום נקשר לשיפור קוגניטיבי, הגנה מפני דמנציה והאטת
תהליכי הזדקנות מוחית.

שמירה על צריכת מגנזיום מספקת יכולה להיות אחד הצעדים
היעילים ביותר לבריאות מוחית לטווח הארוך.



בריאות הלב.

4

אנטי-אייג'ינג ללב שלך.

איך אפשר להצעיר את הלב ב 20 שנה?

זה אולי יפתיע אותך אבל בישראל, מחלות לב וכלי דם הן גורם התמותה המוביל בקרב נשים, כאשר אחת מכל שלוש נשים עלולה למות ממחלות אלו.

הנתונים מצביעים על כך שכ-30,000 נשים מאושפזות מדי שנה בשל מחלות לב בישראל.

החדשות הטובות? אפשר לשנות את זה.

מחקר מצא שלאחר שנתיים בלבד של פעילות גופנית קבועה, המשתתפים הצליחו להצעיר את הלב שלהם משמעותית. הממצאים מצביעים על כך שאורח חיים פעיל יכול להפחית את הסיכון לאי ספיקת לב ולעזור לשמור על בריאות הלב לאורך שנים.



אפקט החברות הנשית (FFE - Female Friendship Effect).

אפקט החברות הנשית מתייחס להשפעה החיובית של קשרים חברתיים בין נשים על הבריאות הפיזית והנפשית.

מחקרים מראים כי חברויות נשיות הן לרוב עמוקות ורגשיות

יותר, מה שמעניק יתרונות משמעותיים לבריאות:

- הפחתת סטרס ולחץ נפשי - קשרים חברתיים מסייעים בהורדת רמות הקורטיזול בגוף.

- חיזוק הבריאות הפיזית - תמיכה חברתית קשורה להורדת לחץ דם, שיפור בריאות הלב ותוחלת חיים ארוכה יותר.

- שיפור מצב הרוח - נשים שנמצאות במעגלי תמיכה חברתיים חוות פחות דיכאון וחרדה.

- התמודדות טובה יותר עם אתגרים - מחקרים מצאו כי נשים מספקות תמיכה חברתית טובה יותר מגברים, מה שמחזק את הרשתות החברתיות שלהן ותורם ליתרונות פיזיולוגיים משמעותיים, במיוחד בתקופות של לחץ.

חברות נשית היא לא רק עניין של הנאה -

היא מפתח לבריאות טובה יותר.



שוקולד מריר.

יותר מסתם פינוק מתוק.



מחקרים מראים כי שוקולד מריר עשוי לספק יתרונות בריאותיים רבים מעבר לטעם הנהדר שלו.

נמצא כי צריכת שוקולד מריר עם 70-80% מוצקי קקאו עשויה להעלות את מספר תאי הגזע בדם, שתורמים להתחדשות רקמות ולתהליכי ריפוי טבעיים בגוף.

תאי גזע חיוניים לבריאות הגוף, שכן הם מסייעים בשיקום ותיקון רקמות, ומשפרים את יכולת הריפוי הטבעית של הגוף.

מחקר מצא כי שתייה של שתי כוסות קקאו מריר ביום יכולה להכפיל את מספר תאי הגזע בגוף – מה שעשוי לתרום לבריאות טובה יותר ולתהליכי התחדשות מהירים יותר.



גנטיקה.

הקשר הבין-דורי - איך חוויות של סבתך משפיעות עלייך.

מחקרים מראים כי חוויות שחוותה אמך או סבתך במהלך ההיריון עשויות להשפיע על הדרך שבה הגנים שלך מתבטאים, גם אם ה-DNA עצמו אינו משתנה.

מאחר שנשים בולדות עם כל הביציות שלהן כבר מלידה, כל חשיפה שהתרחשה אצל האם או הסבתא עשויה להשפיע על הביציות הללו, ובכך גם על הדורות הבאים.

שינויים אלו יכולים להשפיע על בריאות, התנהגות והתפתחות, אפילו בקרב ילדים שלא נחשפו ישירות לאותם גורמים.

המשמעות? חוויות שעוברת אישה במהלך ההיריון עשויות להשפיע על הצאצאים שלה - גם דורות קדימה.



החיבור בין המעי למוח.

יש קשר ישיר בין מערכת העיכול לבריאות הנפשית שלך.

בריאות המעיים משפיעה ישירות על ההורמונים,
מצב הרוח ומערכת החיסון שלך.

כאשר מערכת העיכול מאוזנת ובריאה, היא מסייעת בוויסות
רמות הסרוטונין, הורמון בעל השפעה משמעותית על מצב הרוח.

**תזונה התומכת במגוון רחב של חיידקים טובים במעי
יכולה להפחית מתח, חרדה ודיכאון.**

החיבור בין המעי למוח כולל תגובות חיסוניות והשפעות
הורמונליות שמשפיעות על הבריאות הפיזית והנפשית כאחד.



אימון למוח.

לשמור על מוח חד ובריא.

שמירה על מוח חד ומתפקד חיונית לשיפור הזיכרון, הקשב והתפקוד הקוגניטיבי, במיוחד ככל שמתבגרים.

איך מאמנים את המוח?

מחקרים מראים כי משחקי חשיבה, לימוד מיומנויות חדשות ואפילו תרגול מדיטציה יכולים לשפר את הקישוריות בין אזורי המוח, להאט ירידה קוגניטיבית ולהגן מפני מחלות ניווניות הקשורות לגיל.

פעילויות שמומלץ לשלב ביום-יום:

- פתירת תשבצים או חידות
- לימוד כלי נגינה או שפה חדשה או למידת מיומנות חדשה.
- שמירה על חיי חברה פעילים ויצירת אינטראקציה עם אנשים חדשים
- צחצחי שיניים ביד הנגדית – פעולה פשוטה שמאתגרת את המוח.

המוח הוא כמו שריר – ככל שמפעילים אותו יותר, כך הוא נשאר חד לאורך שנים.



חמלה עצמית ודיבור חיובי

הכלי הפשוט שמשנה הרגלים.

הדרך שבה את מדברת לעצמך משפיעה ישירות על היכולת שלך לשנות הרגלים ולהתמיד בהם. מחקרים מראים שחמלה עצמית ודיבור חיובי מחזקים את החוסן הנפשי, מגבירים מוטיבציה, ועוזרים להטמיע שינויים לאורך זמן.

למה זה חשוב?

- מפחית ביקורת עצמית – עוזר להתגבר על אתגרים
- מגביר מוטיבציה פנימית – מחזק את הרצון שלך להצליח
- משפר חוסן נפשי – מאפשר לך להתמודד טוב יותר עם אתגרים בדרך לשינוי.

כשאת מתייחסת לעצמך בחמלה ומעודדת את עצמך במקום לשפוט – הסיכוי שלך להטמיע הרגלים חדשים גדל משמעותית. תדברי לעצמך כמו שהיית מדברת לחברה טובה ותזכרי שכל שינוי דורש זמן – תלמדי מהדרך, לא רק מהתוצאה.



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 -
הוא גם לא דורש מהפך.
שינוי 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.

22
<https://12minutesdiet.com>

