

**הצלחה לא נשענת על כוח רצון -
היא מתחילה מארגון סביבתי!**



12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

סביבה מנצחת לירידה במשקל!

**אנשים מצליחים לא סומכים על כוח רצון -
הם מארגנים את הסביבה שלהם להצלחה.
את צריכה סביבה שתומכת בתהליך כדי לראות תוצאות .
פחות פיתויים, יותר סדר ושליטה.**



ההצלחה מתחילה עוד לפני הבית, היא מתחילה בסופר!

- תמיד תזכרי שמה שנכנס לעגלה נכנס לפה .
- אל תגיעי רעבה לסופר - את קונה יותר ומה שלא תכננת.
- אל תתפתי למבצעים - מבצע על עוגות, עוגיות וחטיפים, זה לא הנחה - זו המלכודת אם בסוף היום את נופלת על זה.
- "זה בשביל הילדים" \ " זה לאורחים" זה תירוץ - אם את היחידה שאוכלת את זה, אל תקני.
- תגיעי עם רשימה מסודרת - מה שלא מופיעה ברשימה מיותר.
- תמיד תזכרי שמה שנכנס לעגלה נכנס לפה - הדרך המהירה והבטוחה להימנע מפיתויים מיותרים היא פשוט לא להחזיק אותם בבית.



סידור מקרר וארונות - אנחנו אוכלות עם העיניים!

**אנחנו אוכלות מה שנגיש , זמין ומהיר,
ולכן חשוב לסדר את המטבח בצורה סטרילית ולא מפתה.**

- **סדרי את המקרר כך שהדברים הבריאים יהיו בקדמת העין - ירקות שטופים, גבינות, יוגורט.**
- **בקופסאות שקופות שימי את כל מה שהכנת ומקדם את התהליך.**
- **בקופסאות אטומות שימי את כל מה שעדיף שלא יהיה חלק מהתפריט שלך ושימי מאחורי הקופסאות השקופות.**
- **שימי את המתוקים והפיצוחים בארונות סגורים, גבוהים ורחוקים מהעין - רחוק מהעין = רחוק מהפה.**
- **את השיש במטבח והשולחן בסלון שמרי נקי מפיתויים - שימי קערה עם פירות וירקות - לא עוגיות ופיצוחים.**
- **אם יש משהו שקשה לך לעמוד בפניו - פשוט אל תכניסי אותו הביתה. תאכלי אותו בחוץ מדי פעם בכיף וללא רגשות אשמה.**

אין צורך לבחון את כח הרצון שלך על בסיס קבוע , הרבה יותר חכם לארגן את הסביבה שתתמודד בתהליך הירידה במשקל.

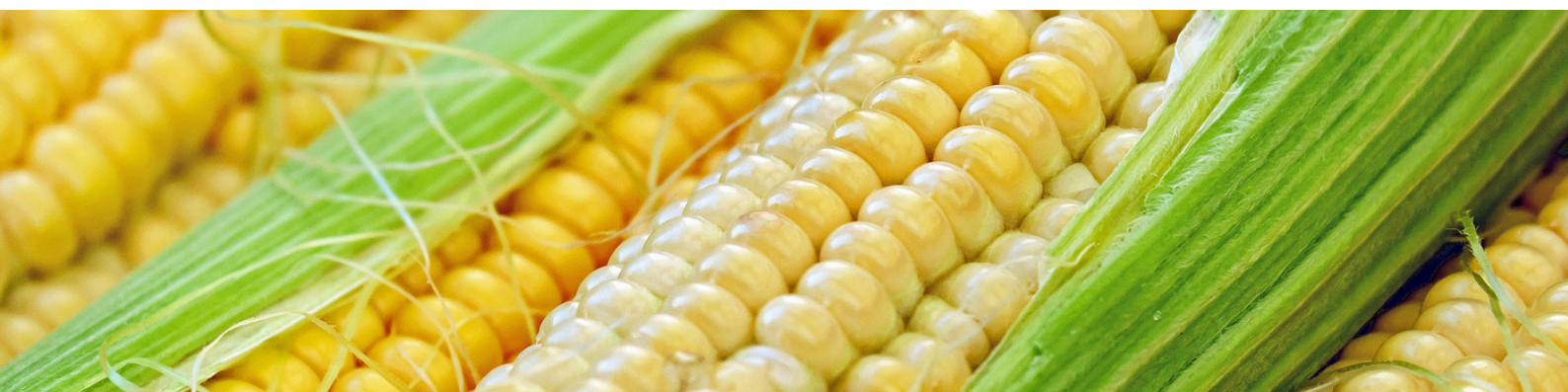
סידור כלי אוכל ומטבח - הגודל כן קובע!

- צלחות קטנות = פחות אוכל - גודל הצלחת משפיע על הכמות שתאכלי. לכן הגישי בצלחות קטנות יותר וגם תשתי את הקפה בכוס קטנה יותר.
- אל תשאירי סירים או קופסאות על השיש - מלאי לך את הצלחת ותחזירי את הסירים או הקופסאות ישר למקרר, כך הסיכוי שתמלאי צלחת נוספת קטן משמעותית.



הרגלי אכילה מנצחים - הרגלים מקדמים הם הבסיס להצלחה!

- תאכלי רק בשולחן, בלי מסכים - יש קשר ישיר בין אכילה מול מסכים להשמנה, לכן אכלי ללא הסחות דעת - אכילה מודעת = פחות כמויות.
- אכילה איטית = שובע אמיתי - תחושת השובע מגיע 20 דקות מהרגע בו התחלנו לאכול, אכילה איטית תמנע אכילה מיותרת.
- אל תאכלי מתוך עצבים, סטרס או כל מצב נפשי אחר - תחכי רגע, תזהי רגש, תני לו מקום, אחרי שאת נרגעת שבי לאכול בנחת.
- שעות הערב הן מלכודת - ככל שיש יותר שטויות בבית - כך הסיכוי ליפול עליהן בלילה גדול יותר. לכן שמרי על סביבה נקייה עד כמה שאפשר מפיתויים מיותרים.
- לכי לישון מוקדם יותר - עייפות = היא הגורם המרכזי לאכילה מיותרת ותוספת של מאות קלוריות לתפריט היומי שלך.



כל שהמטבח מסודר יותר, עם פחות רעש ויזואלי - כך את אוכלת פחות.

- סדרי את הסביבה שלך - כך תצטרכי הרבה פחות כוח רצון.
- בני סביבה מנצחת שמקיפה אותך במה שתומך בדך - וכבר עשית חצי דרך.
- צרי סביבה מסודרת - פחות החלטות = יותר תוצאות.
- הפכי את הסביבה שלך לשותפה - כדי שלא תצטרכי להילחם כל יום מחדש.

