למה את לא מפסיקה לנשנש ?

מה גורם לך לנשנש בלי שליטה –
ואיך לעצור את זה בדרך פשוטה!

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

איך נראה יום האכילה שלך ?

כמה פעמים ביום את מוצאת את עצמך לוקחת **"רק משהו קטן" –**
ביס מהעוגה, כמה אגוזים, קוביית שוקולד, חטיף תוך כדי תנועה,
עוד כפית מהממרח כשהכנת לילדים סנדוויץ'.

הנשנוש המתמשך לאורך היום נראה אולי תמים –
אבל בפועל, הוא אחד הגורמים המרכזיים **לעלייה במשקל.**

הוא מעלה את רמות האינסולין שוב ושוב, שומר את הגוף במצב
אגירה תמידי, ומשבש את תחושת הרעב והשובע.

אבל זה לא נגמר שם.
אותם "נשנושים קטנים" מצטברים **ל־300–600 קלוריות ביום –**
בנוסף לארוחות המרכזיות שלך.
אז אם את שואלת את עצמך "למה אני לא מצליחה לרדת במשקל
למרות שאני לא אוכלת הרבה?" זו הסיבה.

נשנוש הפך אצלך לפעולה אוטומטית.
הרגל לא מודע לזמינות של אוכל בכל רגע נתון , בלי מחשבה
מקדימה.

ומה עם הנשנושים בערב מול הטלוויזיה?
את מסיימת ומתחילה את היום שלך בתחושת כבדות, חוסר שליטה,
ואכזבה עצמית שקטה.
ואני בכלל לא מדברת על כמות הקלוריות המיותרות שאת מכניסה
לגוף שלך כל ערב באופן קבוע.

חיים ללא נשנשושים!

דמייני את עצמך ללא הנשנושים האוטומטיים:

כשאת אוכלת מתוך בחירה ולא מתוך דחף, מרגישה יציבה, מרוכזת, שבעה – בלי מאבק תמידי עם עצמך או **עם המשקל שלך.**
חלום , נכון?!

כן זה אפשרי .

בחוברת זו תמצאי מדריך מעשי וממוקד שיסייע לך להבין:

- מדוע את מנשנשת לעיתים קרובות
- מהם הגורמים הפיזיולוגיים והרגשיים לכך
- וכיצד ניתן לעצור את המעגל הזה – בדרך פשוטה, יישומית וללא תחושת מחסור.

מאחורי כל נשנוש יש סיבה!

8 הגורמים שמפעילים את החשק לנשנש!

רובנו רגילות לחשוב שנשנוש הוא פשוט חוסר שליטה –
אבל האמת עמוקה הרבה יותר.

לכל ביס בין הארוחות יש טריגר – רגשי, פיזי או התנהגותי –
שלא תמיד אנחנו מודעות אליו.

כשתזהי מה מפעיל אצלך את החשק לנשנש, תוכלי להתחיל לפרק
את המעגל – ולהחזיר לעצמך שליטה.

הנה 8 מהגורמים המרכזיים שיכולים להסביר למה את ממשיכה
לנשנש – גם כשאת לא באמת רעבה:

1. סטרס ולחץ נפשי
מתח נפשי, לחץ יומיומי וחרדה
עלולים לגרום לנו לפנות
לאוכל כנחמה.
הנשנוש כאן הוא לא תגובה
לרעב פיזי,
אלא ניסיון להרגיע את המערכת
הרגשית – דרך משהו מתוק או מלוח.

הגוף מפריש קורטיזול (הורמון
סטרס) שיכול להגביר את התיאבון,
במיוחד לחשק לפחמימות פשוטות.

2. טריגרים רגשיים
רגשות כמו תסכול, בדידות, עייפות,
שעמום, חוסר סיפוק –
כל אלה עלולים להפעיל דפוס
אוטומטי של אכילה רגשית.

איך זה נראה בפועל:
את לא באמת רעבה –
את פשוט "מחפשת משהו".
ברוב המקרים מדובר בהרגל
לא מודע.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

3. שעמום

כאשר אין גירוי חיצוני או מנטלי, המוח "מחפש עיסוק", והאוכל הופך להיות תעסוקה זמינה ומהירה.

איך זה בא לידי ביטוי?

הרבה נשנושים קורים דווקא כשאין שום צורך – רק כי יש שקט רגעי או הפסקה.

4. רעב אמיתי

לפעמים, הנשנוש הוא פשוט תגובה לרעב פיזי אמיתי – כי הגוף באמת צריך דלק.

למה זה קורה?

כי לא אכלת מספיק ,
או דילגת על ארוחה מסודרת.

5. צמא

הגוף לפעמים שולח איתותים דומים לרעב –
גם כשהוא בעצם זקוק לנוזלים.

התוצאה:

את פונה לאוכל במקום לשתות מים – וזה יוצר מעגל של אכילה מיותרת.

6. יותר מדי סוכר

צריכה גבוהה של סוכר יוצרת עליות וירידות חדות ברמות הסוכר בדם, מה שמגביר את הרעב ואת התשוקה לעוד פחמימות פשוטות.

הפתרון:

הפחתה בצריכת סוכר במהלך היום ואכילה של מזונות עשירים בחלבון וסיבים – כדי לאזן אנרגיה ותחושת שובע.

7. מחסור בסיבים תזונתיים

סיבים תזונתיים עוזרים לתחושת שובע, מאזנים את רמות הסוכר בדם ומשפרים את העיכול.

כשאין מספיק סיבים בתפריט –

תחושת הרעב עולה מהר יותר.

8. ארוחות לא מאוזנות

ארוחות לא מאוזנות – בלי מספיק חלבון, שומן בריא או פחמימות – מובילות לרעב מהיר וחוסר יציבות ברמות הסוכר בדם.

גם דילוג על ארוחות יוצר מצב שבו את מגיעה לרעב קיצוני –
ואז הנשנוש בלתי נשלט.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

ארוחות מאוזנות
זה הסוד!

כדי לעצור את הנשנושים, חשוב להבין:
הבעיה היא לא בהכרח מה את אוכלת –
אלא איך את מתכננת את היום שלך תזונתית.

כאשר הגוף לא מקבל את מה שהוא צריך בזמן – הוא יחפש פיצוי.

והתוצאה? נשנושים בלתי פוסקים.

הנה העקרונות המרכזיים שיעזרו לך לבנות בסיס תזונתי יציב,
מספק ומאוזן:

1. ארוחת בוקר מאוזנת

- תתחילי את היום שלך עם ארוחה מאוזנת – חלבון, פחמימות מורכבות ושומן טוב.
- ארוחת בוקר מאוזנת מספקת אנרגיה יציבה, מונעת נפילות סוכר ותשוקות לאוכל בהמשך היום.
- ארוחת בוקר חשובה – כדי לווסת את ההורמונים, להפעיל את מערכת העיכול ולמנוע אכילה כפייתית בהמשך.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

2. שלבי חלבון בכל ארוחה.

- בכל ארוחה כדאי לשאוף ל־25–30 גרם חלבון (לדוגמה: ביצים, גבינה, טונה, עוף, קטניות).
- השילוב של חלבון, שומן בריא ופחמימות מורכבות עוזר להרגיש שובע לאורך זמן.
- ארוחה כזו מווסתת את התיאבון – ומפחיתה את הצורך בנשנושים.

3. מזונות בעלי ערך תזונתי גבוה.

- מזונות עשירים בערכים תזונתיים כמו חלבון, סיבים ושומנים טובים – עוזרים לשמור על אנרגיה יציבה.
- הם מונעים קפיצות ברמות הסוכר בדם – שמובילות לתשוקה עזה למתוק או לאוכל מהיר.
- כשאין קפיצות – אין "חשקים", אין נשנושים.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

4. צריכת סיבים תזונתיים.

- מגיל 40 ואילך חשוב במיוחד להגביר את צריכת הסיבים.
- המינימום הוא 25 גרם ביום – היעד האידיאלי הוא לפחות 30 גרם.
- סיבים תורמים לתחושת שובע, מאטים את הספיגה של סוכר בדם, ומשפרים את בריאות העיכול וההורמונים.

5.תכנון התפריט היומי מראש.

- תכנון מפחית איכלה מיותרת- כשאת יודעת מראש מה את הולכת לאכול – את לא מחפשת פתרונות מהירים (ולא בריאים) ברגעי רעב.
- תכנון מונע רעב קיצוני - כשהתפריט היומי שלך מסודר–את לא מדלגת על ארוחות ולא מגיעה לרעב שמוביל לאיבוד שליטה ונשנושים.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

איך לזהות אם את באמת רעבה?

לפני שאת פונה לנשנוש – עצרי רגע ותקשיבי לגוף.

לפעמים זה לא באמת רעב –
אלא עייפות, צמא, חוסר סדר תזונתי או צורך רגשי בתחושת "משהו".

כמה שניות של הקשבה יכולות לחסוך לך מאות קלוריות ביום – ובעיקר תחושת חוסר שליטה.

שאלי את עצמך את 4 השאלות הבאות:

1.האם אכלת ארוחה מלאה?
אם לא אכלת ארוחה מספקת – ייתכן שהגוף פשוט מבקש שובע אמיתי.

2. האם את אמורה לאכול שוב בשעה הקרובה?
אם כן – ייתכן שאת פשוט מגיעה לרגע של רעב טבעי,
עדיף לחכות לארוחה מסודרת ולחזק את תחושת הסדר והשליטה.

3. האם צרכת מספיק חלבון היום?
חוסר בחלבון בארוחות גורם לרעב לחזור מהר.
אם אכלת מעט חלבון – ייתכן שזה מה שמייצר את תחושת הרעב.

4. שתית מספיק מים?
לפעמים אנחנו מפרשות צמא כרעב –
שתי כוס מים – וחכי 10 דקות. ייתכן שהתחושה תעבור.

שליטה. איזון.
ירידה במשקל!

מוכנה להתחיל בשלושה צעדים פשוטים?!

1.תכנון ארוחות מראש - הכלי היעיל ביותר לירידה במשקל .
כשאת יודעת מראש מה את אוכלת – את לא מתפתה. את בוחרת.
התפריט שלך הופך לכלי של יציבות, לאויב שצריך להילחם בו.

2. **שתיית מים לאורך היום - הדרך הפשוטה להעלאת האנרגיה.**
מים תורמים לאיזון מערכות הגוף, מפחיתים תחושת עייפות, מסייעים בוויסות רעב – ועוזרים להפחית את החשק לנשנושים.

3.אכילה מודעת - שימי לב לאותות הרעב והשובע של הגוף שלך.
כשאת מתחילה לזהות מתי את רעבה באמת, ומתי פשוט בא לך משהו,
זו נקודת המפנה בין תגובה אוטומטית – להקשבה לגוף.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

לא יודעת איך ומאיפה להתחיל?!

את יודעת שתכנון זה חשוב, אבל בפועל –
זה לך **מרגיש כמו משימה בלתי אפשרית?**

למי בכלל יש לה זמן לתכנן תפריט, לבשל מראש,
לארגן קופסאות, לחשוב כל יום מה לאכול?
כל פעם שאת מנסה לעשות סדר – **את טובעת בפרטים?**

מה לבשל? מתי? מה עם הילדים? מה לקחת לעבודה?
את תמיד **מסתבכת** , מאלתרת, מנשנשת, **יוצאת משליטה?**

את עסוקה. עייפה. לא רוצה לבלות שעות במטבח.
ואת כבר מבשלת לכולם – ורק לעצמך אין פתרון ברור.
את מותשת.

אם כל עניין התכנון מרגיש לך כמו עומס שאת לא מצליחה להכיל –
יש פתרון.
הוא לא דורש ממך שעות, לא דורש שלמות – רק שיטה פשוטה שאת
יכולה לשלב בקלות בחיים שלך.

אני מזמינה אותך להצטרף!

סדנת ספיישל של 12 דקות - "הולכות על זה מראש"
פתיחת סדנה : 15.6

סדנה שתעזור לך סוף־סוף להשתלט על מה שמפיל אותך **שוב ושוב**:
תכנון וארגון של התפריט השבועי – לירידה במשקל.

מה נעשה יחד בסדנה?

✓ *תכירי את הדרך הכי **פשוטה, הקלה והחכמה** לארגן את התפריט השבועי שלך מראש.*

✓ *תביני איך לשלב את זה **בקלות בתוך הלוז העמוס** והלא נגמר שלך.*

✓ *איך להפוך את התכנון **להרגל יומיומי שתומך** בתהליך הירידה במשקל וסוף סוף **תראי תוצאות.***

מה מחכה לך בסדנה?

✓**שלושת המודלים** הכי פשוטים להתארגנות שבועית.

✓כלים שיעזרו לך לדעת **בדיוק מה לאכול** – בלי לחשוב על זה כל היום.

✓מתאוריה לפרקטיקה - יישום פשוט שהופך לשגרה.

בונוסים: קובץ להדפסה שכולל לוח תכנון שבועי, רשימת קניות וחוברת תכנון ואגון שתישאר איתך לתמיד.

בלי תכנון-
אין תוצאה!

ירידה במשקל מתחילה בתכנון.

הדרך המהירה לעלייה במשקל:

✓אכילה אקראית לאורך היום.
✓חוסר שליטה מול פיתויים.
✓רעב קיצוני שמוביל לבולמוסים.
✓חוסר חשק להכין כשכבר מאוחר מדי.
✓תסכול מבזבוז קלוריות על "מה שיש" במקום מה שמתאים לך.

אם ככה נראה היום שלך –
רעבה, מתפזרת, מנשנשת, ומסיימת בתחושת תסכול –
את פשוט לא מתוכננת. לא מאורגנת.

וכשיש תכנון?

פתאום הכול מרגיש יותר קל.
את יודעת מה את אוכלת, מתי, ואיך לארגן את זה מראש –
בלי שזה ישתלט לך על החיים.
את יותר רגועה, שבעה, מתנהלת מתוך בחירה ולא מתוך דחף.
והמשקל סוף סוף יורד.

זה בדיוק מה שאני רוצה לתת לך בסדנה הזאת.
💥 לחצי כאן והצטרפי עכשיו לסדנת 'הולכות על זה מראש' >>

https://12minutesdiet.com/

נעים מאוד, אני טלי לויט

מאמנת כושר ותזונה כבר מעל 18 שנה,
מלווה נשים בתהליכי ירידה במשקל
ומתמחה בשינוי הרגלי אכילה.

מייסדת **סדנת '12 דקות'** -שעזרה
כבר ליותר מ־22,000 נשים לשנות את החיים שלהן
בלי דיאטות קיצוניות ובלי שעות במטבח.

"יצרתי מערכת שלמה - שעובדת. בשבילך."

- ✓ליווי יומיומי בקבוצת פייסבוק סגורה.
- ✓תפריטים פשוטים לחיים עמוסים.
- ✓תוכנית תזונה פשוטה וברורה.
- ✓גישה ל־200+ מתכונים מגוונים.
- ✓אימוני 12 דקות ביום לחיטוב וחיזוק.
- ✓סביבה תומכת שמחזיקה אותך.

💥 וכל זה במחיר חסר תקדים:
197 ש"ח בלבד!

את רק צריכה להתחיל.

💥 לחצי כאן והצטרפי עכשיו
לסדנת 'הולכות על זה מראש' >>

https://12minutesdiet.com/