

"הולכות על זה מראש" שבוע 1

להפוך את התכנון להרגל שמחזיק לאורך זמן.
כי ירידה במשקל היא לא רק מה את אוכלת – אלא איך את מתנהלת.

**בונות תפריט
בשתי דקות!**

מה זה שיטת ה-3?

**תכנון חכם =
חיים קלים יותר.**

לדעת מראש
מה את אוכלת!

**למה בעצם
לתכנן?**

הסיבות שבגללן את
נופלת כשאין תכנון!

**תכנון חכם,
לא מושלם!**

שיטה פשוטה שאת
יכולה לעמוד בה.

**מכינות את
הבית להצלחה.**

את צריכה סביבה
שתומכת בך!

**המשימה
השבועית שלך!**

תפריט פשוט, נוח
וקל ליישום!



למה בעצם לתכנן?

5 הסיבות שנשים נופלות כשאינן תכננות:

אכילה אקראית - מה שיש זה מה שאוכלים, גם אם זה לא מתאים
חוסר שליטה מול פיתויים - כי אין משהו מוכן וקל
רעב קיצוני - ואז בוחרים במה שהכי מהיר, לא הכי נכון
חוסר חשק לבשל כשכבר רעבות - מה שזמין מנצח
תחושת תסכול - "בזבזתי קלוריות על שטויות"

אז מה כן? תכנון חכם = חיים קלים יותר. 💡

✓ חוסר זמן ומאמץ
✓ מוריד התלבטויות
✓ מונע אכילה רגשית
✓ יוצר תחושת שליטה
✓ עוזר לשמור על עקביות גם בימים לחוצים

כי כשאת יודעת מראש מה את אוכלת -
את שקטה, רגועה, ובעיקר - לא נכנעת לרגע.



שיטת ה-3x3:

בונות תפריט בשתי דקות

מה זה שיטת ה-3?

3 ארוחות עיקריות - 3 רעיונות פשוטים = תפריט לשבוע שלם.
🍴 לא צריך תואר בתזונה ולא צריך לבשל 7 מנות שונות ביום.

בוחרות 2-3 רעיונות פשוטים לכל אחת מהארוחות:
☀️ בוקר | ☀️ צהריים | 🌙 ערב - יש לך שלד לתפריט שלם.

בוחרות נכון לפי 3 קריטריונים בלבד:

- זמינות - מרכיבים שיש בבית עכשיו.
 - זמן הכנה - עד 30 דקות.
 - שימור מראש - אפשר להכין ל-3 ימים מראש ולשמור במקרר.
- 💡 זה לא הזמן למנות של מאסטר שף. זה הזמן למנות של מאסטרית לניהול הזמן שלך.

איך ממשיכים?

- חלקי את הרעיונות על פני הימים.
- אפשר לחזור על אותן מנות - זה אפילו עוזר.
- השאירי מקום לגמישות - זה החיים.



המשימה שלך -

תפריט "באפס מאמץ"!

בדיוק כמו שזה נשמע - תפריט פשוט, נוח, וקל ליישום.

מה מחכה לך בתפריט?

- ◆ 3-5 רעיונות קלים לכל ארוחה - בוקר, צהריים, ערב וביניים.
- ◆ מרכיבים זמינים - רק מה שיש לרוב בבית.
- ◆ הכנה זריזה - תוך דקות ואת מוכנה.

המשימה שלך: ✨

- ✓ לפתוח את תפריט "באפס מאמץ" באתר, להדפיס אותו.
- ✓ לסמן 3 אופציות שאת אוהבת וזמינות לך לכל סוג ארוחה.
- ✓ לבנות מהן תפריט ל-3 ימים קדימה - פשוט, נעים, מוכן מראש.
- 📄 להדפיס את דף התכנון השבועי מהאתר.
- 👉 למלא את הימים הקרובים לפי הארוחות שבחרת.
- 📌 לתלות את הדף על המקרר או על הדלת - שיזכיר לך שאת על זה!

תכנון יוצר בהירות ← בהירות יוצרת שקט ← שקט מונע אכילה רגשית.





מכינות את הבית, כדי שיהיה לכן קל!

את לא צריכה רק כוח רצון – את צריכה סביבה שתומכת בך. 💡

כשיש לך דברים מוכנים ונגישים – הרבה יותר קל להתמיד.
וכשאינך כל נשנוש מקרי עלול להפוך להרגל שמרחיק אותך מהמטרה.

איך מסדרים סביבה מנצחת?

- עושות ניקוי קטן למטבח – עוברות על הארונות והמקרר. 🍷
- שמות מול העיניים את מה שכן תומך בך – ירקות, פירות, חלבונים, קופסאות מוכנות. 🛒
- מורידות נגישות לדברים שמפעילים אותך – אם צריך, תדחפי לארון גבוה. ❌
- מכינות מראש – חיתוך ירקות, הכנת דגנים, בישול חלבון. 🍷
- קופסאות הן החיים – השקעה אחת ביום חוסכת כאוס בשאר השבוע. 📦
- זכרי: את מתכננת לא רק את האוכל – אלא את המגרש שבו את משחקת. 💬
- כשהכל קל ונגיש – את תבחרי נכון.



מסכמות את המשימה השבועית:

תכנון חכם, לא מושלם!

אל תנסי להיות מושלמת – תהיי מסודרת. 💡

שינוי קורה כשיש לך שיטה פשוטה שאת באמת יכולה לעמוד בה.

טיפים אחרונים להצלחה:

תכנני קניות מראש לפי המנות שבחרת – זה חוסך התלבטויות והרבה שטויות בעגלה 🛒

תכיני חלק מהדברים מראש – ירקות חתוכים, חלבון מוכן, מנות קופסא 🥬

תשמרי את התפריט שבנית – כי מה שעובד לך פעם אחת, יכול לעבוד שוב 📸

זכרי – גם אם לא הכל הלך בול לפי התכנון, עצם זה שתכננת = התקדמת 🧑

בשבוע הבא נעשה עוד צעד קדימה, אבל בינתיים – תתני לעצמך קרדיט. 🎯

**את בונה שיטה, את בונה לעצמך מסגרת שמרגיעה
ואת כבר בפנים.**



הערות לעצמי:



כל הזכויות שמורות © טלי לויט | אין להעתיק, לשכפל או להפיץ את התוכן ללא אישור מפורש.
התוכן בקורס זה נועד לשימוש אישי בלבד ואינו מהווה ייעוץ רפואי או תזונתי פרטני.

"הולכות על זה מראש"

שבוע 2

להפוך את התכנון להרגל שמחזיק לאורך זמן.
כי ירידה במשקל היא לא רק מה את אוכלת – אלא איך את מתנהלת.

3 המודלים !

יום הכנה קבוע.
הכנה יומית קצרה.
הכנה כפולה חכמה.

3 מודלים פשוטים להתארגנות !

אל תחפשי מה "נכון".
תחפשי מה "עובד" אצלך.

תכנון בחיים האמיתיים !

תכנון שעובד –
זה תכנון שמתאים
לשגרה שלך!

את לא צריכה להיות מושלמת !

את צריכה להיות מוכנה.

המשימה השבועית !

הזמן לבחור, לנסות,
ולראות מה הכי מתאים
לחיים שלך.

שיטות שעושות סדר במטבח !

השיטות הקטנות שעושות
את ההבדל הגדול.



להכניס את התכנון לחיים האמיתיים:

**תכנון שעובד – זה תכנון שמתאים לשגרה שלך,
עם הילדים, העבודה, הסידורים, העייפות – ועם החיים עצמם.
המטרה שלנו היא לא לשלוט בכל ביס, אלא להרגיש שאת שולטת במה שחשוב:
שיש לך כיוון, סדר, ודברים מוכנים מראש שיקלו עלייך.
לא צריך להיות סופר-מאורגנת – צריך שיטה קטנה שמחזיקה אותך בשגרה.**

**כי כשאת יודעת מראש מה את אוכלת –
את שקטה, רגועה, ובעיקר – לא נכנעת לרגע.**



3 מודלים פשוטים להתארגנות מהירה!

(בחרי מה שמתאים לך - גם מודל אחד זה מעולה!)

1.  יום הכנה קבוע

שעה אחת בשבוע שמסדרת לך את כל השבוע.
דוגמאות: שבת בערב, ראשון בבוקר, שני בלילה. 💡
חותכים ירקות, מבשלים חלבונים, מכינים ארוחות או בסיסים.

2.  הכנה יומית קצרה

10 דקות בערב - וזהו, את מוכנה למחר.
חותכים סלט, מוציאים חלבון מהקפאה, מסמנים מה אוכלים.
בלי התלבטויות בבוקר, בלי נשנושים בלחץ.

3.  הכנה כפולה חכמה

מבשלים פעם אחת - אוכלים פעמיים.
כל מה שאפשר להכין בכמות כפולה (עוף, אורז, קציצות, ירקות בתנור) -
נכנס לקופסה ונשמר להמשך.

אל תחפשי מה "נכון". תחפשי מה "עובד" אצלך. 💡



מודל 1: יום הכנה קבוע

תבחרי שעה קבועה בשבוע שמתאימה לך, ותעשי יום הכנות.
המטרה: לשחרר את הראש לשאר ימות השבוע.

דוגמה ללוח הכנה לשעה אחת:

✓ תחתכי ירקות ל-3 ימים - שימי בקופסא אטומה ללא תיבול וללא עגבנייה

✓ תכיני 2 סוגי חלבון (למשל קציצות + עוף בתנור)

✓ תבשלי פחמימה אחת (אורז / קינואה / בטטה)

✓ חלקי לקופסאות

✓ תכנני 3 ימים קדימה

אפשר לעשות את זה לבד עם מוזיקה, 

או להפוך את זה לרוטינה משפחתית!



מודל 2: הכנה יומית קצרה

אין לך זמן לעשות הכנות של שעה? זה המודל בשבילך.
10 דקות בערב - ואת מסודרת ליום שלמחרת.

איך זה נראה בפועל?

בסוף היום (כשהבית שקט) - 🌙

✓ תחתכי ירקות לקופסה או לסלט

✓ תוציאי חלבון מהמקפיא או תארזי לך בקופסא מה שכבר יש בבית

✓ תכיני לעצמך ארוחת בוקר קלה (למשל יוגורט עם גרנולה בקופסה)

✓ תכנני את הארוחות של מחר

✓ סדרי תיק אוכל / קופסאות אם צריך

💡 המפתח כאן הוא עקביות - לא השקעה גדולה.

כל ערב קצת → ראש נקי בבוקר → פחות נשנושים במהלך היום.

📌 טיפ: שימי תזכורת בטלפון - "10 דקות שלי למחר"

זה רגע קטן שמייצר שקט גדול.



מודל 3: הכנה כפולה חכמה

מבשלים פעם אחת - נהנים פעמיים (לפחות).
המודל הזה מושלם למי שכבר מבשלת - רק צריך לשנות חשיבה קטנה.

איך זה עובד?

כל מה שאת מכינה - תעשי בכמות כפולה: 🍲

✓ הכנת קציצות? תעשי כפול ותשמרי חצי בקופסה.

✓ בישלת אורז? תכיני כמות ליומיים.

✓ חותכת ירקות? תשמרי חלק סגור במקרר.

מה אפשר לשמור? 📦

- קופסאות עם מנות מוכנות

- רכיבים נפרדים (חלבון / פחמימה / ירקות)

- חלק במקרר, חלק בהקפאה

💡 המטרה: לחסוך זמן עתידי - בלי מאמץ נוסף עכשיו.

פשוט תבשלי "לעתיד" שלך.

📌 טיפ: תכיני רשימה קטנה על המקרר של מה שמוכן -

כדי לא לשכוח להשתמש בו.



שיטות שעושות סדר במטבח

רוצה להפוך את ההתארגנות לקלה וזורמת?
אלו השיטות הקטנות שעושות את ההבדל הגדול:

🍴 קופסאות מראש (Meal Prep):
לבשל מראש, לחלק למנות, לשים בקופסאות - והכול מוכן לשליפה.

🥦🍗 רכיבים מוכנים בנפרד:
שימי במקרר קופסה של חלבון, אחת של פחמימה ואחת של ירקות - ותשלפי לפי הצורך.

🌿 תיבול והרכבה ברגע האחרון:
להכין את הבסיסים מראש, אבל לתבל ולהרכיב טרי - כדי לשמור על טעם ורעננות.

📝 רשימת מצרכים קבועה:
רשימה של המרכיבים הקבועים שתמיד עובדים לך - תלויה על המקרר או בטלפון.

❄️ מוצרי עוגן שתמיד יש בבית - דברים שתמיד מצילים אותך כשאין זמן:
טונה, ירקות קפואים, פיתות כוסמין, עוף/דגים מוקפאים, קטניות מבושלות.

💡 טיפ: ברגע שהמטבח שלך מסודר ומתוכנן -
הבחירות שלך הופכות אוטומטית לטובות יותר.



המשימה השבועית:

מה עובד לי?

עכשיו כשאת מכירה את כל 3 המודלים ושיטות ההתארגנות -
הגיע הזמן לבחור, לנסות, ולראות מה הכי מתאים לחיים שלך.

המשימה שלך: ✨

בחרי מודל אחד מתוך השלושה (או שלבי ביניהם)

יום הכנה קבוע  17

הכנה יומית קצרה 

הכנה כפולה חכמה 

תני לעצמך ציון ריאלי של היתכנות (1-5):

1 = לא ריאלי כרגע

5 = מרגישה שאני יכולה ליישם בקלות

רשמי עכשיו את התפריט שלך ל-3-5 ימים הקרובים
ותלי אותו על המקרר - שתהיה לך בהירות מול העיניים, כל יום. 

בלי לחכות. מתחילות עכשיו.



מסכמות את המשימה השבועית: עכשיו מגיע הרגע ליישום.

♦ יש 3 דרכים עיקריות להתארגנות מראש -
וגם את יכולה למצוא את מה שמתאים לשגרה שלך.

♦ סדר במטבח הופך את החיים לקלים יותר ואת הירידה במשקל למהירה יותר.

♦ מה שמוכן מראש - נותן לך שקט, שליטה, ופחות החלטות מיותרות.

♦ כשיש תכנון - יש פחות מקום לאכילה רגשית או אקראית.

למה זה חשוב?

כי את לא נופלת כי את לא יודעת מה נכון -
את נופלת כשאין לך את מה שצריך מוכן מראש.
וכשיש סדר במקרר, במחשבה ובתפריט - הכול נהיה פשוט יותר.

את לא צריכה להיות מושלמת - את צריכה להיות מוכנה. 



הערות לעצמי:



כל הזכויות שמורות © טלי לויט | אין להעתיק, לשכפל או להפיץ את התוכן ללא אישור מפורש.
התוכן בקורס זה נועד לשימוש אישי בלבד ואינו מהווה ייעוץ רפואי או תזונתי פרטני.

"הולכות על זה מראש"

שבוע 3

להפוך את התכנון להרגל שמחזיק לאורך זמן.
כי ירידה במשקל היא לא רק מה את אוכלת – אלא איך את מתנהלת.

**מה כדאי שתמיד
יהיה בבית !**

הציוד שלך לימים
עמוסים

שלב אחרי שלב!

את כבר בחצי הדרך
לצלוח את השבוע.

**השיטה פוגשת
את החיים !**

מתחילות ליישם
ביום יום!

**את לא צריכה
להיות מושלמת !**

את צריכה להיות מוכנה.

**המשימה
השבועית !**

זה הזמן לעשות
את מה שלמדת .

**ביום עמוס - ככה
את עושה את זה !**

כי לפעמים זה פשוט
לא הולך לפי התוכנית.



השיטה פוגשת את החיים:

עכשיו כשאת יודעת לתכנן, לבנות תפריט, ולהתארגן מראש -
זה הזמן לעבור שלב: לחבר את השיטה לשגרה האמיתית שלך.

מה כבר עשית?

- ✓ הבנת למה תכנון הוא מפתח להצלחה
 - ✓ הכרת את שיטת ה-3x3 לתכנון תפריט בקלות
 - ✓ למדת 3 מודלים להתארגנות מראש
 - ✓ בחרת מודל שמתאים לך
 - ✓ התחלת לבנות שגרה פשוטה ומסודרת
- 🎯 עכשיו - עושים סדר בשלבים פשוטים, כדי שתוכלי לחזור על זה כל שבוע מחדש.

**כי תפריט לא נמדד לפי מה שכתבת -
אלא לפי מה שהצלחת ליישם ביום רגיל לגמרי.**



שלב אחרי שלב - ככה את מתארגנת:

מתחילה ליישם:

**פותחת את תפריט "באפס מאמץ" או תפריט אחר שתכננת
מסמנת 3 רעיונות זמינים לכל ארוחה עיקרית וביניים
בוחרת תפריט ל-3 ימים קדימה
רושמת רשימת קניות לפי המנות שבחרת
בוחרת זמן קבוע להכנה - שעה אחת או הכנה יומית קצרה**

**תכנון כתוב + תלוי על המקרר =
את כבר בחצי הדרך לצלוח את השבוע.**



מה כדאי שתמיד יהיה בבית?

הבסיס שלך לימים עמוסים, עייפות וחוסר זמן.

גם כשאין זמן לבשל – את יכולה לבחור נכון, כל עוד יש בבית רכיבים זמינים ואיכותיים.

חלבונים זמינים:

ביצים קשות, טונה שימורים, גבינות (צהובה, בולגרית, קוטג'), יוגורט פרו, שימורי קטניות

פחמימות זמינות:

פיתות קלות, לחם קל, פריכיות אורז / כוסמין, אורז, פסטה

ירקות :

ירקות קפואים, ירקות טריים, סלט קנוי חתוך – כשאין זמן, זו בחירה טובה.

תוספות משלימות:

פירות טריים, טחינה, שמן זית, ממרח חומוס, אבוקדו.

זו רשת ביטחון יומיומית.

הכנת לעצמך סביבת הצלחה? את תבחרי נכון גם ברגע לחוץ.



ביום עמוס - ככה את עושה את זה:

כי לפעמים - זה פשוט לא הולך לפי התוכנית.
הבוקר התחיל בלחץ, לא הספקת להכין, שכחת לקחת קופסה, הילדים אכלו את מה שתכננת...
וזה בסדר. שום תהליך לא הולך בקו ישר.

לא נבהלים - בודקים מה כן יש בבית!

ביצים? טונה? פיתה? יוגורט? קרקרים? ירק חתוך?
גם מזה אפשר להרכיב ארוחה מזינה ומאוזנת.

תהייה יצירתית - לא כל ארוחה חייבת להיות גורמה!

כוס אורז מבושל + כוס שעועית אדומה משימורים + ירקות חתוכים גס .
חביתה בפיתה קלה עם כף חומס וסלט .
פשוט, מהיר ומזין - זה הבדל בין לאכול טוב לבין לנשנש שטויות.

בלי ויתורים!

אם פספסת ארוחה - המשיכי הלאה עם הארוחה הבאה.
יום שהתחרבש - לא אומר שכל השבוע הלך. סגרי את היום כמו אלופה.
יכול להיות שפספסת ארוחה - אבל כן תספיקי סלט בערב. תעשי את זה.

תמיד סגרי את היום הכי טוב שאפשר!

המטרה היא להישאר בתוך התהליך - לא לחפש שלמות.



המשימה השבועית:

לעשות עם מה שלמדת!

זה הזמן לעשות עם מה שלמדת - לא רק להבין.
כי הרגלים לא נבנים בתיאוריה - הם נבנים במטבח, בלחץ של הבוקר,
ובבחירות הקטנות של היומיום..

המשימה שלך: ✨

✓ בני תפריט ל-3-5 ימים קדימה
- השאירי מקום ל-1-2 שינויים מתוכננים מראש
- כללי אצבע: פשוט, זמין, אהוב.

✓ סמני לעצמך 2-3 "מנות חילוץ" שתמיד יהיו בבית.
- ובדקי אם יש לך את המצרכים האלה עכשיו.

✓ הכיני רשימת קניות פשוטה.
- לפי התפריט שבנית + רכיבי בסיס קבועים.
- צאי לקניות ממוקדות - את בונה הצלחה.

✓ בחרי זמן קבוע להתארגנות.
- שעה אחת בשבוע או 10 דקות ביום - העיקר שזה קבוע.

✓ תלי את התפריט על המקרר.
- כדי שלא תצטרכי לחשוב פעמיים בכל ארוחה.



מסכמות !

**ארגון ותכנון הם לא בונוס – הם הבסיס להצלחה!
אם יש דבר אחד שלמדנו בשלושת השבועות האלה –
זה שכשיש לך סדר בראש ובמטבח, הכול מרגיש אפשרי יותר.**

למה תכנון כל כך חשוב?

הוא מצמצם קבלת החלטות 

הוא מוריד מתח ובלבול 

הוא מונע נשנושים ואכילה רגשית 

הוא נותן תחושת שליטה – גם כשאין שליטה על כל השאר 

**תפריט שכתוב זה לא רק "מה תאכלי", זה מסר: 
אני רואה את עצמי, אני בוחרת בעצמי, אני מתכוננת להצליח.**



הערות לעצמי:



כל הזכויות שמורות © טלי לויט | אין להעתיק, לשכפל או להפיץ את התוכן ללא אישור מפורש.
התוכן בקורס זה נועד לשימוש אישי בלבד ואינו מהווה ייעוץ רפואי או תזונתי פרטני.