

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

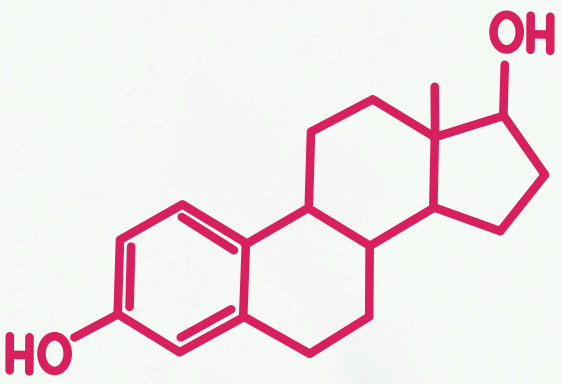
ירידה במשקל לנשים +40
המדריך המלא!

מה תמצאי במדריך?

- למה המשקל עולה גם כשלא שינית כלום!
- מה משתנה בגוף שלך – פיזיולוגית והורמונלית!
- מה באמת עוזר לרדת במשקל אחרי גיל 40!
- איך לאכול כדי לרזות בלי להרעיב את עצמך!
- סוגי הפעילות שממיסים שומן בגיל המעבר!
- כלים מוכחים לניהול סטרס, שינה והורמונים!
- תרגילים, המלצות תזונה וטבלת מעקב יומית!
- **איך לשלב את סדנת 12 דקות לתוצאות מקסימליות!**

מה משתנה בגוף בגיל המעבר – ולמה זה משפיע על המשקל?

שינוי כל מערכות הגוף: ההורמונלית, המטבולית, הרגשית והעצבית.



מה באמת קורה בגיל המעבר?

1. ירידה ברמות האסטרוגן.

כשהאסטרוגן יורד, הגוף נוטה לצבור שומן דווקא באזור הבטן – כשומן ויסצרלי. זהו שומן פנימי, עמוק, שמקיף את האיברים ומעלה סיכון לדלקתיות, עמידות לאינסולין, מחלות לב וסוכרת. גם אם לא עלית במשקל, ייתכן שהשומן "שינה מקום".

2. ירידה טבעית במסת השריר.

החל מהעשור הרביעי לחיים, מסת השריר יורדת באופן הדרגתי – והמשמעות הישירה: ירידה בקצב חילוף החומרים. כל גרם שריר שורף יותר אנרגיה משומן, ולכן הגוף שורף פחות קלוריות גם כשאת לא אוכלת יותר.

3. האטה בחילוף החומרים הבסיסי (BMR).

הגוף כבר לא "מתקן" את עצמו באותו קצב, מערכות ההטמעה והפירוק איטיות יותר, ושריפת הקלוריות היומית יורדת בכ־150–300 קלוריות ביום לעומת שנות ה־20 וה־30. גם אכילה "כמו פעם" כבר לא שומרת על המשקל – אלא מוסיפה אותו.

4. שיבוש בשינה והורמוני רעב.

ירידת האסטרוגן משפיעה גם על איכות השינה – ויחד איתה משתבשים הורמוני השובע (לפטין) והרעב (גרלין). זה גורם לרעב מוגבר, חשק לפחמימות, ירידה בשליטה עצמית, ועייפות כללית שפוגעת במוטיבציה.

5. סטרס כרוני ועלייה בקורטיזול.

החיים בגיל הזה לא נהיים פשוטים יותר – עומס, אחריות, הורים מבוגרים, קריירה. השילוב בין סטרס כרוני וירידת אסטרוגן מגביר את ייצור הקורטיזול – הורמון שמעודד אגירת שומן, ובעיקר שומן בטני.

את לא מדמיינת – הגוף באמת משתנה!

גם אם את רק בת 42 עם מחזור סדיר – ייתכן שאת חווה עייפות, השמנה בטנית, שינה לא איכותית, וירידה במוטיבציה.

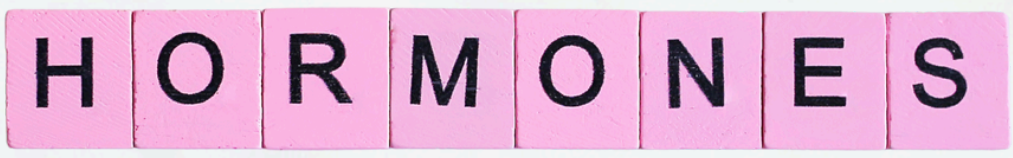
השינויים האלה מתחילים לרוב כבר בסוף שנות ה־30 או תחילת ה־40, הם מתרחשים בהדרגה – הרבה לפני שהמחזור נעלם לגמרי. ומתגברים בגילאי 45–55, עם הכניסה לפרי־מנופאוזה ואל תוך גיל המעבר עצמו.

פרי־מנופאוזה (Perimenopause) – שלב המעבר שקודם להפסקת הווסת. מתחיל בדרך כלל בין גיל 38 ל־45, ונמשך בממוצע 4–8 שנים. זהו השלב שבו מתחילים רוב השינויים ההורמונליים, גם אם המחזור עדיין קיים.

מנופאוזה (Menopause) – מוגדרת כיום שבו עברה שנה שלמה ללא מחזור. לרוב מתרחשת סביב גיל 50–52.

פוסט־מנופאוזה – כל השנים שאחרי הפסקת הווסת.

השינויים לא מתחילים ביום אחד, אלא מתקדמים בהדרגה – החל מנטייה לצבור שומן באזור הבטן, ירידה באנרגיה, שיבוש שינה, תנודות במצב הרוח ועד האטה בירידה במשקל.
גם נשים בגיל 42 עם מחזור סדיר לגמרי עשויות להרגיש את ההשפעות המטבוליות וההורמונליות.
אצל רבות, הסימנים המטבוליים מופיעים דווקא בפרי־מנופאוזה ,
לכן, נשים רבות בגילאי 40–45 כבר חוות קושי משמעותי בירידה במשקל – למרות שעדיין לא הגיעו למנופאוזה עצמה.



תסמונת מטבולית של גיל המעבר

המהפכה השקטה!

התסמונת המטבולית של גיל המעבר היא לא תיאוריה –
היא תהליך ביולוגי מתועד שמתרחש אצל 1 מתוך 7 נשים בפרימנופאוזה.
תסמונת מטבולית היא קבוצה של שינויים פיזיולוגיים שמתרחשים בגוף בעקבות ירידה באסטרוגן ושיבוש הורמונלי.

אלו הסימנים של תסמונת מטבולית:
אם יש לך לפחות 3 מהבאים – ייתכן שאת כבר שם:

- היקף מותניים מעל 88 ס"מ
- אינסולין גבוה או תנגודת לאינסולין
- רמות גבוהות של טריגליצרידים + רמות HDL נמוכות
- לחץ דם מעל התקן (גם אם רק לעיתים)
- סוכר בצום מעל 100

מחקר עדכני מצא שדווקא בפרי־מנופאוזה – ולא אחרי המנופאוזה –הסיכון לפתח תסמונת מטבולית גבוה במיוחד.

למה זה כל כך מסוכן גם אם את במשקל תקין?
כי תסמונת מטבולית לא משפיעה רק על המשקל.
היא מעלה משמעותית את הסיכון ל:

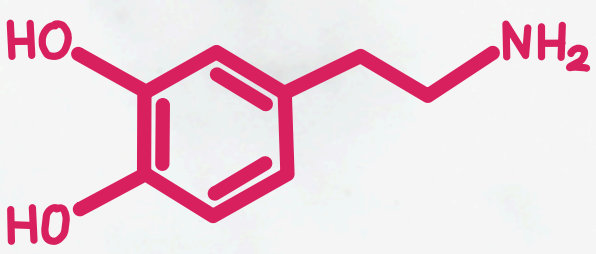
- מחלות לב – הגורם מספר 1 לתמותה אצל נשים
- סוכרת סוג 2
- ירידה בתפקוד מוחי ודמנציה
- מחלת כבד שומני
- עייפות כרונית, דלקתיות, ומחלות נלוות נוספות

Hormonal balance

בתקופת הפרי־מנופאוזה, רמות ההורמונים לא רק נמוכות –
הן משתנות בצורה חדה ולא יציבה.
כלומר: יש תנודות קיצוניות באסטרוגן ובפרוגסטרון, לפעמים תוך ימים ספורים – וזה יוצר בלבול במערכות הפיזיולוגיות של הגוף.

הסיבות המרכזיות פתח תסמונת מטבולית בטרום ובגיל המעבר:

- תנודות הורמונליות חדות שפוגעות ביכולת הגוף לשמור על איזון סוכר, שומנים ולחץ דם.
- ירידה פתאומית בפרוגסטרון שפוגעת בשינה, מגבירה סטרס ומעלה קורטיזול.
- ירידה הדרגתית באסטרוגן שמפחיתה רגישות לאינסולין ומעלה שומן בטני.
- המערכת המטבולית כולה נכנסת לחוסר יציבות זמני – וזה בדיוק השלב שבו נשים מרגישות עלייה פתאומית במשקל, שיבוש במצב הרוח ובעייפות, בלי "טריגר" ברור.



אז מה כן עובד בגיל 40+ ואיך מתחילים לשנות את הכיוון?

✓ תזונה שמייצבת סוכר ומפחיתה דלקת
✓ מספיק חלבון כדי לשמר מסת שריר ולהגביר שובע
✓ אימונים קצרים וחכמים שתומכים בחילוף חומרים
✓ הפחתת סטרס, שיפור שינה וסידור הרגלי אכילה
✓ תהליך שנבנה על הבנה, לא על כוח רצון

התפריט של סדנת 12 דקות כבר מבוסס על העקרונות שהמחקר ממליץ עליהם לגיל 40+.
האימונים הקצרים של הסדנה מותאמים בדיוק למה שהגוף שלך צריך עכשיו!
ולך נשאר רק ליישם: את המדריך , את התפריט,
ואת השגרה שמחכה לך בפנים.
כל מה שאת צריכה – נמצא כבר בידיים שלך.

תזונה אנטי־דלקתית
ומייצבת סוכר לגיל 40+!



1. פחות סוכר – עד 25 גרם ביום.

הגבול: עד 25 גרם סוכר ביום

- סוכר גבוה מעלה את רמות האינסולין ומעודד אגירת שומן בטני – במיוחד בגי
  המעבר. הפחתת הסוכר עוזרת לאזן הורמונים, לשפר את הרגישות לאינסולין
  ולהאיץ את חילוף החומרים.
- **בתפריט הסדנה – יש לך מנה מתוקה יומית מאוזנת.**
- טיפ: שימי לב לסוכר "נסתר" ביוגורטים, רטבים, דגני בוקר, לחם.

2. יותר סיבים – מינימום 25 גרם ביום

המטרה: מינימום 25 גרם ביום | אידיאלי: 30–45 גרם

- סיבים מווסתים את רמות הסוכר בדם, משפרים את בריאות המעיים ותורמים
  לתחושת שובע לאורך זמן. שילוב של סיבים מסיסים ובלתי מסיסים מפחית
  דלקת ומשפר מטבוליזם.
- **מקורות לסיבים: קטניות, ירקות, פירות עם קליפה, פשתן, שיבולת שועל.**
- **טיפ : פתחי את חוברת הסיבים המצורפת באפליקציה בלינקים.**

3. מים - יותר ריכוז, עור קורן ועלייה במצב רוח.

היעד: 12 כוסות מים ביום .

- שתייה מספקת חיונית לעיכול, חילוף חומרים ואנרגיה.
- **טיפ:** תעברי לבקבוק גדול – עם קשית! קשית מקלה על הלגימה, והגודל של
  הבקבוק פשוט מקל עלייך - אין צורך למלא שוב ושוב מים והבקבוק מלווה
  אותך לאורך כל היום.
- מחקר משנת 2022 הראה שאנשים שהשתמשו בבקבוקים עם קשית שתו
  35% יותר מים לאורך היום מבלי להתכוון.



4. חלבון איכותי בכל ארוחה.

היעד: 1.5 גרם לכל ק"ג משקל מטרה .

- חלבון מגן על מסת השריר שמתדרדרת בגיל הזה, שומר על קצב חילוף חומרים תקין ותורם לשובע. חיוני לירידה בשומן בלי לפגוע ברקמות חיוניות.
- **מקורות לחלבון איכותי:** ביצים, עוף, דגים, בשר רזה, גבינות קשות, קוטג', יוגורט טבעי.
- **טיפ:** בחרי בתפריט הסדנה את הארוחות העשירות בחלבון.

5. שומנים טובים – חשובים להורמונים שלך.

- הורמוני המין בגיל המעבר זקוקים לשומנים איכותיים לבנייה ואיזון. שומנים טובים גם נוגדי דלקת ותורמים לשובע ואיזון סוכר.
- **מקורות לשומנים טובים :**אבוקדו, אגוזים, שמן זית, דגים שומניים, אומגה 3, חמאה/גהי .
- **טיפ:** אל תצרכי שמנים מזוקקים כמו: שמן סויה, שמן קנולה, שמן תירס, שמן חמניות מזוקק ,שמן כותנה ,שמן דקלים (מרגרינה ומזון מעובד), שמן ענבים מזוקק (לא כבישה קרה).

6. פחות תעשייתי, יותר טבעי.

- המעבר מתזונה מעובדת (מאפים, דגני בוקר, רטבים מוכנים) , לתזונה פשוטה – **הוא קריטי.**

מזון מעובד מכיל סוכרים, שומנים מזוקקים ותוספים שמעודדים דלקת, רעב ועייפות. מעבר לתזונה טבעית תומך בבריאות הורמונלית ובירידה במשקל.

- מה זה מזון תעשייתי - מאפים , עוגיות, דגני בוקר , משקאות ממותקים , חטיפים מתוקים ומלוחים , מזון מהיר , רטבים ותיבול תעשייתי , מוצרי חלב ממותקים , חטיפי אנרגיה , חטיפי חלבון כו...

אוכל פשוט, מגוון, צבעוני ולא מתועש זה בדיוק מה שאת צריכה.



7.הפחמימות הנכונות

בגיל 40+ פחמימות אינן אויב – אלא כלי עוצמתי שמצריך איזון חכם.

פחמימות איכותיות תומכות באיזון הורמונלי:

מחקרים מצביעים על כך שצריכה מתונה של פחמימות מורכבות מסייעת בייצוב רמות הקורטיזול והאינסולין – שני הורמונים מרכזיים בגיל המעבר.

- **ויסות מצב רוח:**

רמות סרוטונין – שמושפעות מתזונה – יורדות בגיל המעבר.

פחמימות מורכבות עשויות לשפר מצב רוח ולהפחית תיאבון מוגבר.

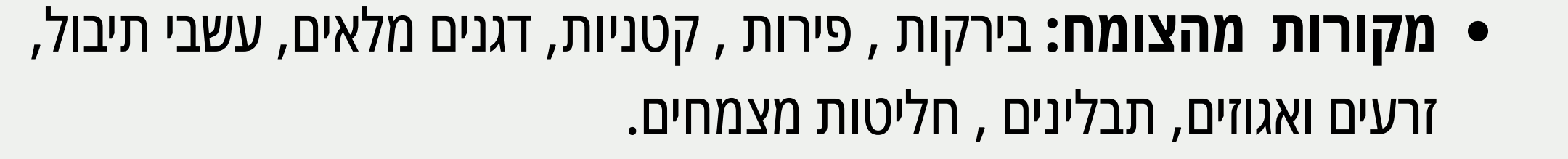
- **תמיכה בשינה ושובע:**

ארוחה עם פחמימות מורכבות בערב (כמו בטטה או אורז מלא) תורמת לשינה איכותית יותר – במיוחד בשילוב חלבון.

- **פחמימות מומלצות:** קטניות, ירקות שורש, קינואה, אורז מלא, שיבולת שועל, פירות שלמים.
- **מה לא מומלץ?** פחמימות ריקות ומעובדות.

בתפריט הסדנה תמצאי שילוב חכם ומאוזן של פחמימות בתפריט.

מאוזן, מותאם לקצב חילוף החומרים שלך, ותומך בירידה במשקל לאורך זמן.



8. 30 צמחים בשבוע - סיבים, נוגדי חמצון ופיטונוטריאנטים.

מגוון צמחי מספק סיבים, נוגדי חמצון, ופיטונוטריאנטים – המזינים את חיידקי המעי ותומכים באיזון הורמונלי, חיסוני ומטבולי.

למה זה חשוב?

כי כל צמח מכיל סוגים שונים של סיבים, נוגדי חמצון ופיטונוטריאנטים, שמזינים את חיידקי המעי ותורמים לאיזון הורמונלי, להפחתת דלקת,
לשיפור חילוף החומרים ,לחיזוק מערכת החיסון.

- **מקורות מהצומח:** בירקות , פירות , קטניות, דגנים מלאים, עשבי תיבול, זרעים ואגוזים, תבלינים , חליטות מצמחים.
- **טיפ:** שלבי בכל ארוחה מקור צמחי.

9. גרעון קלורי – בלי זה לא תהיה ירידה.

כדי לרדת במשקל, הגוף חייב לצרוך פחות ממה שהוא שורף.
זה נכון בכל גיל – אבל בגיל 40+ זה נהיה מאתגר יותר: חילוף החומרים יורד, מסת השריר מצטמצמת ,הגוף שומר על שומן ביתר קלות.
לכן חשוב להיות מדויקת ולא להעריך "בערך".

- **מה אפשר לעשות כדי לדייק?**
- בתוך האפליקציה של הסדנה את מקבלת:
- יעד קלורי מותאם אישית לירידה במשקל
- מעקב יומי שמראה לך בדיוק כמה צרכת ומה נשאר
- תפריט שמותאם ליעד שלך .



חשוב לזכור - גרעון קלורי הוא התנאי ההכרחי לירידה במשקל!
גם אם תאכלי סיבים, תורידי סוכר, תתאזני עם שומנים טובים, תתאמצי באימונים ותנהלי סטרס , אם לא תצרכי פחות קלוריות ממה שהגוף שורף – לא תראי ירידה.
זו פשוט פיזיולוגיה.
כל שאר העקרונות חשובים –
אבל רק גרעון קלורי יגרום למשקל לרדת בפועל.



פעילות גופנית מדויקת לגיל 40+:
מה שבאמת עובד!



1.הליכה בקצב מתון – Zone 2

150 דקות בשבוע (או 20–30 דקות ביום)

- שורפת שומן ביעילות
- משפרת רגישות לאינסולין
- מאזנת סטרס ומרגיעה את מערכת העצבים

Zone 2 = הליכה שמעלה את הדופק אך עדיין מאפשרת לדבר בנוחות.

💡 **רוצה להתחיל להתאמן Zone 2– אבל צריכה מסגרת ברורה?**
בדיוק בשביל זה בניתי שתי תוכניות הדרגתיות שמותאמות גם לנשים בגיל 40+:

- **מהספה למסלול – תוכנית הליכה ל־5 ק"מ תוך 6 שבועות.**
  מתאימה אם את מתחילה מההתחלה או חוזרת לשגרה.
  לפרטים על התוכנית שתכניס אותך למסלול - לחצי:
  מהספה למסלול - תכנית ההליכה שלך ל 5 ק"מ !

- **מעצלנית לאצנית – תוכנית ריצה למתחילות, מדקה אחת ל 5 ק"מ.**
  מתאימה למי שכבר צברה ניסיון בהליכה ורוצה לעלות שלב.
  מעצלנית לאצנית – תוכנית הריצה שלך ל 5 ק"מ!

כל תוכנית כוללת לו״ז מסודרו הנחיות מדויקות לכל אימון!
זו הדרך הבטוחה לבנות כושר, לשרוף שומן, ולחזק אותך.





2.אימוני התנגדות להעלאת מסת שריר.

מגיל 40 מתחילה ירידה טבעית במסת שריר (סארקופניה) מה שגורם להאטה בקצב חילוף החומרים .

מומלץ לבצע 2–3 פעמים בשבוע אימוני התנגדות קצרים וממוקדים –

- שומר ובונה את מסת שריר
- מגביר שריפת קלוריות
- מפחית שומן בטני
- מחזק עצמות ומפרקים
- מעצב את הגוף

בסדנת 12 דקות, כל אימון חיזוק נבנה בקפידה למשך 12 דקות בלבד – עם גומיית התנגדות שמיועדת להפעיל את השרירים בצורה מדוייקת וממוקדת, לחזק את הגוף, ולשמר את מסת השריר בגיל שבו זה הכי חשוב.

הפורמט הקצר והמדויק של הסדנה מאפשר התמדה, תוצאות והתאמה מושלמת לשגרת החיים העמוסה שלך.



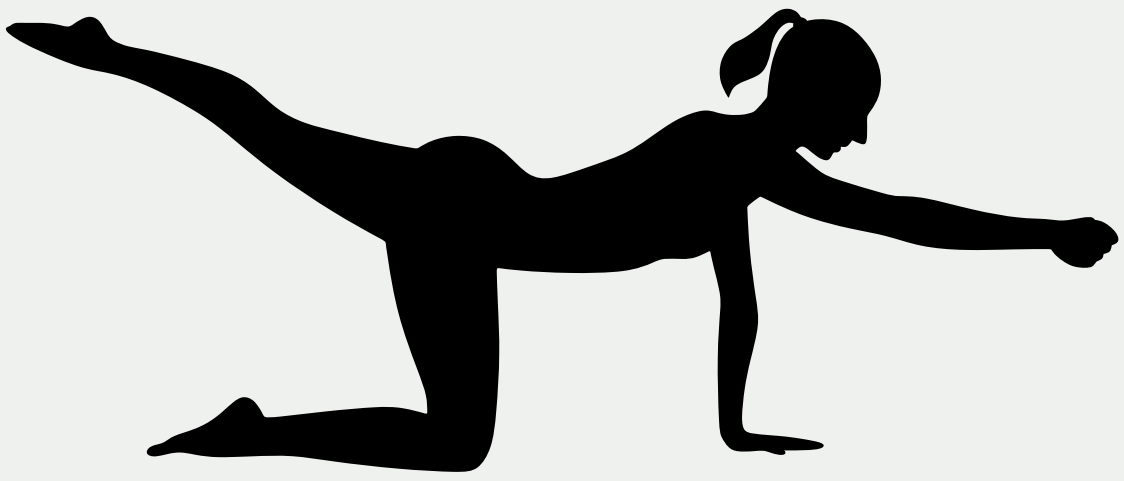
3. גמישות, שיווי משקל, תפקוד יומיומי

2–1 פעמים בשבוע שילוב של אימון פילאטיס ושיווי משקל.

- **מונעים פציעות**
- **משפרים יציבה ותחושת גוף**
- **תומכים במערכת העצבים**

בסדנה תמצאי גם אימון פילאטיס שבועי – מדויק וממוקד.

התרגול מחזק את השרירים העמוקים, משפר גמישות ושיווי משקל, ותורם לאיזון עצבי־הורמונלי.



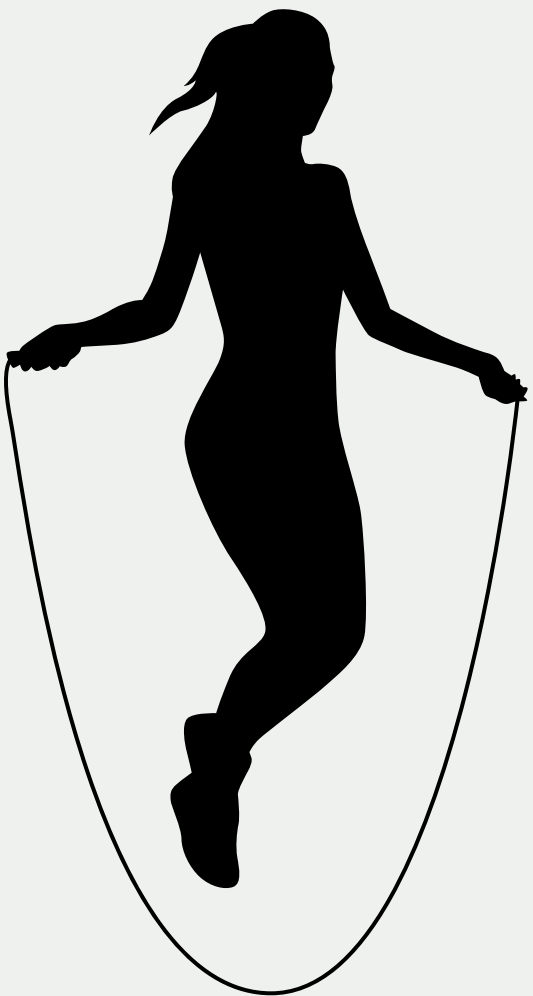
4.קפיצות – לחיזוק עצמות

מחקרים מראים כי פעילות ניתור קצרה – כמו קפיצות במקום, דילוגים או קפיצה בחבל – יכולה לשפר צפיפות עצם ולחזק את השלד, במיוחד בגיל המעבר שבו מתחילה ירידה טבעית במסת העצם.

העומס האחיד והחוזר עוזר לגוף לבנות עצם ולשמור עליה חזקה.

בסדנה יש אימוני אינטרוולים קצרים שמשלבים קפיצות עדינות ומודרכות.

(במהלך כל אימון יש לך אפשרות להתאים את התרגול לפי רמה – עם או בלי קפיצות).



שינה – לא רק למנוחה,
אלא לירידה במשקל.



שינה – המרכיב החשוב לירידה במשקל.

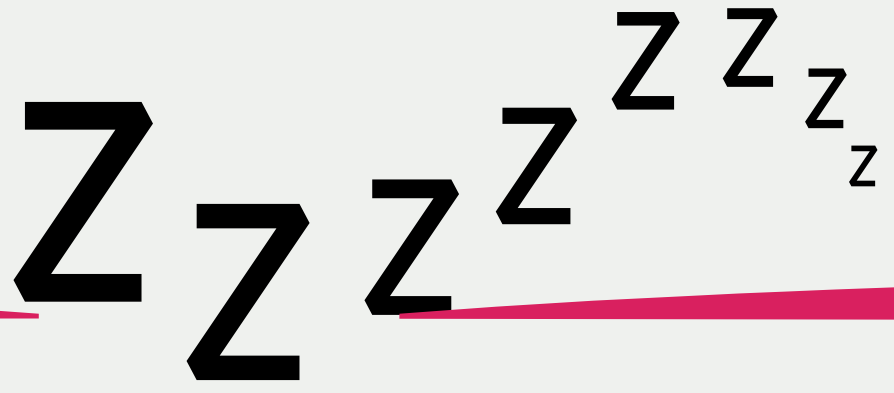
שינה לא איכותית היא לא רק עניין של עייפות –
אלא גורם פיזיולוגי שמפריע לירידה במשקל.

- חוסר שינה מוביל לעלייה בתיאבון, מגביר חשק לפחמימות ומתוקים, פוגע בשליטה העצמית בשליטה עצמית בוויסות הרגשי ומאט את קצב חילוף החומרים.
- שינה פחותה מ־6 שעות בלילה מקושרת ישירות לעלייה במשקל.
- מחקרים מראים שאפילו חסר שינה קל משפיע על הורמוני הרעב והשובע
- (גרלין ולפטין).
- חוסר שינה מעלה את רמות הקורטיזול – ומעודדת אגירת שומן בטני.

שינה מספקת תורמת לשיפור רגישות לאינסולין, מצב רוח ומוטיבציה.
טיפ: שינה לקראת חצות חשובה במיוחד – שם קצב ההתאוששות ההורמונלי בשיאו.

כך תשפרי את השינה בגיל 40+:

- הקפידי על שעת שינה ויקיצה קבועות.
- כבי מסכים כשעה לפני השינה.
- הימנעי מקפאין ואלכוהול בשעות הערב.
- חשיפה לאור טבעי בבוקר וחושך מוחלט בלילה – מאזנת מלטונין.
- אל תאכלי ארוחות כבדות לפני השינה – זה מקשה על הירדמות ופוגע באיכות השינה.



משקל הגוף עשוי להגביר את תסמיני גיל המעבר.
מחקר שבדק 17,473 נשים לאחר גיל המעבר מצא שאלו שירדו לפחות 4.5 ק"ג ממשקלן או 10% ממשקל גופן דיווחו על פחות גלי חום והזעות לילה .

ניהול סטרס – להפחתת קורטיזול ושמירה על איזון הורמונלי!



למה סטרס בגיל 40+ משפיע חזק יותר?

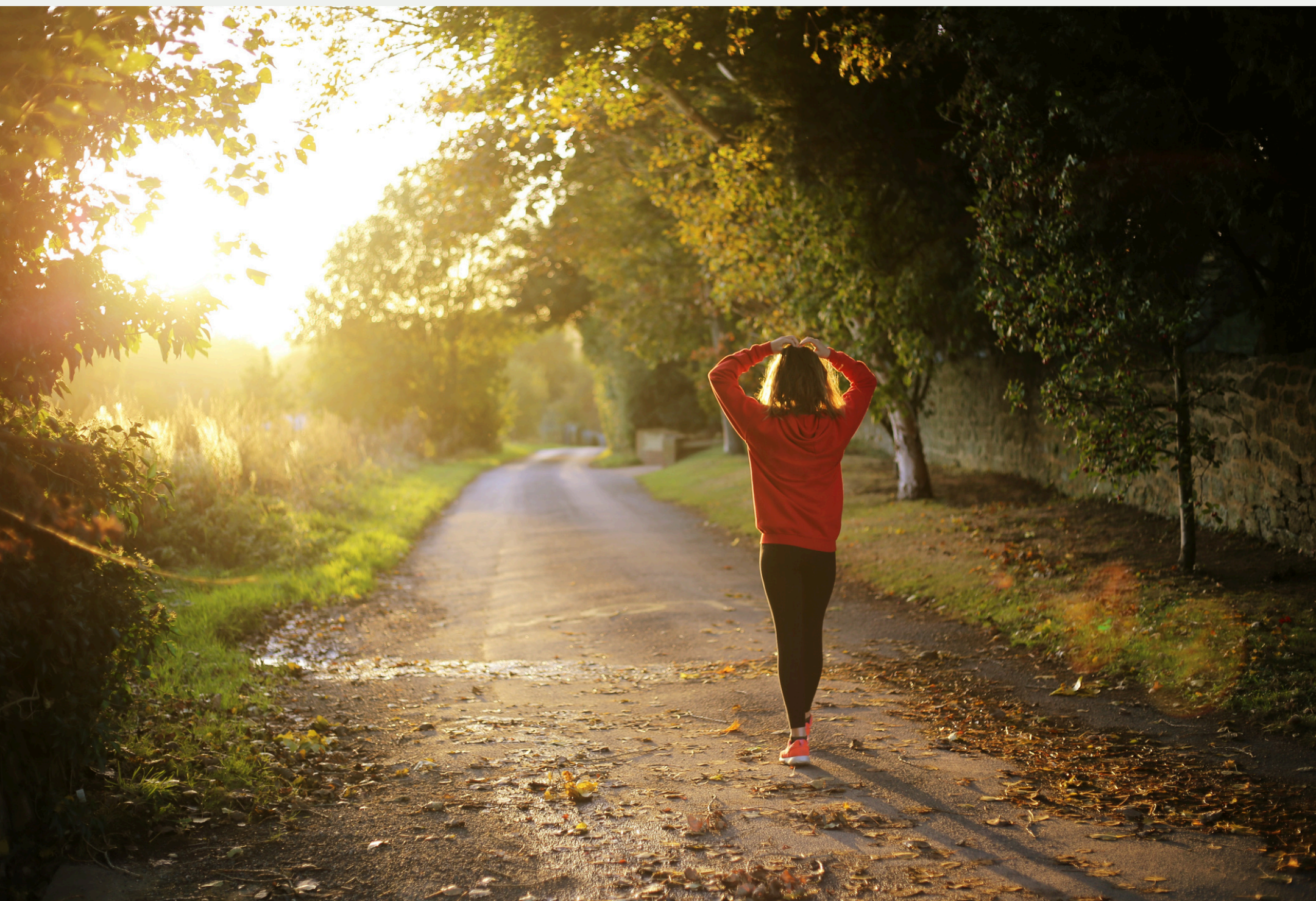
סטרס כרוני בגיל המעבר הוא לא רק תחושת עומס –
זה טריגר פיזיולוגי להשמנה בטנית, דלקתיות בגוף והפרעה באיזון ההורמונלי.

בגיל המעבר, רמות האסטרוגן יורדות – וזה הופך את הגוף לרגיש יותר לקורטיזול (הורמון הסטרס).
מה שפעם התאזן בקלות, עכשיו עלול להוביל לעלייה חדה בשומן בטני, עייפות, חוסר שינה ודלקתיות כרונית.
הגוף מפרש סטרס כמצב חירום – מגביר רעב וחשקים, אכילה רגשית ומעודד אגירת שומן – במיוחד סביב הבטן.

איך לאזן סטרס ביום־יום:

- 5 דקות של יוגה, נשימות או מדיטציה (גם ביוטיוב/אפליקציה).
- הליכה איטית בטבע או באור יום.
- כתיבה יומית של רגשות או מטרות
- האזנה למוזיקה שקטה או מרגיעה
- תפילה, שיחה עם חברה, או זמן שקט בלי מסכים
- מגע פיזי עם קרקע, מים, שמש – חיבור חושי טבעי

הכי חשוב: להכניס בכל יום רגע אחד של שקט. לא מושלם – אבל קיים.



הדרך שלך בגיל 40+

המדריך הזה נועד להחזיר לך שליטה, אנרגיה וביטחון בגוף שלך –
עם כלים פשוטים ויעילים.

הכלים בחוברת מבוססים על העקרונות שעובדים באמת:

- תזונה אנטי־דלקתית ומייצבת סוכר.
- פעילות גופנית מותאמת לגיל ולשלב ההורמונלי.
- שינה איכותית.
- הפחתת סטרס יומיומית.
- מעקב יומיומי והדרכה קבועה בסדנה.

זו לא תפריט קסם כי אין כזה. זה שינוי יציב שמתחיל בצעד קטן –
וממשיך עם כל צעד נוסף, את לא צריכה ליישם הכל בבת אחת.
השינוי מתחיל בצעד אחד קטן –
בארוחה אחת, באימון אחד, בבחירה מודעת אחת ביום עמוס.
תני לעצמך את הזמן, תסמכי על התהליך,
ותזכרי – הצעדים הקטנים מובילים לתוצאות גדולות.
את לא לבד. אנחנו כאן איתך.

הבהרה חשובה: טיפול הורמונלי ותוספים.

במהלך גיל המעבר, ישנם מקרים שבהם כדאי לשקול טיפול הורמונלי או תוספים.
הגישה במדריך הזה היא טבעית – תזונה נכונה, פעילות גופנית וניהול סטרס.
יחד עם זאת, אם את חווה תסמינים משמעותיים (גלי חום, עייפות, דיכאון, ירידה בתפקוד וכו׳) – מומלץ לפנות לרופאה שמבינה בתחום גיל המעבר ולבדוק את האפשרויות.
אין כאן המלצה או שלילה – אלא קריאה להקשיב לגוף שלך ולקבל החלטות ממקום מושכל ובריא.

12 דקות -את לא לבד בתהליך הזה .
תזונה · כושר · הרגלים