



13 המזונות בעלי מדד השובע הגבוה ביותר (לפי מחקרים קליניים).

המדריך המדעי לשובע:
המזונות שיגרמו לך להרגיש שבעה לאורך זמן, לשלוט באכילה,
לשבור את מעגל הנשנושים ולרדת במשקל.



אני שומרת על המשקל שלי כבר יותר מ־15 שנה,
לא כי אני יש לי יותר כח רצון מלנשים אחרות ,
אלא כי יש לי שיטה פשוטה שעובדת!

אני בונה את התפריט שלי סביב שבוע אמיתי.

במהלך השבוע, אני משלבת גם את 13 המזונות האלה
בתפריט היומי שלי –

הם משביעים, מאזנים את הסוכר,
עוזרים לי להרגיש בשליטה – ומונעים את הנשנושים.

וזה בדיוק מה שאני רוצה שגם את תרגישי.
שאת לא צריכה עוד כוח רצון –
את צריכה ארוחות שבאמת מספקות את הגוף שלך.

המדריך הזה הוא התחלה.
אם תשלבי את המזונות שבו בתפריט שלך –
את תתחילי להרגיש אחרת.
יותר שבעה. יותר רגועה. יותר בשליטה.
ולגמרי בדרך לירידה במשקל.

באהבה,
טלי.



01

ביצים.

ביצים עשירות בחלבון איכותי –

מה שמעלה את תחושת השובע ומפחית רעב לאורך שעות.

מחקר שפורסם ב־INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY הראה שאנשים שאכלו ביצים לארוחת בוקר ירדו יותר במשקל לעומת אלה שאכלו ארוחת בוקר עשירה בפחמימות.

02

שיבולת שועל (קוואקר).

עשירה בסיבים מסיסים (בטא-גלוקן) שמאזנים רמות סוכר וגורמים

לשחרור איטי של אנרגיה. מחקר מ־JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION מצא שאכילת שיבולת שועל בבוקר מפחיתה רעב למשך שעות.

03

תפוח אדמה מבושל.

תפוחי אדמה מכילים עמילן עמיד, הרבה מים וסיבים –
מה שתורם לשובע ממושך.

במחקר הקלאסי של HOLT הם דורגו במקום הראשון במדד השובע –
פי 3 מלחם לבן.

04

יוגורט טבעי.

עשיר בחלבון ובפרוביוטיקה שתורמת לאיזון חיידקי המעי – וזה
משפיע ישירות על חילוף החומרים והשליטה על התיאבון.
מחקר מ־NUTRITION REVIEWS מצא קשר בין צריכת יוגורט
להפחתת שומן בטני.

05

אגוזים טבעיים (שקדים, אגוזי מלך).

שילוב של שומן טוב, חלבון וסיבים תורם לשובע ממושך
ולשליטה על רעב.

מחקרים ב־APPETITE ו־CLINICAL NUTRITION מצאו שאכילת
שקדים ואגוזי מלך מפחיתה רעב ומפחיתה חשקים בין הארוחות.

06

עדשים וקטניות.

שילוב של חלבון מהצומח, סיבים תזונתיים ודירוג גליקמי נמוך – שמאזן סוכר ומפחית רעב.

סקירה מ־AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION הראתה שקטניות תורמות לתחושת שובע ומסייעות בירידה במשקל גם בלי שינוי בדיאטה הכללית.

07

תפוחים.

עשירים בפקטין (סיב מסיס) שמאט את קצב העיכול ויוצר שובע. מחקר שפורסם ב־APPETITE מצא שנשים שאכלו תפוח כחטיף אכלו פחות קלוריות בארוחה הבאה לעומת נשים שאכלו חטיף אחר עם אותו מספר קלוריות.

08

דגים.

דגים מהווים מקור לחלבון מהחי בעל ערך ביולוגי גבוה, שמתעכל באיטיות ומעכב את שחרור הורמוני הרעב. במחקר השוואתי במדד השובע (HOLT ET AL., 1995), דגים דורגו מעל בשר בקר ועוף במדד תחושת שובע לאחר הארוחה.

09

בקר / בשר רזה.

בשר בקר רזה מכיל חלבון מלא ועשיר בברזל ו-B12, הדורש לעיסה ממושכת ומוביל לשחרור איטי של חומצות אמינו – מה שתורם לשובע מתמשך.

מחקר מ־NUTRITION & METABOLISM הראה כי צריכת בשר בקר הביאה לתחושת שובע גבוהה יותר בהשוואה לפסטה או אורז בעלי ערך קלורי דומה.

10

עוף (חזה עוף / שוקיים ללא עור).

עוף מספק חלבון רזה ואיכותי שמתעכל באיטיות ותורם לתחושת שובע לאורך זמן.

למרות שתכולת השומן בו נמוכה מבקר או דגים, הוא נחשב למזון בעל ערך ביולוגי גבוה שתומך באיזון תיאבון.

במחקר השוואתי במדד השובע (HOLT ET AL., 1995), עוף דורג נמוך יותר מבשר ודגים, אך עדיין תרם לשובע באופן מובהק.

11

שוקולד מריר +85%

כמות קטנה של שוקולד מריר עוזרת להפחית חשקים למתוק ולמנוע בולמוסי אכילה.

מחקר מ־JOURNAL OF PROTEOME RESEARCH הראה שהוא גם מפחית הורמוני סטרס כמו קורטיזול, שקשור לעלייה במשקל.

12

אבוקדו.

מכיל שומן חד־בלתי רווי, סיבים וויטמינים – שילוב מנצח לתחושת שובע ארוכה ולשליטה על התיאבון.

מחקר מ־NUTRITION JOURNAL הראה שאכילת חצי אבוקדו בארוחת צהריים הפחיתה את הרצון לאכול שוב ב־40% בשעות שאחריה.

13

מזונות עתירי מים -

(HIGH-WATER-CONTENT FOODS).

כמו: מלפפון, עגבנייה, חסה, קישוא, תפוז, אשכולית, מלון, אבטיח, תותים, ענבים.. המזונות האלה מכילים למעלה מ־80% מים, בעלי נפח גדול וערך קלורי נמוך – מה שתורם לשובע פיזי בקיבה מבלי להכביד קלורית.

בנוסף, הם עשירים בסיבים תזונתיים ומתיקות טבעית שמפחיתה חשקים לנשנושים מתוקים.

מחקר שפורסם ב־CLINICAL NUTRITION הראה שמזונות עתירי מים מספקים תחושת שובע גבוהה יותר מאשר מיץ או חטיפים, גם כאשר הערך הקלורי זהה.

**לא יודעת מאיפה להתחיל ?
או איך לשלב את כל זה בתפריט השבועי שלך?**

**אל תדאגי – בדיוק בשביל זה אני פה.
יצרתי מערכת שלמה – שעובדת. בשבילך.**

בסדנת "12 דקות" את מקבלת תפריט מסודר,
ברור ויישומי, מותאם בדיוק למה שהגוף שלך צריך כדי
לרדת במשקל ולהיות שבעה לאורך זמן:

- תפריט לפי כמויות מדויקות
- גיוון שמתאים לשגרה עמוסה
- שילוב נכון של מזונות בארוחות לשמירה על שובע
- התאמה אישית של התפריט באפליקציה לפי המשקל, הגובה ורמת הפעילות שלך.
- מעקב יומי נוח שמראה לך בדיוק איפה את עומדת.

**לחצי כאן והצטרפי עכשיו לסדנת 12 דקות <<
ותראי תוצאות כבר
מהשבוע הראשון!**

<https://12minutesdiet.com/>

