

מטרת השאלון היא התאמה מלאה של התפריט ותוכנית האימונים לאורח חייך, מטרותיך ומבנה גופך.

1. כללי -

מקום עבודה: יועץ תקשורת
סגנון עבודה (משרדי, פיזי): משרדי + נסיעות
שעות עבודה (מתי יוצא לעבודה ומתי חוזר): 9:00 - 17:30
תחביבים נוספים: משלב כדורסל לפעמים

2. לוח תפקודי-

מתי מתעורר: 6:30 - 7:00
מתי הולך לישון: 23:00 -
כמות שעות שינה ממוצעת: 7 וחצי

3. אימון -

רקע באימונים: מתאמן בחד"כ לסירוגין
שעות נוחות לאימון: ערב
האם עשה בעבר תהליכים מוכוונים: לא
פציעות עבר: לא

4. תזונה-

באיזו שעה מתחיל לאכול: 4 וחצי שעות אחרי הקימה
כמה ארוחות אוכל ביום: קפה ונשנוש + צהריים בחוץ + נשנוש אחה"צ + לרוב ערב קלילה + לפעמים נשנושי לילה
סוג אוכל מועדף: שווארמה
סוג אוכל שרוצה להימנע: פיצה
ממוצע שתיית מים יומית: ליטר +
ממוצע שתיית קפה יומית: 1 - 2
ממוצע אלוהול שבועית: כוס בשבוע
אלרגיות/ רגישויות: לא
העדפות תזונה (טבעוני, צמחוני...): לא

5. מטרות

מטרה: רוצה להתחטב ולייצר מסגרת איכותית של תזונה, לגדול מעט
איפה היה רוצה להוריד: הכל
איפה היה רוצה להגדיל: הכל

שם: ישראל סרנגה
גיל: 30
גובה: 1.70
רקע:

יעוץ תזונה

משקל	78.1
% שומן	קליפר:
	מכונה: 27.6
	סרט מדידה: 27.5%
קלוריות תחזוקה	2100
תפריט	1/2
	צוואר: 41
	ירכיים: 94
	קו חגורה: 97
	מותניים: 102

ארוחת צהריים (3 שעות או יותר מהרגע שהתעוררת): חלבונים

או 250 גרם בשר רזה (חזה עוף/פילה עוף/חזה הודו/כתף בקר/פסטרמה עד 3%)
או 180 גרם בשר שמן (קבבים/קציצות/פרגיות/כרעיים/סינטה/פילה בקר) - פחות מומלץ
או 180 גרם סלמון, דניס או טונה בשמן - לסנן היטב
או 270 גרם דג רזה - כל הדגים למעט סלמון ודניס
או 2.5 מעדני חלבון - גו, פרו או מולר אקטיב לייט - 20 גרם חלבון ועד 130 קלוריות בגביע
או 5 ביצים (חצי מכמות הצהובים) - עד פעם ביום
או 5 פרוסות גבינה צהובה 9% - עד פעם ביום
או 250 גרם בולגרית, צפתית או פטה עיזים 5% - לפחות 16 גרם חלבון ל100 גרם

פחמימות

+ 170 גרם אורז לבן (אחרי בישול) / 130 גרם פסטה, פתיתים, ניוקי או קוסקוס / 90 גרם לחם לבן (פיתה, לחמניה, בגט) / 260 גרם תפוז"א (לפני בישול)

ירקות

+ 220 גרם ירקות צבעוניים או 100 קלוריות מרוטב במקום הירקות

* כל שורה מייצגת את הכמות כולה מאופציה אחת בלבד, ניתן לשלב בין כמה אופציות כדי ליצור ארוחה.



ארוחת ביניים (לא חובה):

או חטיף חלבון עד 250 קלוריות ולפחות 20 גרם חלבון

או מעדן חלבון + תמר/ תפוח ירוק

או

2 פרוסות לחם קל (עד 45 קל לפרוסה) // פיתה קלה (עד 99 קל)

+ 100 גרם פסטרמה עד 3% / 100 גרם קוטג' או גבינה לבנה 3% / ביצה / 1.5 פרוסות גבינה צהובה 9%

+ 2 ירקות ירוקים לבחירתך

ארוחת ערב:

חלבונים

או 250 גרם בשר רזה (חזה עוף/פילה עוף/חזה הודו/כתף בקר/פסטרמה עד 3%)

או 180 גרם בשר שמן (קבבים/קציצות/פרגיות/כרעיים/סינטה/פילה בקר) - פחות מומלץ

או 180 גרם סלמון, דניס או טונה בשמן - לסנן היטב

או 270 גרם דג רזה - כל הדגים למעט סלמון ודניס

או 2.5 מעדני חלבון - גו, פרו או מולר אקטיב לייט - 20 גרם חלבון ועד 130 קלוריות בגביע

או 5 ביצים (חצי מכמות הצהובים) - עד פעם ביום

או 5 פרוסות גבינה צהובה 9% - עד פעם ביום

או 250 גרם בולגרית, צפתית או פטה עיזים 5% - לפחות 16 גרם חלבון ל100 גרם

פחמימות

+ 170 גרם אורז לבן (אחרי בישול) // 130 גרם פסטה, פתיתים, ניוקי או קוסקוס/ 90 גרם לחם לבן (פיתה,

לחמניה, בגט) // 260 גרם תפוז"א (לפני בישול)

ירקות

+ 220 גרם ירקות צבעוניים או 100 קלוריות מרוטב במקום הירקות

ארוחת ערב אחרי אימון כוח:

* מומלץ לשתות קפה חזק כחצי שעה לפני האימון

* לאכול כשעה מסוף האימון ועד השינה.

אופציה א:

4.5 משולשי פיצה (לא פיצה האט) // 4 רולים סושי עם דג (לא מטוגן)

אופציה ב:

300 גרם בשר רזה / 350 גרם דג רזה / 7 פרוסות גבינה צהובה 9%

+

400 גרם לחם לבן (פיתה, לחמניה, בגט) // 480 גרם פסטה ברוטב עגבניות / 800 גרם אורז לבן (אחרי בישול) //

1.2 ק"ג תפוז"א (לפני בישול)



יעוץ תזונה

הערות תפריט

***תכנון:** ההצלחה שלכם בעיקר תלויה ברמת התכנון שלכם. ככל שתתכננו בצורה יותר טובה יותר, ככה תיהיו יותר מדויקים, ותתקדמו יותר.

כמה דברים שיכולים לעזור משמעותית:

- לבנות מראש אופציות לארוחה ולא באותו רגע שיושבים לאכול.
- להתרגל לאכול בשעות קבועות כדי למנוע רעב לא צפוי במהלך היום.
- להיערך בהתאם עם קניית, להביא אוכל או להכין מראש במידת הצורך. לבחור מסעדות בהתאם לתפריט וכו'.

***התקדמות:** יש לשים לב שהשומן יורד כל פעם מחלק אחר בגוף, גם אם זה נראה לכם שאין התקדמות בהתחלה, סביר להניח שיורד אחוז שומן ממקום פחות ויזואלי כמו גב או רגליים ולא מהמקום שחשוב לך באותו הרגע. בדרך כלל אצל גברים השומן הבטני יורד אחרון ואצל נשים הירכיים אחרונות.

***זה לא לכל החיים!** אתם כרגע על תפריט, במטרה ליצור שינויי בהרכב גוף. לא כל החיים צריך להיות בשינוי! אחרי שמגיעים ליעד עוברים לשימור וחוזרים לאכול כרגיל עם קווים מנחים כלליים כדי למנוע השמנה או פירוק של מסת שריר. הכי קל לא להרוס!

***הסתגלות:** אתם נכנסים לגירעון קלורי, התפריט יחסית דל פחמימה, בשבוע - שבועיים הראשונים כנראה שתרגישו "חוסר סיפוק" או תחושה ש"בא לכם משהו" כל הזמן. חשוב להבין שזה זמני וכל עוד אתם מודעים ובשליטה על החריגות מהתפריט אין בעיה.

1. ***נשנושים:** כל יום יש לכם 150 קלוריות חופשיות שאתם יכולים "לבזבז" על מה שאתם רוצים וניתן גם לצבור אותן. לדוגמה 300 קלוריות כל יומיים וכך הלאה.

דוגמאות ל150 קלוריות:

3 צ'יזסירים, כוס וויסקי (60 מ"ל), כוס יין (רבע בקבוק), שליש בירה, תפוח, בננה, 3 תמרים, 450 גרם אבטיח/תותים, 6 קוביות שוקולד פרה, חצי קינדר בוואנו (שורה אחת), 2 כפות מיוז, כף טחינה גולמית, כף וחצי של שמן זית, כוס מיץ (250 מ"ל), 5 כפיות סוכר, 3 כפיות של חמאת בוטנים.

2. **שוקלים לפני בישול: בשר, דגים, ירקות ותפוזי"א.** כל השאר שוקלים אחרי בישול!

*במידה וניתן לשקול בשר רק אחרי בישול, יש להוריד 25% מהכמות בתפריט.

3. **במידה ורעבים** - ניתן לאכול חופשי פטריות, מלפפונים חמוצים, לבבות דקל וסקיני פסטה (9 קל" ל100 גרם). בנוסף, לאכול עוד חלבון רזה (לנשנש בין הארוחות או להוסיף לארוחה עצמה)

4. **בצום בוקר** ניתן להיעזר בסודה וקפה המדכאים תיאבון.

5. **שתיה זירו** - אפשר בארוחה, אבל לא בין הארוחות.

6. **קפה ותה** - אפשר חופשי. בלי סוכר, ואפשר ממתיקים (סוכרזית).

7. **חלב** - עד כוס (200 מ"ל) ביום (סך הכל).

8. **תיבול** (יבש) - אפשר חופשי. מלח, פלפל, פפריקה, שום וכו'.

9. **שמן** - אפשר ספריי או שכבה דקה. בלי שמן בסלט, לא מטוגן.

10. **איסורים:** (אפשר במסגרת הקלוריות החופשיות)

*מזון שרובו המוחלט משומן: אבוקדו, טחינה, זיתים, שקדים, אגוזים, חמאת בוטנים.

*פחמימה מלאה וקטניות: שעועית לבנה, אפונה, תירס, בורגול, חומס, פול, קינואה, בטטה ושיבולת שועל.

11. **במידה וקמים מוקדם** - ניתן להחליף בין ארוחה הביניים לארוחות הצהריים

12. **ניתן לפצל את ההעמסה (הארוחה לאחר האיימון)** ל2 ארוחות נפרדות בטווח של עד 4 שעות מהאיימון.

13. **לא לוותר על ההעמסה**, גם אם היו חריגות במהלך השבוע.

14. **מומלץ לשתות 2-3 ליטר מים ביום.**



תכנית אימון

אימון FBW

חזה - לחיצות חזה עם משקולות חופשיות - [סרטון](#)
 10,10,10,10

גב - משיכה באחיזה צרה כנגד פולי עליון - [סרטון](#)
 10,10,10,10

רגליים - לחיצת רגליים במכונה - [סרטון](#)
 8,8,8

כתפיים - הרחקות כתפיים בישיבה עם משקולות חופשיות - [סרטון](#)
 12,12,12

יד קדמית - כפיפות מרפקים בישיבה עם משקולות חופשיות - [סרטון](#)
 12,12,12

יד אחורית - פשיטות מרפקים בעמידה כנגד פולי עליון - [סרטון](#)
 12,12,12

בטן - כפיפות בטן על בוסו - [סרטון](#)
 3 סטים למקסימום יכולת

הערות תכנית אימון

1. באימון הראשון יש להוריד סט אחד מכל תרגיל.
2. עבודה לכשל: כל סט נעשה למקסימום יכולת, לרמה שלא ניתן לבצע חזרה אחת נוספת בסוף הסט.
- פירמידה הפוכה: בין סט לסט יש ירידה של משקל בלית ברירה.
3. התקדמות: יש להעלות משקל בכל תרגיל כאשר מתאפשר:
- בכל סט יש לנסות להמשיך לבצע עוד חזרות. במידה ואפשר לבצע יותר חזרות ממה שרשום ו\או להישאר עם אותו משקל שני סטים ברציפות, באימון הבא/ סט הבא יש להעלות משקלי עבודה.
4. זמני מנוחה בין סטים - לפי מספר החזרות בכל תרגיל:
- 6 חזרות: 2 דקות מנוחה | 8-12 חזרות: 1.5 דקות מנוחה | 15 חזרות ומעלה: 45 שניות מנוחה
5. חימום מתחיל: יש לבצע סט חימום אחד לפני כל תרגיל עם חצי מהמשקל ול8 חזרות איטיות, מבלי להגיע לכשל.
- חימום מתקדם: יש לבצע 3 סטים של חימום לשריר גדול(חזה גב ורגליים)
- סט חימום 1: 50% ממשקל מרבי ל6 חזרות
- סט חימום 2: 75% אחוז ממשקל מרבי ל3 חזרות
- סט חימום 3: 90% ממשקל מרבי ל2 חזרות
6. קורס מומחיות באימון - מומלץ להיעזר בקורס, לקבלת גישה לרשום בגוגל קורס מומחיות באימון, שם המשתמש הוא האימייל והסיסמה היא מספר הטלפון שלך.



***התפריטים נבדקים ועוברים בקרת איכות על ידי תזונאי קליני - אסף שטין.**
***היום נפתח שבועיים קדימה כל פעם, יש להיכנס תחילת שבוע לקישור שקיבלתם ולקבוע מעקב.**

***אנחנו זמינים לשאלות בוואטסאפ: 054-2257290.**
***אין להעביר את התוכנית לאדם אחר מתוקף משפטי.**

בהצלחה!

מסמך זה אינו מהווה תחליף להתוויה רפואית.
לפני יישום התוכנית יש לפעול לפני הרשום בהמשך: חובה להיבדק ע"י רופא לפני תחילתה של כל תוכנית אימונים ותפריט תזונה על מנת ולקבל אישור מטעם הרופא המטפל טרם התחלת התהליך, זאת על מנת למנוע רגישות/ריאקציות לבעיות אחרות בריאותיות, שכן אם קיים ספק כלשהו הנוגע לבריאותכם אין להתחיל בתהליך. כמו כן בחדר הכושר חובה להיוועץ במאמן או/ו בכל הסמכה בחדר הכושר על מנת וללמוד את ביצוע התרגילים כיאות ולמנוע כל פגשה אפשרית. אין להתחיל תוכנית אימונים חדשה ללא אישור ובדיקה של מאמן הכושר במכון בו הנך מתאמן במקביל לאישור רפואי מתאים כחוק חדרי הכושר הנדרש על ידי חדר הכושר. התפריט ותוכנית האימונים הינם בגדר המלצה בלבד ומשמשים להנאתו של המתאמן, המלצות אלו אינן בגדר חובה ואינן באות לטפל או להחליף טיפול בבעיה בריאותית או רפואית כלשהי.