

תפריט תזונה

ארוחת בוקר מומלץ לשתות את "חליטת הפלא BOOSTER" בשעות הבוקר.

פחמימה לבחירה:

בראנזי בריאות / חלבון / אנרגיה מסדרת BROWNIES BOOSTER (מומלץ לשתות כוס מים לפני ואחרי) / שתי פרוסות לחם קל / פרוסת לחם אחת מכל סוג / פיתה קלה / לחמניה קלה (עד 100 קלוריות) / שלישי פיתה / חצי טורטיה / חבילת טוסטעים / 5 פריכות / 10 פריכות בים / 3 פתית / 2 לחמית / 4 קריספיות / 3 כפות שיבולת שועל / 2 כפות גרנולה / 2 פתי בר / כוס ברנפלקס / פייבר 1

חלבון / שומן לבחירה:

2 כפות גבינה עד 5% שומן מכל סוג / 1 פרוסת גבינה צהובה 9% / יוגורט טבעי עד 1.5% שומן / 2 משולשי מון בלאן / ½ כוס חלב מכל סוג / רוויון / אקטימל / חצי קופסת טונה / 4 פרוסות פסטרמה דלת שומן

מנת שומן לבחירה:

7 שקדים / 4 אגוזי מלך / 1 אגוז ברזיל / 3 פקאנים / 5 פיסטוקים / חצי אבוקדו / 5 זיתים / כפית טחינה גולמית / כף טחינה מוכנה / כפית חמאת בוטנים טבעית / כפית שמן זית / ממרח על בסיס שמן: פסטו / טפנד / עגבניות מיובשות

ארוחת צהריים

מנת פחמימה לבחירה:

קטניות 4-5 כפות / כוס אחרי בישול - עדשים / אפונה / גרגירי חומס / שעועית / פול / אורז מכל סוג (מומלץ אורז בר) / קוסקוס / בורגול / אטריות ביצים / קינואה / כוסמת / דוחן / לחם - פרוסת לחם / 2 פרוסות לחם קל / פיתה קלה / שלישי פיתה רגילה / לחמניה קלה

מנת חלבון לבחירה:

2-3 שוקיים עוף / 2 נתחי חזה עוף / 4 קציצות עוף / הודו / בקר (גודל כף יד) / סטייק פרגית / 4 כפות שווארמה הודו / 200 גרם פסטרמה לייט / סטייק סינטה (גודל כף יד) / 200 גרם דג (פילה) / 6 כדורי פלאפל אפויים / שלישי קוביה טופו / סייטן (100 גרם) / 2 יחידות תחליף לייט מן הצומח - חזה בגריל / המבורגר / 2 טבעול לייט / 3 כוסות מרק קטניות

ירקות לבחירה:

2 ירקות טריים / מבושלים / מאודים / סלט קטן

אפשר לחלק על פני היום לפי צורך: כשאת רעבה, כשיש חשק למתוק, או סתם משהו קטן ליד הקפה או התה

ארוחת ביניים

4 בראנזי בריאות / חלבון / אנרגיה מסדרת BROWNIES BOOSTER / מנת פרי (כמות בגודל אגרוף יד) + 4 שקדים / אגוזי מלך / פקאן טבעי / 1 אגוז ברזיל / פרוסת לחם קל עד 100 קלוריות + כפית שוקולד / ריבה / חטיף תפוחונים / פריכות בים עד 120 קלוריות / במבה קטנה / שקית צ'יפס קידס

מומלץ לא לאכול אחרי השעה 18:00 לתוצאות מירביות. יש לשתות את "חליטת הפלא BOOSTER" בשעות הערב.

ארוחת ערב

2 מנות חלבון לבחירה:

פחית טונה / ביצה + חלבון ביצה / 40 גרם גבינה בולגרית או צפתית 5% שומן / 3 כפות גבינה לבנה / קוטג 5% / יוגורט טבעי עד 1.5% שומן / 40 גרם סלמון

ירקות / פירות לבחירה:

קערית סלט ירקות לבחירה / מנת פרי (כמות בגודל אגרוף יד)

מנת שומן לבחירה:

2 כפות טחינה גולמית / 2 כפות חומס

התפריט נכתב על ידי דיאטנית קלינית מוסמכת, אינו המלצה רפואית, יש להתייעץ עם הרופא המטפל לוודא שאין מניעה רפואית.

עשרת הדיברות של TUTI-FITNESS

1. אכלי ארוחת ערב קלילה ללא פחמימה או סוכר, שלא תאחר מהשעה 18:00 בערב: זה יסייע לגוף להתנקות מפסולת ורעלים וישפר את תפקודה של מערכת העיכול. וכמו שהרמב"ם אמר: בערב אכול כמו אביון. זכרי לשתות מחליטת הפלא BOOSTEA בערב והיא תסייע לך לנקות את הגוף, תרגיע את הבטן ואת תחושת הרעב, תוריד נפיחות ביטנית ותפחית לחץ ומתח.

2. אכלי כשאת רעבה בלבד וזכרי לשתות מספיק מים במהלך היום- הקשיבי לגוף ולמדי לזהות מתי את באמת רעבה ואכלי רק אז. שימי לב שאת לא אוכלת 'אכילה ריגשית' ושאת שולטת במה נכנס לך לגוף בעיקר בזמנים של לחץ, מתח רגשי, דכאון או חוסר איזון נפשי וכמובן, הקפיד לשתות מים - זה מסייע בסילוק רעלים וזכרי כי הגוף מפרש תחושת צמא כרעב.

3. תכנני את יומך וזכרי תמיד כי יש לך שליטה על החיים שלך ועל מה שאת מכניסה לגוף שלך. את התוצאה של הבחירות שאת עושה! אז אנא הקדישי להן זמן ומחשבה, תהיי שלמה איתן ואל תתני לדחפים או פחדים רגועים לנהל אותך.

4. חוק "מחר בבוקר" אם את מרגישה שאת עומדת למעוד ומתפתה להרוס את תזונת היום תשאל את עצמך - "איך אני ארגיש מחר בבוקר והאם אני באמת רעבה?" אלו כמה דקות של חשיבה שלך עם עצמך על ההשלכות, וזכרי כי התמדה היא ערובה לניצחון. ואם את באמת רעבה והגיע הערב- העזרי בחליטות הפלא BOOSTEA שיפחיתו את התאבון, ואת החשקים הבלתי נשלטים לסוכרים ופחמימות. אם תקיימי את "חוק מחר בבוקר": בבוקר תקומי עם צעד קטן לעבר היעד וצעד גדול לעבר מטרה גדולה למצוא איזון ושליטה בגוף שלך, תחושה שתעניק לך ביטחון וכוח שתגרום לכל יעד להראות אפשרי.

5. אסור לאכול חבליים "חבל שיזרק", "חבל עוד מעט זה פג תוקף" עדיף להאכיל את הפח: הגוף שלך הוא לא פח זבל. אכלי במידה והשאירי מקום בבטן כדי שתישארי קלילה ואנרגטית.

6. שלבי את החטיפים, חליטות הפלא והבראונזי BOOSTER כפי שכתוב בתפריט ותתפלאי לגלות כמה אנרגיה ותחושת שובע תקבלי. יצרתי את הסדרה הזאת במיוחד בשביל זה - להקל על התהליך ולעזור לך להתמודד איתו בהצלחה.

7. אכלי בנחת, בישיבה ובלי לחץ-שימי לך אוכל בצלחת, אל תאכלי בחטף או בעמידה מהסיר, שבי ולעסי את האוכל היטב. זכרי ש- 20 דקות זה הזמן המומלץ לארוחה ופעולת הלעיסה תורמת למערכת העיכול ולתחושת השובע.

8. בריאות עפ"י הרמב"ם - בולם רגזו יפחית אכלו ויגביר תנועתו.

פעילות גופנית יכולה לסייע ולהאיץ את קצב ההתקדמות, השתדלי לשלב פעילות מכל סוג במהלך השבוע.

9. מחשבה מייצרת מציאות תאמיני ותצליחי - אל תתני לפחד מהאכזבה לנהל אותך, תעמדי מול המראה ותגידי את היעדים שלך ותגיעי אליהם. מבטיחה לך שזה עובד.

10. אכלי בצורה מסודרת והקפיד לשתות כוס מים מלאה בתחילת ובסיום כל ארוחה. התחילי את הארוחה עם מנת הירק ורק לאחר מכן המשיכי לשאר הארוחה. * מומלץ לשתות את חליטת הפלא כחצי שעה לאחר ארוחת הבוקר והערב.

האמיני בעצמך! את רק צריכה להחליט שאת רוצה את זה, להאמין שאת מסוגלת להיות כמו שאת חולמת - ולהתמיד! תרגישי חופשי להתייעץ איתי בכל שלב, מתרגשת איתך ומחכה לעדכוניכם.