

Hila Ben Amram

הנוסחה הנכונה לירידה במשקל הסבר לדפי העבודה:

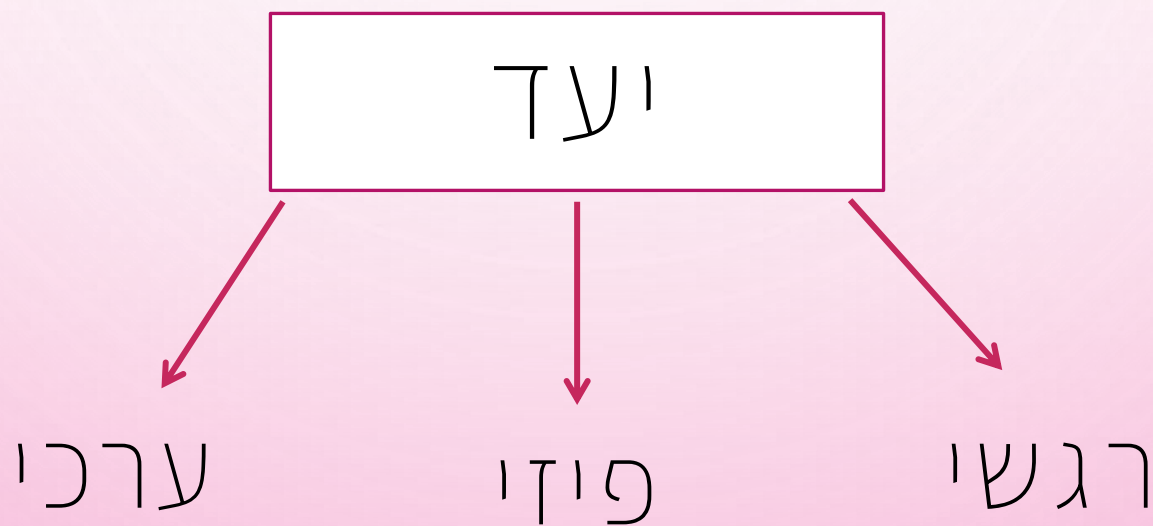
1. יעד

- חשוב שניכנס לתהליך הירידה במשקל בידיעה ברורה לחלוטין של היעד שלנו. אנחנו רוצות לראות יעד ברור מול העיניים, להיזכר בו בכל יום מחדש, לעשות פעולות בדרך אליו, לנשום ולחיות אותו- עד שיתגשם.
 - חשוב מאוד להבין: היעד שלנו הוא אינו מספר על המשקל. היעד שלנו הוא הרגשה שנבחר (שמחה, ביטחון, חיוניות, יופי), חזרה לבריאות וחזרה לשליטה. ההגעה ליעד תבוא לידי ביטוי בשינוי אורח החיים, והמספר הנחמד שמשתנה על המשקל- הוא רק מדד שעוזר לנו לוודא שאנחנו בכיוון הנכון.
1. מהו היעד הרגשי שלך? מה תרצי לחוות בסיום התהליך? למשל: אני רוצה להיות שמחה יותר, רגועה יותר, להעלות את הביטחון העצמי שלי, לא להתעסק עם אוכל וכו'.
 2. מהו היעד הבריאותי שלך? לדוג' נשים רבות רוצות להוריד את רמת הסוכר בדם, להוריד לחץ דם, להרגיש עירניות יותר, לחזור לכושר וכו'.
 3. אילו ערכים את רוצה לבטא בדרך ליעד? –התהליך דורש מאמץ ערכים כמו אומץ, נחישות, פתיחות, העזה, אפקטיביות, מיקוד, התלהבות, וכו' ישרתו אותך כשתראי את היעד ותזכרי שיש בך אותם.
 4. ומהו המשקל שלדעתך תהיי בו בהגעה ליעד? זהו משקל היעד שבו תהיי בסוף המסע.

Hila Ben Amram

הנוסחה הנכונה לירידה במשקל

למעשה, היעד מורכב משלושה חלקים חשובים:



ורק לאחר מכן יופיע המשקל אליו תגיעי.
(ביצוע בעמ' הבא)

Hila Ben Amram

הנוסחה הנכונה לירידה במשקל

היעד שלי הוא ליצור _____ (שמחה, ביטחון עצמי, אנרגיה, קלילות וכד'): _____

בדרך אצליח _____ (להתחטב, לאזן את לחץ הדם להוריד את מדדי הסוכר וכד'): _____

בדרך אביא לידי ביטוי _____ (נחישות, אומץ, העזה, התלהבות, פתיחות, מיקוד וכד'): _____

ואדע שהצלחתי, כשבתארויך: _____

אגיע למשקל: _____

Hila Ben Amram

הנוסחה הנכונה לירידה במשקל

2. מדדים

- ישנם חלקים ספציפיים שנרצה לעבוד עליהם ולחזק אותם כדי לרדת במשקל. נבחר 5 מדדים שצריכים חיזוק ונעקוב אחריהם. עם הזמן נזהה את נקודות הקושי טוב יותר ונלמד לעומק מהן האמונות השגויות הנמצאות שם, ויוצרות תקיעות, ואיך לשנות אותן. בחרי 5 מצבים שהיית רוצה לחזק ולשפר (להלן דוגמאות), כתבי אותם בדף המדדים בעמ' 7:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. אכילה בלילה | 6. רמת האנרגיה/עייפות |
| 2. שתיית מים | 7. אכילה של מוצרי קמח לבן ומאפים |
| 3. אכילת מוצרים עם סוכר | 8. שתייה מתוקה |
| 4. אימוני כושר | 9. אכילה של ירקות בכל ארוחה |
| 5. אכילה לפי בא לי או רעב אמיתי | 10. אכילה רגשית |

מדדים (דוגמא)



1. אכילה בלילה



2. שתיית מים



3. אכילת מוצרים עם סוכר



4. אימוני כושר



5. אכילה לפי רעב

מדדים



6. רמת אנרגיה



2. אכילה של מוצרי קמח לבן ומאפים



3. שתייה מתוקה



4. אכילה של ירקות בכל ארוחה



5. אכילה רגשית

המדדים שלי:

1 2 3 4 5

.1

1 2 3 4 5

.2

1 2 3 4 5

.3

1 2 3 4 5

.4

1 2 3 4 5

.5

מדד:



צרי גרף לכל מדד, ומלאי אותו בכל יום.
כך תוכלי ללמוד האם מדד זה קשה לך ומצריך למידה ושינוי משמעותי.
המיקוד בחלקים ספציפיים בתהליך הירידה במשקל, יקל עלייך מאוד!

שימי לב!

מעקב מדדים יומיומי, ושינוי דפוסים והרגלים מצריך כושר התמדה,
תמיכה מהסביבה החיצונית, ולימוד הנושאים המתאימים שיפתרו
אצלך את הקושי.

למשל, אם זיהית שיש לך קושי של אכילה בלילה,
תצטרכי לפתור זאת ע"י הבנה של מנגנוני הגוף בשעות הערב והלילה,
ובנוסף למידה חוייתית של המנגנון הנפשי
היוצר לך מאבק בכל ערב מחדש.

פתרון אמיתי של הנק' האלה מהשורש, יביא אותך לשחרור מהרגלים
מזיקים, ולהגעה אמיתית וקלה אל היעד, לתמיד.

Hila Ben Avram