



Weksler Magazine

בריאות. אורח חיים. תזונה. ספורט. השראה



2

תזונה קטוגנית

עקרון התזונה הקטוגנית -
יתרונות וחסרונות

3

טיפול בריצה

שילוב טיפול נפשי עם אימוני ריצה -
איך זה עובד

4

על מיתוסים ויצירת והרגלים

אז כמה זמן באמת לומדים
הרגל חדש

6

רצים (גם) בקור

איך לשמור על מומנטום גם בחורף

9

להיות מאמנת נשים

יומנה של מאמנת

11

גוף ונפש בריצה

הצד שלו / הצד שלה

13

כל אחד בכל גיל יכול לעשות שינוי

טיפים להתמדה בכל גיל

17

אהבה היא אנרגיה

למה כדאי לאהוב את עצמנו

18

מרבה נכסים מרבה דאגה האמנם?

מדריך למעושר

20

הקריאה

הרגע הזה שהכל קורה ממנו
ורק דברים טובים !!!

21

משהו לאכול

קארי ירקות ירוק

22

המומלצים שלנו

מוצרים ושירותים מומלצים
2021

דבר העורך



קוראים וקוראות יקרים,

במהלך ה-10 שנים האחרונות מכון וקסלר שם לעצמו כמטרה להפיץ ידע על בריאות מיטבית ואורח חיים בריא בקרב קהילת המכון והקהל הרחב.

החזון שלי הוא לחזור לימים טרם נפוצו המחלות הכרוניות, שנדע לשלב יותר אוכל טבעי על שולחנו ושכהורים, נדע ללמד את ילדינו כיצד לבחור נכון בין מזון טבעי למזון מהיר.

הפעילות במכון מיועדת הן לאנשים בריאים הרוצים לשפר הכושר הגופני והתזונה שלהם והן, לאנשים שמאוגרים בריאותית וחשוב להם לשפר את איכות חייהם.

אנחנו עובדים בשיתוף פעולה עם אנשי מקצוע מהשורה הראשונה ביניהם פיזיותרפיסטים ורופאים קונבנציונליים. הנוכחות שלנו מורגשת גם מחוץ לכתלי המכון: בקבוצות ריצה, פעילויות עירוניות ועוד.

אחד הדברים המשמעותיים שאנחנו עושים בשנים האחרונות, הוא להכשיר, באמצעות קורסים, אנשי מקצוע בתחום הכושר והתזונה. בנוסף, אנחנו מאמינים שהחלק הרגשי הוא אחד הכלים המשמעותיים והחשובים לשינוי, לכן אנו משלבים גם את לימוד גישת ה-NLP. גישה זאת מאפשרת לשנות את האופן שבו אנחנו חושבים ומתנהגים, להשיג מטרות שחשובות לנו וליצור את החיים אותם אנו רוצים לחיות.

עותק ראשון זה, המגוון בתכניו, כתוב כולו ע"י הבוגרים המוכשרים שלנו.

אני מזמין אתכם לשלוח לי מייל כדי לשתף אותי בחווייתכם ממגזין זה וכן להצטרף למנויי המגזין כדי להתעדכן על אירועי הבריאות שלנו ולהתוודע למידע בריאותי חדשני.

wekslerinstitute@gmail.com

שלכם
איציק וקסלר

תזונה קטוגנית



איציק וקסלר

יתרון גדול מאד – הימנעות מסוכרים מעובדים. לא מומלץ לבסס את התזונה שלנו על סוכרים מעובדים. ככל שנאכל פחות כך נרגיש הרבה יותר טוב. סוכרים מעובדים – מחוץ לתמונה.



חסרון גדול – הקושי ליישם. יישום הוא עניין של הרגלים, לחלקנו אם יש סיבה טובה אנשים מצליחים ליישם. אך התזונה הזו היא מאד לא מגוונת, מי שמיישם חייב להיות מאד מתוכנן, להכין את רוב הארוחות שלו בעצמו, ולא להיות תלוי באף גורם חיצוני מה שעלול להקשות מאד על יישום עקרונות התזונה. בנוסף, הדגש על מינימום פחמימות ומקסימום שומנים עלול להפחית את הזרקור על דגש איכות המזון. יש נטייה למי שדוגל בתזונה הקטוגנית לחפש מזונות המותרים קטוגנית אך הם גם מכילים ממתיקים מלאכותיים ו/או מעובדים מדי. ישנם מחקרים המצביעים שצריכה מינימאלית וארוכת טווח של צריכת פחמימות עלולה לפגוע בבריאות, כמו למשל פגיעה במערכת ההורמונאלית. ולכן יישום התזונה משתנה מאדם לאדם.

הדגש בתזונה קטוגנית הוא בעיקר על כמות מינימאלית של פחמימות וסוכרים.

המטרה של תזונה זו היא להביא את הגוף למצב של קטוזיס תזונתי. אל חשש, לא מדובר במצב שהוא מסוכן לגוף, אלא מצב פיזיולוגי טבעי.

מצב של קטוזיס תזונתי הוא מצב בו הגוף והמוח שלנו פועל על אנרגיה שומנית ולא סוכרית. אנרגיה זו היא אנרגיה יותר נקייה ויעילה לגוף שלנו מאנרגיה סוכרית.

כיום עולם המדע והמחקר כבר יודע שאחד השורשים המרכזיים למחלות בעולם המערבי הוא סוכר ויישום תזונה קטוגנית מונע מהגוף שלנו את רוב הסוכר.

התזונה הקטוגנית כוללת בעיקר שומנים, חלבונים ומעט מאד סוכרים ופחמימות. אפשר לאכול 40 גרם פחמימות נקיות ללא הסיבים התזונתיים ביום, לא בארוחה, ביום.

תפוח אדמה גדול אפוי הוא יותר מהכמות המומלצת.

מה אפשר לאכול: דגים, עוף, בשר, ביצים, גבינות שמנות, אבוקדו, ירקות ירוקים כמו ברוקולי, חסה, אפשר גם מעט מעט ירקות לא ירוקים כמו עגבניה ואפשר גם מעט פירות יער או פירות חמוצים אחרים.

מה אי אפשר לאכול: לחם, פסטה, מזונות עתירי סוכר כמו עוגות, חלב, תירס, שעועית ואורז.

ארוחה קלאסית בתזונה קטוגנית תיראה כך: חביתה מ-4 ביצים שמכינים מ-6 כפות שמן קוקוס וסלט עלים ירוקים עם אבוקדו שלם.

טיפול בריצה



יוני אלקינס הינו
מטפל ומדריך
EMDR
מפתח טיפול בריצה prt

אחת המסקנות הראשונות שהגעתי אליהן היתה שהריצה מהווה סוג של טיפול עבורי.

יחד איתן עלו השאלות, האם אני משתמש בריצה כדי לפרוק את האנרגיות שנוצרות ממצב לא נעים, ואז הריצה אינה באמת טיפול אלא אמצעי בריחה או הסחה, או שהנושא שבגינו יצאתי לרוץ באמת נפתר? התשובה היתה, שמה שאני עושה בפועל, זה לקחת את הידע והמומחיות שיש לי בתחום הטיפול ובדגש על ה-EMDR, ולעשות על עצמי את ה-EMDR באמצעות הריצה.

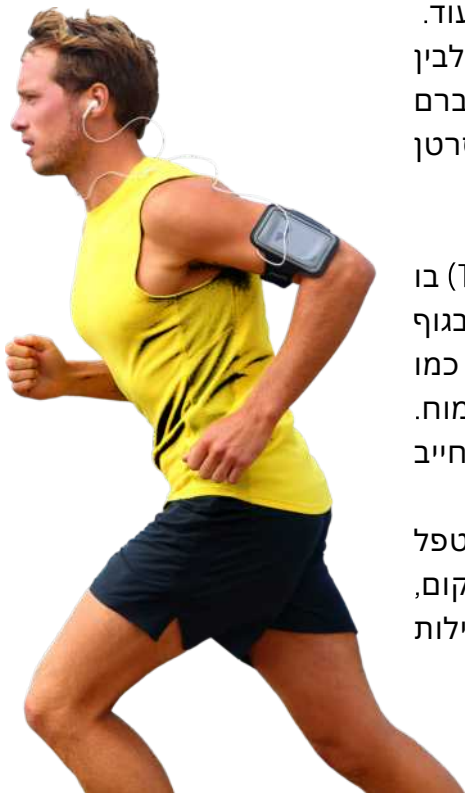
בעבודתי אני מתמקד בנושא שמפריע לי או תוקע אותי, ובדגש על איפה זה בגוף, יוצא לרוץ, ושם לב למה שקורה. אני הופך להיות פסיבי ונותן למערכות שלי לעבד את מה שהן צריכות לעבד.

באיזה שהוא שלב התחלתי לשאול את עצמי למה אני לא עושה את זה עם המטופלים שלי.

לאחר ההכשרה שלי כמאמן ריצות ארוכות התחלתי לשלב את הידע שיש לי כמטפל EMDR מוסמך, עם ריצה.

היתרון של שילוב השניים הוא שאם בעבר הטיפול היה מסתכם ב שלושה מפגשים, היום הוא מסתיים בפחות משעה.

זהו גילוי מרתק שאני רואה את תוצאותיו כל יום.



עולם הטיפול רחב ומתפתח ונפרס על פני מגוון רחב מאוד של התמחויות וגישות טיפול. ככלל, ניתן לומר שתחום הטיפול הנפשי החל בסוף המאה ה-19, תחילת המאה ה-20 על ידי פרויד אשר כנוירולוג, גילה שהרבה מהמטופלות שלו עם שיתוקים שונים בגוף, מקורם דווקא בחוויות טראומטיות של הילדות ושבעצם התגובות הפיזיולוגיות הינן בעצם פוסט טראומטיות.

בשנים האחרונות יש גישות טיפול רבות אשר מתמקדות שוב באיתור חוויות העבר עליהן יושבים

הקשיים של היום ולעבדם. על אף שהפרעה פוסט טראומטית הינה יותר מקושרת באופן ברור לתופעה ששורשיה הן העבר, קיימת הבנה הולכת וגוברת שגם כל מיני בעיות אחרות, בסיסן בחוויות עבר שלא עובדו כראוי, ביניהם הפרעות במצבי הרוח, התמכרויות, דפוסי אישיות נוקשים, ועוד. ידוע על קשר גבוה של לחץ נפשי לתופעות לכאורה פיזיולוגיות כגון מיגרנות, קרון, פיברומיאלגיה ועוד.

מחקרים ACE אשר בדקו קשר בין חוויות ילדות קשות לבין תוחלת חיים מצאו שאנשים שעברו חוויות קשות בעברם בעלי יותר נטייה למחלות רבות אחרות בניהם גם סרטן ובעיות לב ותוחלת חיים יכולה לרדת עד 10 שנים.

אחד הספרים הנמכרים ביותר בעולם

(The Body Keeps The Score / Bessel Van Der kolk) בו מסביר כיצד הטראומות שאנו חווים בחיינו מקודדים בגוף ברמה התאית ושהגוף עצמו זוכר את החוויות, ולא כמו שנהגנו לחשוב בעבר שהחוויות נשמרות רק במוח. המסקנות הפרקטיות שיש לו הן שטיפול בטראומה מחייב עבודה עם הגוף.

הינה שהטיפול המקובל יותר מתבצע בישיבה מול המטפל באופן שהמחשבות והרגשות של המטופל מקבלים מקום, אך הגוף די מוגבל, מה שמעלה תהיות לגבי רמת היעילות של עיבוד החוויות באופן זה.



על מיתוסים ויצירת הרגלים

לכולנו יש הרגלים שהיינו שמחים להיפטר מהם, ובכלל, יש הרגלים בתחומים שונים, שהיינו רוצים מאוד לאמץ לחיינו. בקורס 'יועצי בריאות במגמת תזונה ו NLP' שמתקיים במכון וקסלר, כאשר אני שואלת את הסטודנטים כמה זמן לוקח לשנות הרגלים לא רצויים, כמעט תמיד מגיעה התשובה – 21 יום.

אז איך נוצר ההרגל הזה שאנחנו כל כך רגילים אליו, ואיך נוכל לשנות אותו לטובתנו?

אז.. זהו.. עכשיו זה בדיוק הזמן לשבור את מיתוס 21 הימים שמלווה רבים מאיתנו

מהיכן צמח מיתוס 21 הימים?

הדבר מבוסס על ספר פופולרי משנות ה-60, שכתב מנתח פלסטי בשם ד"ר מקסוול מלץ, שערך תצפיות על מנותחיו קטועי האיברים. הוא הבחין כי למטופלים שלו, קטועי האיברים לוקח לפחות 21 יום להתרגל לעובדה שאין לו איבר מסוים שהתרגל להפעילו. בספרו הוא כתב, שדרושים 28 ימים כדי לפתח הרגל חדש ולפחות 21 ימים בלבד כדי להיפטר מהרגל ישן. השמועה על המסקנות החדשניות עוררה סקרנות רבה, המילה לפחות הושמטה, הרעיון 'אומץ' (בטעות) לכל סוגי ההרגלים, והשאר – היסטוריה.

אז כמה זמן לוקח בכל זאת לאמץ הרגל חדש? קבוצת חוקרים בראשות החוקרת פליפה לאלה החליטו לבדוק כמה זמן לוקח לסגל הרגל חדש. הם ביקשו מאנשים לבחור הרגל חדש (שתיית כוס מים אחרי ארוחת צהריים, ריצה קלה לפני ארוחת ערב) ולדווח מדי יום כמה זה מרגיש אוטומטי. הממצאים היו שנדרשו 66 ימים בממוצע כדי להפוך התנהגות להרגל אוטומטי, כאשר הטווח נע בין 45-245 יום.

טוני רובינס אמר: "חזרתיות היא אם כל המיומנויות" ואכן, הרגל נוצר ע"י חזרתיות. ככל שנחזור על פעולה בהקשר מסוים כך היא תהפוך להרגל קבוע. למשל:

אם בכל פעם שאתם מרגישים לחוצים, אתם מחפשים את חבילת העוגית הקרובה, זהו בעצם הרגל שאימצתם לאכול מתוק בשעת לחץ.

או אם בכל פעם כשאתם אוכלים משהו שלדעתכם אינכם אמורים לאכול, אתם אומרים לעצמכם: "הרסתי הכל", "הלכה הדיאטה" או "אם כבר – אז כבר", מה שקורה זה שעם הזמן נוצר אצלכם דפוס חשיבה אוטומטי, וההגזמה באכילה תתרחש מבלי שאפילו תתכוונו לכך.

כשתמשיכו בהרגל ההתנהגותי, המחשבתי או הרגשי, ייווצרו מסלולים סינפטיים קבועים במוח שלכם. ככל שתמידו בכך, תחזקו ותעבו את המסלולים הסינפטיים הללו.

חשוב להבין, שיצירת הרגלים זה לא תהליך שיש חשיבה מודעת מאחוריו, זה משהו באבולוציה שלנו. המוח החכם שלנו הוא חסכן אנרגיה ורוצה להפעיל מאמץ קטן בהסתגלות שלנו לסביבה.



לכן בהקשר הזה, כשהמוח הופך משהו להרגל, הוא לא יודע לזהות אם מדובר בהרגל שהוא לטובתנו או לא.

או כמו שאמר ש"י עגנון: "ההרגל גדול מן השכל".

מה התכל'ס, או איך נצליח לשנות הרגל מזיק, להרגל שמיטיב איתנו?

זה הזמן לקחת דף ועט:

1. **דבר ראשון וחשוב במיוחד, אנחנו מציבים לעצמנו יעדים ברי השגה וגם אז, מזכירים לעצמנו שמדובר בתהליך ולא בפלסטר.**
2. **כותבים איזה הרגל אחד חדש ובריא נרצה לאמץ, למה זה חשוב לנו, ואיך נרגיש אחרי שהוא יהיה חלק מחיינו.**
3. **כותבים ומפרטים מה בדיוק נעשה, באיזו תדירות? איפה?**
4. **מכניסים תזכורות ליומן כי מה שלא כתוב ביומן- לא קיים**
5. **שלב חשוב ביותר, מתאזרים בהרבה בסבלנות**

ציפיות מציאותיות, יעדים קטנים וברי-השגה, ותזכורת לכך שמדובר בתהליך שאורך שבועות ואף חודשים, יהפכו את יצירת ההרגל החדש לדבר אפשרי.

כל מה שצריך זה רק להתחיל.

שירלי בן דוד, יועצת תזונה, שף, Master NLP, מתמחה בהובלת יחידים וקבוצות לירידה במשקל ושינוי קבוע בשיח האכילה



אורן צדקיהו

רצים (גם) בקור

נכנסנו לתקופת החורף. קר, רוח ולעיתים גם רטוב. מקבץ קצר אך משכנע של סיבות מדוע להישאר בבית מול הטלוויזיה או מתחת לפוך. נכון? ברור שלא.

החורף הישראלי אינו דרמטי כמו באירופה למשל אך עדיין יכול לספק חוויה לא נעימה ואף לסכן את המתאמן בפציעה. ברשימה זו אסקור בקצרה את התופעות הקשורות לריצה במזג אוויר קר ואוסיף מספר עצות וטיפים להתמודדות עם גנרל חורף. מבטיח שיישום חלק מהן יהפוך את הריצה בקור ואפילו בגשם לחוויה מהנה שאין שני לה.

קור ומחלות: נתחיל מהסוף: לא רצים כשחולים, בדגש על תופעות של חום ודלקות גרון למיניהן. שפעת ומחלות אחרות מקורן בנגיפים. הקור עצמו אינו הגורם למחלה (וסליחה מכל הפולניות...), וקצת נזלת אינה מחלה. באימון בתנאי קור יש פגיעה זמנית בתפקוד של המערכת החיסונית (עקב הפרשה פחותה של תאי דם לבנים), ולכן אנו חשופים יותר להדבקות. יחד עם זאת מי שמתאמן באופן סדיר בתנאי קור, רגיש פחות לפגיעה במערכת החיסונית ולכן יכול להתמודד טוב יותר עם וירוס כזה או אחר.



סכנות ובעיות:

קור קיצוני יכול להביא למצב של היפותרמיה - מצב בו הגוף מאבד את היכולת לשמור על חום הגוף. סכנה נוספת היא איבוד תחושה באצבעות, אף, אזניים. הגוף נותן עדיפות לזרימת דם אל האזורים הפעילים על פני האזורים הפריפריאליים. בעיה שלישית היא ירידה בכושר הריכוז ובקואורדינציה, שבשילוב עם קרקע רטובה יכולה להוביל להחלקה ולפציעה.

מבחינה פיזיולוגית, השפעת הקור על פעילות גופנית באה לידי ביטוי במספר מערכות הגוף: כלי דם שמתכווצים, הסמפונות של מערכת הנשימה מתכווצות גם הן, ירידה בתפקוד של ההולכה העצבית, ירידה בקצב חילוף החומרים וקצב ניצול האנרגיה האגורה בגוף (מאגרי הפחמימות). קיימים מספר משתנים שמשפיעים על רמת הקושי - אורך האימון, עצימותו, טמפרטורה, מצב הרוח והרטיבות של הבגדים (רוח חזקה בשילוב של בגדים רטובים מאיצים את קצב איבוד החום של הגוף). המפתח הוא היערכות מתאימה לריצה בתנאי קור ורטיבות, דהיינו, שמירה על חום גוף ותזונה (לפני, במהלך האימון ולאחריו) בהתאם לזמן ועצימות המאמץ הגופני.

תנאי סביבה: יש להבחין בין אימון בקור ובין אימון בתנאי רטיבות. כשאנו רטובים היכולת של הגוף לשמור על החום נפגעת, ביחוד אם הדבר מלווה ברוח.

רוח (גם ללא רטיבות), היא גורם שיכול להעצים את הקושי של האימון ויש לקחת בחשבון שריצה אל מול הרוח או נגד רוח צדית, תגרום שהאימון יהיה קשה יותר (ניסיון לשמירה על המהירות הרגילה שלנו יבוא לידי ביטוי בדופק גבוה מהרגיל והוצאת אנרגיה גדולה מכפי שאנו רגילים).

אז בכל זאת איך עושים את נכון יותר או נחמד יותר?

לבוש

שיטת "הבצל" עובדת היטב. מומלץ ללבוש מספר שכבות (עדיף דקות) אותן ניתן להוריד במהלך הפעילות כשהגוף מתחמם. קיימת חשיבות לשימוש בבגדים מנדפים כדי שהביגוד שלנו לא יצבור את הזיעה. ביגוד תרמי יכול לחולל פלאים.

הימנעו מלבישת בגדים מכותנה - אמנם בדקות הראשונות והקרות יהיה נדמה כי הייתה זו החלטה נכונה, אך עד מהרה תרגישו כאילו אתם בסאונה. אל תעשו את הטעות ותתלבשו יותר מידי, מהר מאוד תגלו שאתם מתחממים, וביגוד יתר יהפוך למטרד. במצב של רוח מומלץ ללבוש מעיל דק שיחסום ויגן על הגוף.

כיסוי ראש מתאים הוא הכרחי כיוון שרוב חום הגוף הולך לאיבוד דרך הראש.

יש להקפיד להגן על אזורים חשופים ופריפריאליים: כפות ידיים, אוזניים, אף. מומלץ מאוד לחבוש כובע מצחייה כהגנה על העיניים מפני טיפות הגשם. מעיל - הדגש על מעיל ספורט הוא כזה שינדף את הזיעה. כלומר עם פתחי אוורור באיזור בית השחי ובגב. אחרת, הזיעה תצטבר בתוך המעיל, החום יכול להיות בלתי נסבל וכשנסיים את האימון נהיה רטובים לגמרי. הראות לקויה, יש לשים לב ללבוש בולט ומחזיר אור כדי להקל על הנהגים לראות אותנו בדרכים.

תזונה

במזג אוויר קר קיים ניצול מוגבר של מאגרי פחמימות בגוף, אותו דלק שחשיבותו עולה ככול שזמן המאמץ גדל. ביום שלפני האימון יש לאכול היטב. במידה והאימון ארוך (מעל שעה-שעה וחצי) יש לשים לב גם לתזונה תוך כדי הריצה. בסיום האימון יש להקפיד על מילוי מחדש של מאגרי האנרגיה (פחמימות, חלבונים, ירקות במגוון צבעים), וזאת לאורך כל היום שלאחר האימון. הדבר נכון גם לגבי מאזן הנוזלים. תמיד יש לשקול עלות מול תועלת.

נוזלים

גם בחורף אפשר להגיע למצב של התייבשות. למרות שהקור מטשטש את תחושת הצמא, אנו עדיין מזיעים ומאבדים נוזלים במהלך הפעילות ולכן יש להקפיד על שתיה מספקת לפני האימון במהלכו ולאחריו, זאת לפי עומס הפעילות.

תחילת האימון

סבלנות. לגוף לוקח זמן ארוך מהרגיל להתחמם. הקפידו על חימום טוב לפני הריצה. על החימום לכלול את השרירים והמפרקים.



סיום האימון

סיימנו את האימון? יש לקצר למינימום את הזמן בו אנו חשופים לקור ולרטיבות. הגוף עייף ורטוב מהמאמץ ולכן יש להחליף לבגדים יבשים במהירות האפשרית. כדאי לדאוג מראש שיחכה לנו תה חם או מרק מענג. הנעליים רטובות? אל תחשפו אותן למקור חום גבוה. הן יכולות להיהרס. הדרך המהירה והיעילה ביותר היא להתיר את השרוכים להכניס לתוכן נייר עיתון מגולגל. החליפו את העיתון כשהוא לח.

אימונים חלופיים

אם מזג האוויר ממש לא מאפשר אימון, או שסתם לא בא לצאת אל הקור והרוח, זו ההזדמנות לעשות את כל אותם האימונים מהם אנו מתחמקים. חיזוקים, גמישות והגדלת טווחי תנועה וכיו"ב. אפשר לעשות הרבה בלי לצאת מהבית וללא צורך בציוד מיוחד. אפשר להתאמן בתנאי קור ורטיבות אך אין צורך 'להתאבד' על האימון ולצאת אליו בכל מחיר. תמיד יש לשקול עלות מול תועלת.

תכנון יעיל יכול לעשות את ההבדל. בארצנו מעטים המקרים בהם מזג אוויר קשה נמשך זמן רב. תכנון מוקדם של השבוע ואפילו של היום יכול לעשות את ההבדל בין ביצוע אימון לויתור עליו.



ובכל זאת סיום חמים וחיובי.

ריצה במזג אוויר קר ורטוב היא חוויה אחרת. החורף מביא צבעים וריחות אחרים. זריחה או שקיעה המלווים בעננות הן מרהיבות ביופיהן.

אם אנו עושים את זה נכון, מתכננים ונזהרים, הריצה הופכת לחוויה מסוג אחר. האוויר נקי יותר ונותן תחושה מזוככת בכל נשימה. ההרגשה הנהדרת של התרוממות הרוח על כך שלא ויתרנו על האימון. לאימון חורפי יש קסם מיוחד, כשנכבשים, ממש מצפים לאותן ריצות.

אל תוותרו על האימון בגלל הקור והגשם אך עשו זאת בשום שכל ובמשנה זהירות.

לשאלות, הארות והערות אתם מוזמנים לפנות אלי 052-6600052

אורן צדקיהו,

**מאמן מנטאלי, קואצ'ר, מאמן ריצה וכושר.
מומחה בהגשמת יעדים ומקסום ביצועים.**

להיות מאמנת נשים



ענת ברדוג

ריצה- ענף הספורט המאתגר ביותר בכל מזג אוויר.
מה יש בו שהוא מצליח לסחוף אותנו ? לרגש אותנו ? לברוא בנו את יצר האהבה העצמית
ששום ניתוח קוסמטי לא יוכל לו!?



הציק לי משהו אחר, ברובד עמוק יותר. הציק לי, כי
הדבר האחרון שקרה כאן, הוא העצמת נשים.
נשים "רגילות" מה להן ולזה?! והאם רק ספורטאיות/
דוגמניות/ רווקות/ פנויות מכל דאגה- פרנסה/ מלוות
במאמן אישי/ הישנות 7-8 שעות בלילה, יכולות לרוץ
מרתון?!

ומה אם אני גרה בעיר הררית? מרתון תל אביב לא
רלוונטי עבורי!! יש כאן מאמץ נוסף שנשות
המישור לא מתמודדות עימו כלל.

אני עדיין חוקרת את הפלא הזה. עד כה אספתי
9,876,054 סיבות.

בינתיים סיפור קטן והשראה- נשים!
לפני כארבע שנים, רצתי את המרתון הראשון שלי,
כשאני בת 46,

אמא ל 5 ילדים, עובדת במשרה מלאה. מצ'וגעת. קמה
ב 4 וחצי בבוקר, אל הכפור, הרוחות והגשמים,
נלחמת באתני הטבע, כדי ש"הג'וק" שלי, לא יפגע
בשגרת החיים של הבית.... גם בעליות הקשוחות,
שרק עיר כמו ג'רוזלם הקדושה יכולה לספק לנו.

הסיפוק בסיומה של כל ריצה מאתגרת, מעלה חיוך
של תפיחה על הכתף. כמו אומר "סחתיין עשית זאת".
באותו שנה, מערכת השידורים לוותה דוגמנית/
ספורטאית מחוננת. צעירה, יפיפיה, שרצה לראשונה
מרתון שלם. את מרתון תל אביב. אותה מהממת,
שימשה כפרזנטורית למותג אביזרי ספורט ידוע וגדול
באותו החורף, התבקשה הדוג-ספורטאית, לא לעבוד
בשום מקום. היא שולמה עבור תקופה זו וגם הוצמד
לה מאמן אישי שילווה אותה באימונים הקשוחים. רצו
שהיא תתמסר כל כולה לעניין.

רצו "להעצים נשים"

רצו "לעודד נשים לצאת לרוץ"

רצו "להראות שגם נשים יכולות!!"

בסיום המרתון- חיכו לה מעריצים/ משפחה/ נציגי
הרשת אותה ייצגה/ תקשורת וצלמים. הרבה באזוזז.
מקסים ויפה...משהו הציק לי אז.

לא! זו לא רק הקנאה על חלקה הטוב בעולם הזה
(חחחח).

נעלבתי עבור כל אותן הנשים, שאינן היא.

באותה השנה, גמלה בליבי ההחלטה להנגיש את -טכניקת הריצה הארוכה- לכל אישה שתחפוץ בכך. לנשים רגילות- כמוני! לנשים עובדות/מיניקות/ מפרנסות/ מחתלות בלילה/ עם רצפת אגן שמבקשת לפגוש את הרצפה של הבית/ שישנות 5 שעות בלילה, (אם אוספים את כל שברי השינה שיחנו באותו השבוע)/ שהפעם האחרונה שרצו 2000 מטר הייתה בתיכון, אם בכלל/ שהפיכתן לאמא, גרמה להן לשים את עצמן במקום האחרון ברשימה/ לאלה שכל לידה השאירה אצלן מזכרת בצורת גלגל יפיה, מסביב לאגן. לכל אישה.

אותה דוג-ספורטאית, דרך אגב, לא רצה יותר מרתונים, למען האמת, אני לא בטוחה אם היא המשיכה לרוץ בכלל.

רציתי לצעוק: ריצה זה לא חוג, ריצה היא אינה פרויקט לסמן עליו וי. ריצה היא החיים!!

באותה השנה החלטתי להפוך למאמנת ריצה לנשים.

נשים שחיות את החיים במלוא עוצמתן. בלי לעצור.

ללמד אותן שריצה, היא כמו סושי, טעמה נירכש.

שריצה היא שגרה. לא עוצרים את החיים בשבילה.

שריצה- היא המקום האישי שלך.

שלכל אחת יש את הריצה שלה: לבד/ עם אוזניות/ עם חברה/ עם הבעל/ עם הילדים.

שברגע שהתאהבת- לא תוותר עליה.

שאת לא צריכה מאמן אישי צמוד.

שאת לא צריכה להפסיק לעבוד/ להפסיק ללמוד/ להפסיק להשקיע בזוגיות שאת לא צריכה.

שאת לא צריכה לעצור את השגרה.

שגם אם לא מספקים לך בגדים ממותגים וגם אם לא יחכו לך פונפונים בסיומה של כל ריצה, את יכולה!!!!

פשוט צאי לרוץ.


קבוצות ריצה לנשים ולנערות, לכל
הרמות
פארק המסילה
ירושלים

**רצות עם
ענת**

0528605451

גוף ונפש בריצה



שרה בורנשטיין
ד"ר איתמר בורנשטיין

לפעמים כשהילדים קופצים על הראש בבית, אתה צריך קצת אוויר לנשום, קצת אוויר לנשמה. האוויר מחוץ לבית יכול לתת לך את זה. וכך מצאנו את עצמנו שיש בבוקר, בעלי ואני בריצה משותפת. העולם ברובו עוד לא ער. הרחובות די ריקים. האויר נקי. קרירות של תחילת דצמבר מקדמת את פנינו. אני מנסה להיזכר, מתי בפעם אחרונה יצאנו שנינו? בתקופה שאין אפילו לאן... ובכל זאת אנחנו כל כך זקוקים לזמן הזה לבד, רק אנחנו, אני והחצי (הידוע גם בכינוי "בעל"). ומכיוון שגם אני וגם הוא בקטע של ריצה, אז מדי פעם אנחנו מצליחים להשחיל ריצה משותפת.

רועי הקטן, בן שנה וחצי מצטרף אלינו לטיול, יושב בעגלה ונהנה גם הוא מהריצה ומהאוויר הנעים. בעלי תופס פיקוד על העגלה ואני תופסת פיקוד על עצמי. יוצא טוב שרועי מצטרף, עם העגלה החצי מאט את הקצב שלו, המהיר ממני באופן טבעי וככה אנחנו מאוזנים מבחינת הקצבים ורצים יחד.

אומנם שנינו רצים באופן די סדיר בגפנו, אך הסיבות והמניעים שלנו שונים מאוד האחד מן השני.

נכון, אני רץ מתוך ההבנה שזה חלק משמעותי מאד מהשמירה על הבריאות. זוהי שגרה שלמדתי להכניס לתוך היומיום. הריצה נובעת מהמקום של תחזוקת הגוף והבריאות.

אנשים קמים בבוקר וברור להם שהם מצחצחים שיניים. זאת שגרה שברורה מאליה. אני מתייחס ככה לפעילות הגופנית. היחס הזה עוזר לי לבצע את הספורט גם בזמנים שבהם אין לי חשק. יוצא לי לא מעט פעמים שכשאני בבית ועולה האפשרות של לצאת לרוץ, אני אומר לעצמי: "לא בא לי". אבל ברור לי שזה חלק משמירת הבריאות שלי ואז אני פשוט לובש בגדי ריצה, נעלי ריצה ויוצא לדרך. עם התקדמות הריצה, ועם המוזיקה ששמים באוזניות, חוסר המוטיבציה של ההתחלה, חולף. אחרי הריצה יגיעו החומרים המופרשים במוח כתגובה לספורט- האנדורפינים. הם נותנים לנו תחושה טובה. גם זה מצטרף כתגמול על המאמץ, וזאת מלבד שלל התועלות הבריאותיות שהריצה נותנת לי ולרצים ומתאמנים אחרים.

בחיים שלנו, אנו חשופים להמון מצבים שבהם הגוף מאכזב. בתלות בגיל, כל אחד שומע על חברים של הוריו או חברים או מכרים שלו שחלו במחלה כרונית כזו או אחרת. כל כך הרבה מחלות נמצאות שם בחוץ. סכרת למשל מופיעה בימינו בשכיחות הולכת וגדלה ובגילאים צעירים יותר ויותר. מלבד הסכרת יש גם אירועי לב, סוגי סרטן שונים וכן גם ומחלות אחרות. כל אדם מוצא לו דרך של מנגנון הגנה לומר לעצמו: "לי זה לא יקרה". רבים מעדיפים להיות בהכחשה לכל הסכנות. אם לבחור לעשות משהו אקטיבי שישפר את הסיכויים להרחיק מאיתנו את המחלות, הספורט הוא בחירה מצויינת. ברור שזה לא ביטוח של 100% אבל זה בהחלט משפר את הסיכויים.



עבורי, הריצה היא חמצן לגוף, או יותר נכון לנפש. הריצה היא אי של שפיות עבורי. לקום מוקדם בבוקר, לשמוע את קול ציוץ הציפורים, לנשום אויר נקי מזיהום, לחוות שוב ושוב תחילתה של בריאה- תקוות חדשות, זמן איפוס, זמן מחשבה, זמן התבודדות שלי עם עצמי בתוך מירוץ ורעשי החיים.

אחרי לידות הייתי אומרת לחצי "אם אתה לא רוצה שאשקע בדכאון אני חייבת שתפנה לי זמן לרוץ". האמת שפשוט הרגשתי ככה באינטואיציה, שנים לפני הכשרתי המקצועית כמאמנת במכון וקסלר שם למדנו על הקשר המדעי בין הריצה להפחתת דכאון.

אכן, מחקרים מראים שאנשים שפעילים בפעילות גופנית נמצאים בסיכון נמוך יותר משמעותית ללקות בדיכאון בהשוואה לאנשים שאינם מבצעים פעילות גופנית. כך אגב גם לגבי חרדה. למי שכבר לקה בדיכאון יש תקווה עם הפעילות הגופנית: על פי מחקרים פעילות גופנית נותנת אפקט טיפולי במידה הדומה לטיפול התרופתי המקובל במצב כזה (תרופות כגון ציפרלקס, פרוזאק, לוסטרל ואחרות)

פעילות גופנית גם הוכחה כדומה בהשפעתה לטיפולים בשיחות (פסיכותרפיה, CBT וכדומה).

אז כמו שאומרים, הגוף והנפש קשורים אחד בשני ולמרות שאני והחצי בוחרים בריצה מסיבות שונות, שנינו נהנים מיתרונותיה של הריצה על שני הצדדים שבה, בריאות הנפש ובריאות הגוף. חזרה לריצה הזוגית שלנו. עוברים ליד ניות, ממשיכים לשביל שעובר ליד עמק המצלבה. הרבה רצים וצועדים עוברים על פנינו, אנו מקדמים אותם ב"בוקר טוב" לבבי. אחרי הכל, אנחנו מ"אותו המועדון".

רוח ספורטיבית נעימה נושבת כאן. ממשיכים הלאה, חוצים את גן סאקר ועולים לכיוון הסינמה סיטי. עוברים מתחת לגשר שמחבר בין הסינמה סיטי לבית המשפט העליון מעיפים מבט אחורה ורואים את הגגות האדומים של שערי חסד. כשהגשר לבית המשפט נותן את המסגרת, הגגות האלו נראים כמו תמונה מגלויה. איזו יפה ירושלים בשעות האלו.

לקראת סיום הריצה הסכמנו שנינו כמה טוב לרוץ יחד. החלטנו להשתדל לקבוע לעצמנו ריצות משותפות יותר בקביעות. זמן איכות של שנינו ביחד, אני והחצי.

נהפוך את זה למנהג קבוע. יחד בריצות בוקר, יחד במירוץ החיים ☺



כל אחד בכל גיל יכול לעשות שינוי



משה רוזנבלום

כמאמן ריצה שליווה ומלווה מאות אנשים בתהליך השינוי שעשו מאורח חיים יושבני לאורח חיים פעיל ובריא, שהפעילות הגופנית היא חלק אינטגרלי מחייהם, קיבצתי שאלות שחזרו על עצמן שוב ושוב ויכולות לעזור לכל מי שרוצה לעשות שינוי או שנמצא בצעדיו הראשונים בעולם הריצה.

ארגון הבריאות העולמי קבע שכדי לשמור על בריאותנו, אנו מחויבים לבצע פעילות גופנית אירובית במהלך השבוע בשילוב תזונה בריאה ומאוזנת. ההמלצה היא לכולם, ילדים נוער ומבוגרים. הפעילות הגופנית גורמת לירידה ברמות הסוכר, תורמת ללחץ דם תקין, למניעה של מחלות לב וסוגי סרטן, להפחתה של תסמינים של דיכאון וכמובן מסייעת לירידה במשקל.

רבים ממתאמני יכולים להעיד על שינוי אורח חיים של ממש ושיפור מדדים רפואיים והכי חשוב שיפור בריאותי, חיזוק פיזי ואף מנטלי.

ילדים ונערים שלא רצו בחייהם יותר מקילומטר, מסיימים בחיור אימון או מרוץ, ומבוגרים שלא רצו מאז הצבא מצליחים לסיים 10 ק"מ ויותר, וזה מעלה את הביטחון עצמי שלהם וגורם להם להאמין בעצמם ולהתגאות בהישגים שלהם.

ההשפעה של פעילות גופנית ותזונה מאוזנת על חיינו היא קריטית, והוכח מדעית שזו הדרך הטובה ביותר למנוע מחלות גוף ונפש.

כל מתאמן, מבוגר או ילד, שמצליח לרוץ ריצה רצופה או לסיים אימון או מרוץ - חש סיפוק עצום, ובשביל השמיים הם הגבול.

השינוי שעוברים המתאמנים משפיע על מעגלים נוספים - במקרים רבים בני משפחות של מתאמנים מתחילים גם הם לרוץ.

והדבר החשוב ביותר ואף הקשה ביותר זה לשמור על אורח חיים בריא לאורך שנים.

איך פעילות גופנית סדירה תורמת ומשפיעה על כל מערך החיים?

אספר על התהליך שאני עברתי ומשם אענה על השאלה.

עד לפני כ-6 שנים שקלתי 20 קילו יותר ממשקלי כיום. התנשפתי בעלויות ובמדרגות, סבלתי משפשוט, הייתי בחור עייף והרבה פחות חיוני ושמח.

בגיל 34 התחלתי לרוץ (בעיקר בזכות הדחיפה של אשתי). בהתחלה רצתי קצרות ואיטיות ולאט לאט התחלתי לרוץ ריצות ארוכות יותר, המהירות השתפרה, המשקל התחיל לרדת (בשילוב כמה שינויים בתזונה) והביטחון עלה.

בשל הפעילות הגופנית וזרימת הדם המוגברת בעקבותיה, נהייתי ערני יותר במהלך היום, המדדים הרפואיים השתפרו ובעיקר הפכתי לאדם שמח ומאושר. לאחר מכן יצאתי לקורס מאמני ריצה וכושר במכון וקסלר, ומאז ב"ה אני מאמן באזור בנימין עשרות רבות של מתאמנים - ילדים, נוער, קבוצת הכנה לצבא וקבוצות מבוגרים ומלווה נשים וגברים בתוכניות אימונים המותאמות לרמתם. לשמור על אורח חיים בריא לאורך שנים.



מניסיוןך, מה הם הטיפים הכי חשובים לאדם שרוצה להתחיל להתאמן, ואיך שומרים על שגרת אימונים ואורח חיים בריא לאורך שנים?

למתאמן בראשית דרכו ישנם הרבה חששות - הוא שואל הרבה שאלות ומתחבט עם עצמו. כל החיים שנאתי לרוץ, למה שפתאום אתחיל לרוץ? ריצה לא דופקת את הברכיים? לא רצתי מאז הצבא, איך בכלל אצליח לרוץ אחרי כל כך הרבה שנים? ולפעמים אנשים משתמשים בתירוצים כדי לדחות את הפעילות הגופנית לתקופה ארוכה, ואז כאשר מגיע המשקל העודף/ התסמינים הרפואיים שנתגלו על ידי רופא המשפחה - אז נזכרים.



קביעת לוח זמנים שבועי -

בתחילת כל שבוע כדאי לשבת עם יומן ולתכנן את זמני האימונים. כאשר לוח זמנים השבועי נקבע מראש, יש פחות הפתעות, יש לנו מסגרת קבועה ויותר קל לנו לצאת לאימונים.



מוזיקה/ נופים/ מחשבות -

את זמן הריצה אפשר לנצל לשמיעת מוזיקה טובה או להנאה מן הנופים הקסומים של ארצנו היפה. המחשבות והרעיונות הכי טובים באים לי בריצה כאשר האנדרופינים משתחררים.

הדרגתיות -

תופעה ידועה אצל אנשים שרוצים להתחיל להתאמן - נועלים נעליים, יוצאים לריצה מהירה, ולאחר כמה דקות תופסים את המותן, מפסיקים לרוץ ומחליטים שריצה זה לא בשבילם.

חשוב להתחיל דווקא בהליכה מהירה משולבת בריצה נוחה (ריצה בקצב דיבור - ריצה בקצב שמאפשר לדבר תוך כדי הריצה) ולהכפיל במספר חזרות. מאימון לאימון כדאי להעלות את זמן הריצה על חשבון זמן ההליכה. עם הזמן הכושר הגופני ישתפר ובהמשך גם המרחק יגדל והמהירות תגבר, אין קיצורי דרך ואי אפשר לקפוץ ישר למרתון. אדם שמחפש קיצורי דרך עלול לסבול מפציעות.

כאן נכון המשפט "הדרך הארוכה היא הדרך הקצרה" ובנוגע לריצה גם הבטוחה. ההדרגתיות חשובה גם תחום התזונה - ממש לא מומלץ לבצע דיאטות כסאח, השילוב של פעילות גופנית ותזונה מאוזנת תביא תוצאות.

ריצה עם חבר/בן משפחה -

אדם שיש לו שותף לאימונים, ייהנה יותר במהלך האימון. אם קבעתי לרוץ עם חבר אז הסיכוי שאצא לאימון גדל משום שלא ארצה לאכזב אותו.

קבוצת ווטסאפ עם חברים מפרגנים -

כל אדם בעולם צריך שיעריכו את הישגיו ואת ההתקדמות שלו - כשאני התחלתי לרוץ הייתי משתף חברים בקבוצת ווטסאפ את נתוני הריצות שלי והם פרגנו לי - איזה מלך, תותח, שפיץ וכו'. אותם חברים לא רצו באותה התקופה אבל פרגנו בענק ועזרו לי להתקדם - היום כל חברי הקבוצה רצים בעצמם.

יעדים -

קבעו לכם יעדים ישימים שאותם תרצו להשיג. היעדים יכולים להיות מרחק מסוים או מרוץ כזה או אחר שאליה מתכווננים, המרוץ הוא טריגר מעולה לשמירה על מסגרת אימונים. זו חוויה כיפית, מעצימה ונהדרת לכבוש יעד ולסיים מרוץ שהתאמנו לקראתו במשך תקופה ארוכה.

ריצה בשעות הבוקר -

לקום בבוקר לריצה זה לא פשוט והרבה פעמים מתחשק לנו להישאר במיטה, אני מציע להכין ערב לפני כן את בגדי הריצה ליד המיטה ובכך הסיכויים לצאת לאימון יגדלו מ-50% ל-80%.

קבוצת ריצה -

הרבה יותר קל לרוץ עם קבוצת ריצה תומכת ומפרגנת. הקבוצה עוזרת להתגבר על הקשיים, המאמן דואג להתאים את האימונים לכל מתאמן בקבוצה ומכוון את החבורה בהדרגתיות. המתאמנים מקבלים תוכנית אימונים ייעודית ומקצועית להמשך השבוע וטיפים בתזונה.

נוסף על כך, במסגרת הקבוצה יוצאים המתאמנים לאימוני שיא חווייתיים ומגבשים ולמרוצים שונים בכל רחבי הארץ.

אפשר לקבוע עם חברים בקבוצה לרוץ ביחד, לשתף אימונים והתוצאות מגיעות בקלות יותר. הקבוצה התומכת עוזרת מאוד לשמור על כושר לאורך זמן.

איך מובילים ילדים ונערים בעידן המסכים להתאמן ולשמור על כושר? מה החשיבות של כושר גופני בילדות ובנערות?

אני מאמן ילדים ונערים וקבוצת כושר קרבי לפני גיוס. באימון ילדים המטרה שלי היא העצמת הילד, הענקת ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות.

אימון ילדים ונוער שונה מאימון מבוגרים - באימון ילדים ונוער מגיעים לריצות ארוכות בהדרגתיות (פחות ארוכותמהריצות בקבוצת המבוגרים), יש תרגילי כוח, והדגש העיקרי הוא שהאימון יהיה חווייתי וכיפי ולכן אני משלב המון משחקי ריצה וכוח באימונים.

ילד שמצליח לעשות משהו שלפני כן לא הצליח, לדוגמה ריצה של 2 ק"מ רצוף או שיפור בתרגיל כוח כזה או אחר, ירגיש יותר בטוח בעצמו ויוכל להמשיך ולהשתפר. הוא לא יברח מהתמודדות עם קשיים וזה יסייע לו בעוד תחומים בחיים, לכן חשוב מאוד להעצים את הילד, לתת לו מילה טובה, חיזוק חיובי והרגשה שהוא מוערך.



מרחק

ילדים עד כיתה ח' יכולים להגיע לריצה של 5 ק"מ ואולי קצת יותר אבל חייבים להקפיד על הדרגתיות בדיוק כמו המבוגרים.

חייבים לשים לב להתפתחות הפיזית והגדילה אצל הילד ולא להגזים בעומס של האימונים.

נוסף על כך ילד שמצליח לרוץ מרחקים גדולים כבר בגיל צעיר, ברוב הפעמים ירגיש שמיצה את עניין הריצה ויפסיק להתאמן מוקדם מידי, לכן חשוב לא להיסחף עם המרחקים הארוכים בגיל צעיר.

תזונה

עם ילדים צריך מאוד להיזהר, משום שילד יכול לסבול מתסביכים / מאנורקסיה וכו'.

אני מנחה אותם להפחית ממתקים ולצרוך מזונות בריאים יותר אבל לא מעבר לכך.

ממליץ לרתום את ההורים לעניין

ולרוץ ביחד עם הילדים, זה זמן איכות מעולה, ותמיד במהלך אימון כזה הילדים משתפים את ההורים בכל אשר על ליבם.

מרוצים

ממליץ לרתום את הילדים והוריהם למרוץ כיוון שזהו אירוע שהילד יזכור כל החיים - התרגשות על קו הזינוק וכמובן קבלת המדליה בסוף המרוץ תורמים להעצמת הילד.

חיזוק שרירי ליבה

חשוב לחזק את שרירי הליבה גם אצל ילדים, ויש המון משחקים וסרטונים טובים המשלבים תרגילי כוח באופן כיפי וחווייתי.

הצגתי כאן כמה טיפים, אולם אם צריך לסכם את כל התורה על רגל אחת: רצון לשינוי והתמדה לאורך זמן יובילו אותך להגשמת חלומותיך לאושר ולחיוניות.

אני מזמין כל אחד מכם לצאת למסע אישי, אני מאמין שהכול אפשרי.

משה רוזנבלום -

מרתוניסט, מאמן אישי, מאמן קבוצות ריצה וכושר למבוגרים, נוער וילדים

מאמן קבוצות כושר קרבי לפני גיוס

מורה לחינוך גופני

מרצה למאמנים ומעביר סדנאות לציבור הרחב בנושא כושר ואורח חיים בריא

אהבה היא אנרגיה



אור ושיר נצח- דאבל אנרג'י

DOUBLE ENERGY

מאמנות כושר לחיים מאושרים



כשאוהבים מישהו נעשה הכל בשביל שיהיה לו טוב
כשאוהבים משהו נדאג לעשות אותו הרבה פעמים
כי כשאוהבים פשוט מרגישים את זה, באנרגיה
אך מה בדבר לאהוב את עצמנו?
האם אנחנו גורמים לעצמנו להרגיש טוב?
האם אנחנו דואגים לחייך? ולעשות דברים שעושים
לנו כיף וטוב על הלב?

כי כשאנחנו אוהבים את עצמנו באמת,
האנרגיה שלנו ממוקדת להרגשה טובה יותר, לעתיד טוב יותר.
אין ביכולתנו לשנות את העבר, אז חבל לבזבז את האנרגיה על
משהו שאינו ניתן לשינוי.
ולעומת זאת יש ביכולתנו לשנות את ההווה וכמובן שאת העתיד.
הכל תלוי לאן האנרגיה שלנו מופנת. חשוב שנתמקד במה שיקח
אותנו קדימה ולא במה שישאיר אותנו תקועים במקום.
רק שנקבל את העבר שלנו ונבין שהוא רק שיעור להווה ולעתיד,
נאהב את עצמנו באמת נוכל להתקדם כי אהבה עצמית מתחילה בקבלה
של מי שהייתי אתמול, בהכרה של מי אני היום ובכמיהה של מי שאני
רוצה להיות מחר.

כשנקבל את עצמנו עם החששות והפחדים שיש לנו, נדע להפוך את הפחדים
לדחף שיניע אותנו.

כשנקבל את הסיכונים שאנחנו צריכים לקחת וגם אולי ממה נתאכזב. כשנקבל את עצמנו כפי שאנחנו, נאהב
את עצמנו באמת. זה לא אומר שלא נעשה עם זה שום דבר, זה רק אומר שזו נקודת ההתחלה.
אנחנו חייבים לקבל את כל כולנו, כי כשאנחנו נלמד לאהוב את עצמנו, גם שאר העולם ידע לעשות זאת.
זה אומר לקבל את איך שאנחנו נראים ואיך שאנחנו מרגישים, שנקבל את המחשבות המוזרות שלפעמים
רצות לנו בראש ונדע לתת להן מקום ולשחרר אותן, נוכל לחיות בשלום עם עצמנו.
כשנאהב את עצמנו באמת נבין שגם אם אמרנו משהו לא במקום, זה בסדר, לכולנו זה קורה, אנחנו לא
מושלמים. אך ברגע שנבחר לומר זאת שוב, זה כבר יהפוך אותנו למי שאנחנו בוחרים להיות; כי הבנו שאולי
בעבר זו הייתה סתם אמירה 'שטותית' ועכשיו, עכשיו זו האמירה שלנו לעולם.

אל תשמרו דברים בבטן תגידו את מה שיש לכם לומר ומצאו את הדרך לגעת בלב.

מרבה נכסים מרבה דאגה האמנם?



יפית פרל

לפני מספר שנים יצאנו למסע, בן זוגי ואני למסע שהתחיל בבחינת העושר שלנו ובמחשבות על המטרות הכלכליות שלנו.

הבנו שהדור שלנו לא יכול להסתמך על הפנסיה, שחייבים לעשות משהו נוסף. שאי אפשר שיהיה רק מקור הכנסה אחד מעבודה. ובכלל, מי רוצה להיות "חייב" לעבוד עד הפנסיה. מכירים את זה שאנשים אומרים "כשאהיה בפנסיה אז..."?

אז אנחנו החלטנו שאנחנו לא רוצים לחכות עד אז, ועוד שאי אפשר ממש לדעת מתי ה"אז" הזה יהיה בכלל, ושאנחנו לוקחים את העתיד הפיננסי שלנו בידיים. התחלנו בקטנה.

בדיוק מכרנו דירה וקנינו אחת יותר גדולה, אז אמרנו נגדיל קצת את המשכנתא ונקנה עוד איזה נכס. לא היה לנו באמת יותר מידי מושג, אבל החלטנו ללכת על נדל"ן בחו"ל, זה דרש מאיתנו השקעה כספית לא מאד גדולה והיינו בראש של יאללה - עוד 20 שנה יהיה לנו אחלה הכנסה מהנכס הזה כשנסיים את המשכנתא עליו ועל הבית שלנו.... ואז חווינו קפיצת מדרגה במסע.

פתאום הבנו שהפרדיגמות שנטבעו בנו עמוק מהסביבה ומהילדות של: תהיו תלמידים טובים - תקבלו ציונים טובים כדי שתוכלו להתקבל לאוניברסיטה - תהיו סטודנטים טובים כדי למצוא עבודה טובה - תתחתנו - תקנו בית - עבודה - ילדים - פנסיה, כבר לא מתאימות לנו. התחלנו לשאול שאלות ואחת התשובות המשמעותיות שקיבלנו שהתאימה למסע שלנו הייתה ההבנה שאנחנו לא צריכים בית משלנו, בבעלות, בכדי לגור בו. שזה לא הגיוני לנו, כלכלית כמובן. שכל הכסף שלנו נמצא ב"קירות" ושלאפשר אחרת. החלטנו לצאת מאזור הנוחות, למכור את הבית ולהעמיק בלמידה שלנו של ההשקעות ולצאת לדרך...



ומה שמדהים זה, שמתוך המקום הזה, שיש שיגידו שהוא שטחי לכאורה, המסע התפתל עמוק לתוך התודעה שלנו, האנרגיות שלנו והתפתחות האישית שלנו בכל מישורי החיים. ההבנה שלנו, שיש לתודעה שלנו כל כך הרבה השפעה על כל מה שאנחנו עושים, על איך שאנחנו ניגשים לכל אתגר, על השפעה שהיקום שולח לנו ועל התחושות הפנימיות שלנו של אושר, סיפוק וביטחון מביאה אותנו במוטיבציה להמשיך בדרך שלנו. המסע הזה לא היה מתוכנן. התגלגלנו אליו "במקרה" אבל הוא מגלה לנו אותנו ואת כל מה שהעולם מציע בדרכים מפתיעות ומעניינות! ותמיד יש אתגרים בדרך, אבל אנחנו נחושים להצליח ולכן יחד, נותנים תמיכה אחד לשני, ממשיכים ללמוד כל הזמן ומפיקים מסקנות מכל אתגר בדרך. אני נרגשת להתחיל לכתוב כאן במגזין שכולו מדבר על בריאות, כושר ורווחה נפשית (well being) כי אני מאמינה שחלק משמעותי ממסע לחיים טובים ומאושרים הוא המצב הפיננסי של כל אדם. כי בסוף, וגם בהתחלה, אנחנו רוצים להיות מאושרים. ובכדי להיות מאושרים, רמות המתח והלחץ שלנו צריכות להיות נמוכות, המחשבה שלנו צריכה להיות פנויה להשקעה בעצמנו ובסובבים אותנו והזמן שלנו צריך להיות פנוי בשביל זה. כשאנחנו עובדים על הצד הפיננסי יחד עם החשיבה על כלל הרווחה שלנו אנחנו מביאים את עצמנו לחיים מאושרים, בריאים ומלאי סיפוק.

שמחה לשתף אתכם במסע האישי שלי/שלנו!

מוזמנים לקרוא עוד בבלוג שלי [/https://yafitpearl.wordpress.com](https://yafitpearl.wordpress.com)





אילנית הלל
מובילה לעוצמות
ולאורח חיים בריא

הקריאה

פתאום אני בקדמת הבמה, רואה את עצמי ראשונה, מובילה וכך גם מתייחסים אליי, הילדים שלי בעלי, כל הסביבה שלי!
וכך גם אני מבינה מה זו העצמה, מה זה אורח חיים בריא ואיך הוא משפיע על הנפש שלי, על היום יום שלי, על המצב רוח שלי!!!!

קריאה יכולה להיות בתת מודע שלנו שנים רבות וברוב הפעמים אנחנו מפחדים להשמע לקריאה. פחד, חברים - הוא מטרה חיובית!
ברגע שאנחנו מרגישים פחד אנחנו נדע לעשות את הפעולות הנכונות על מנת לצאת ממצב לא טוב שבו נמצאים.
את הקריאה אפשר לגלות די בקלות, בעזרת שאלות מכוונות ושינוי גישה, לתת למוח שלנו להבין שאפשר אחרת.
להגיע מהקריאה למטרות שלנו, להבין מה האמונות המגבילות שלנו ומשם להמשיך קדימה ולפעול.
אורח חיים בריא ללא חרדות ועם עוצמות ענקיות דורש שינוי, דורש גישה חדשה.

ואם גם את רוצה להיות במקום כזה את יכולה!

ישנו מושג שאני מאוד מחוברת אליו בעולם האימון ...

הקריאה -

הרגע הזה שהכל קורה ממנו ורק דברים טובים !!! וגם לי זה קרה שכמו בכל יום נסעתי בכביש 90 לעבודה, חשבתי שזה עוד יום שגרתי לחלוטין רק שביום הזה קרה משהו אחר ופתאומי, משהו שבדיעבד שינה לי את החיים. חשבתי שסיימתי את החיים שלי, באמצע נהיגה, הרגשתי שהיד שלי לא זזה יותר, את הצד השמאלי בפנים לא כל כך הרגשתי, הפחד הגיע ותקף אותי, עצרתי בצד.
זה אני והמדבר סביבי.

מי שמכיר את כביש 90 יודע שלא תמיד יש תנועה בכביש, הרמתי את הראש, ביקשתי, אחרי אולי 10 דקות שהיו נראים כנצח הגיע רכב, זוג שעצר ונתנו לי מים והרגיעו אותי, משם, תקופה של 3-4 חודשים בבדיקות, היו בטוחים שעברתי איזהשהו ארוץ.
כמובן שמאותו הרגע הפסקתי לנהוג כי פחדתי שזה יחזור על עצמו (היום אני נוהגת כמובן),
זו הייתה תקופה מאוד לא פשוטה עבורי שהתמלאה בימים שלמים של בדיקות ובכל בדיקה שאני נמצאת הכל מצוין ואין שום דבר, כמובן שבמהלך הזמן הבנתי שמהו שם בפנים התערער ואני צריכה לעשות צעדים קדימה כדי לא להיות במקום הזה שכל כך לא אופייני לי.

החלטתי וכאן נקודת המפנה, שאני עושה שינוי באורח החיים שלי, לא הבנתי אז שבאמת זה שאני אוכל את האוכל הנכון עבורי ואתן לגוף שלי את מה שהוא צריך גם מבחינת פעילות גופנית ישפיע על החיים שלי בצורה כזו.

הנפש שלי נענתה לקריאה





משהו לאכול

גם לכם יש תבשיל אחד או שניים שמלווים אתכם באופן קבוע במטבח במשך תקופות ארוכות?

במטבח שלי קארי ירקות הוא האחד, בעיקר בימים קרים וחורפיים. היתרון של התבשיל שהוא קל ופשוט להכנה וניתן להשתמש בירקות קפואים או טריים- לבחירתכם.

הקארי מהווה ארוחה שלמה, מזינה ועשירה בטעמים; ומי שזקוק לחיזוק פחמימתי, מוזמן להניח שתי כפות כוסמת ירוקה או אורז בסמטי בתחתית הקערה.

משחת הקארי בשילוב חלב הקוקוס, מעניקים לתבשיל טעמים עשירים ויוצרים תחושת שובע נעימה.

קארי ירקות ירוק / 4 מנות

מרכיבים:

- 1 בצל סגול פרוס
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות בגודל בינוני
- חצי כרובית קטנה (מאודה או צלויה בתנור)
- 1 קישוא, חתוך לקוביות בינוניות
- חופן גדול של שעועית ירוקה חלוטה
- 1 כוס פטריות פרוסות
- חופן פטריות שיטאקי אחרי השריה במים
- 2 שיני שום
- 1 כף גדושה משחת קארי ירוקה
- 1 כף סויה מופחתת סודיום
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- קרטון חלב קוקוס 500 מ"ל
- 1 כוס מים

אופן ההכנה:

1. מאדים את הבצל כ- 5 דקות. מוסיפים את הפלפל האדום והשום ומאדים 5 דקות נוספות.
2. מוסיפים את חלב קוקוס, מים, משחת קארי, סויה ומלח ומביאים לרתיחה.
3. מוסיפים את הקישואים הפטריות והשעועית ומביאים שוב לרתיחה.
4. לאחר מכן מנמיכים את האש ומבשלים 5-7 דקות.
5. טועמים ומתקנים תיבול.

לגיוון:

ניתן להוסיף לתבשיל

קוביות טופו או רצועות חזה

עוף שהוקפצו עם מעט

סויה.

שירלי בן דוד, יועצת תזונה, שף, Master NLP,

מתמחה בהובלת יחידים וקבוצות לירידה במשקל ושינוי קבוע בשיח האכילה

המומלצים שלנו



הספר הקוד הסוכרתי

לנצח את הסוכר אחת ולתמיד. מחקרים מדעיים מגלים שמגפת ההשמנה והמחלות הכרוניות בימינו אינה נובעת ממבנה גנטי מולד בלבד, אלא מחוסר התאמה בין הגנים שלנו לבין סביבת המחיה והרגלי החיים שבחרנו. גילויים אלה נושאים איתם בשורה שלפיה יש בכוחנו להשפיע על התבטאות הגנים שנולדנו איתם על ידי בחירה נכונה של התזונה, הסביבה ואורח החיים שלנו, ובכך לשפר את בריאותנו, לרפא את המחלות הכרוניות ולהאריך את תוחלת החיים

הספר 'הקוד הבריאותי', מפרט ומסביר על התהליכים הפיזיולוגיים העיקריים בגופנו ומצביע על הגורמים שמשבשים את פעילותם וגורמים לנו לסבול ממחלת ההשמנה וסוכרת מבוגרים. איציק וקסלר מנהל קליניקה ייחודית המשלבת עבודה עם רופאים, פיזיותרפיסטים, מאמני ריצה וכושר ויועצי תזונה, אשר יחד מביאים את המטופל למניעה ואיזון במחלות כרוניות שונות ובהשמנת יתר.

קבוצת ריצה ענת



מוצרים של אקוסאפ

חברת אקוסאפ - EcoSupp מפתחת ומשווקת תוספי תזונה המבוססים על פטנטים ייחודיים. החזון שלנו, שבמרכזו הרעיון של שמירה על בריאות אופטימלית תוך חיבור לטבע, בא לידי ביטוי באיכות חומרי הגלם בהם אנחנו משתמשים במוצרנו ובניקיונם. מוצרינו מהווים דרך חדשנית של חיבור בין מדע וטבע, והם מגובים בפטנטים פורצי דרך בתחום תוספי התזונה. מחקר, פיתוח וחדשנות ניתן להשיג את המוצרים בסניפי המכון בירושלים ות"א

