

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

ברוכה הבאה לתוכנית (: החלטת לבחור באורח חיים בריא, מעולה!!!

אז מאיפה אנחנו מתחילות ? בדיוק כאן,

### שלב 1 - הגדרת מטרות התהליך:

חשוב למקד את המטרות ולא רק לצאת בהצהרות כגון: " בא לי לרדת במשקל "

**א. התחילי בבחירת שלוש מטרות ורישומן :**

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**ב. העמקה וחקר הסיבה האמיתית:**

שאלי את עצמך, למה בחרת מטרה זו? עני על כך ואז שאלי שוב למה? כך ארבע פעמים, את התשובה תדגישי בטוש זוהר.

#### 1. מטרה ראשונה,

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

#### 2. מטרה שניה

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

## סופרנאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### 3.מטרה שלישית

- למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_
- למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_
- למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_
- למה בחרתי מטרה זו? תשובה: \_\_\_\_\_

לסיכום רשמי את המטרות שאליהן הגעת בתשובה הרביעית של כל סעיף, אלו המטרות שבשבילן שווה לך להתאמץ!

- \_\_\_\_\_1.
- \_\_\_\_\_2.
- \_\_\_\_\_3.

חשוב לחקור עם עצמך את המטרה העמוקה רק ככה תשקיעי ותתאמצי לטובת מטרה ברורה.

**ברגע שמצאת את הסיבה העמוקה, המטרה תהיה שווה את ההשקעה.**



## סופרמומי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### שלב 2 - השקעה כמה זמן את מוכנה להשקיע כדי להשיג את המטרות :

נתחיל בחישוב קטן, אשמח שתעני לעצמך כמה שעות בשבוע את מקדישה ל :

תעסוקה בשכר, טיפול באחרים - למשל, טיפול בילד, באדם נכה, באדם מבוגר \_\_\_\_\_

למידה באוניברסיטה\ בית ספר, ביצוע מטלות מבית הספר\עבודה \_\_\_\_\_

ביצוע עבודה ללא שכר למשל: עבודות בית, סידורים, נסיעות, פעילות התנדבותית \_\_\_\_\_

**סכמי לעצמך ורשמי לפניך את התשובה** \_\_\_\_\_

וכעת חישבי האם את יכולה, מוכנה וערוכה להקדיש כשעה ביום למען השגות המטרות עליהן החלטת.

**אז אם את יכולה, ערוכה ומוכנה, קדימה נצא יחד לדרך!**

### שלב 3 – הכנות מקדימות

נתחיל בהעשרת הידע, אז לקרוא וליישם את: :

1. הכנות לפני שמתחילות - <https://www.supermomove.com/post/הכנות-לפני-שמתחילות>

2. איזון- לבדוק ולהתייעץ עם הרופא\ה בנוגע לחוסרים תזונתיים אם ישנם.

3. תיעוד ומעקב: להישקל בלבוש מינימלי ולרשום ביומן תאריך (יום ושעה) זה יהיה יום השקילה השבועית.

תאריך: \_\_\_\_\_

המשקל ההתחלתי שלי הוא: \_\_\_\_\_

**סמני וי על :**

\_\_\_ הצטלמתי בלבוש מינימלי.

\_\_\_ בחרתי בגד מדידה .



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### מתחילות בשינוי - שבוע ראשון

#### בחירת אתגרי השבוע הראשון

אנא רשמי את שלושת האתגרים שבחרת, **חשוב לקרוא את המאמר בבלוג המתאר** במה אתגר זה יתרום לך לתהליך, עם טיפים פרקטים ליישום. חשוב לפני החלטה על כל אתגר לבדוק עם עצמך עד כמה את ערוכה, מוכנה ומסוגלת לאתגר? דרגי לעצמך בסולם של אחד עד עשר, בחרי אתגר זה רק אם דרגת מעל שבע.

#### אתגרי השבוע שלי הם :

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

#### תכנון תזונתי-שבוע ראשון

המטרה העיקרית בתוכנית היא להיכנס לאורח חיים בריא יותר ולהרגיש טוב יותר עם עצמך באמצעות תוכנית כושר ותזונה מבוססת מחקר, ברת ביצוע, בה תתמידי לאורך זמן.

#### העשרה וטיפים פרקטיים בתזונה:

לקרוא את המאמר בבלוג: "אבות המזון נעים להכיר"

לקרוא את המאמר בבלוג: "צלחת מוצלחת".

את מכירה את עצמך הכי טוב , לכן אין מתאימה ממך לבחור לעצמך את התפריט שלך.



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

התפריט שבחרתי לשבוע הראשון:

מתחילה את הבוקר בשתיית 2 כוסות מים.

ירקות	חלבון	פחמימה	ארוחת בוקר

שומן	חלבון	ארוחת בינים אופציה 2	או	שומן	פרי	ארוחת בינים אופציה 1

ירקות	שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת צהריים

שומן	חלבון	פרי	ארוחת בינים שניה אופציה 1

או

שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת בינים שניה אופציה 2

ירקות	חלבון נוסף	חלבון	פחמימה	ארוחת ערב

זכרי - אין דיאטה מושלמת, יש דיאטה מותאמת!

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### תכנון תנועתי לשבוע הראשון:

אנא קראי את המאמרים הבאים: סמני וי על מאמר שסיימת:

בניית תוכנית אימונים.

בניית שגרה ספורטיבית והתמדה בה.

כעת רשמי לפנייך את תוכנית האימונים שאת מתכננת לשבוע הקרוב :

אם בחרת להשתמש בתוכנית האימונים המסודרת "סופרמאמי נכנסת לכושר", אותה קיבלת כחלק מהתוכנית, ושם לתרגל בכל יום את האימון שמוצע בצורה ברורה, אז רק רשמי לך ביומן שעה עקרונית לאימון ודלגי על הטבלה הבאה.

אם את במסגרת מסודרת שטובה לך אנא רשמי את תוכנית האימונים שלך ביומן ובטבלה.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	סוג אימון
							איורובי(ריצה\הליכה\ריקוד\שחיה)
							אנאירובי (הרמת משקולות \פילאטיס\חיטוב)
							יוגה \מדיטציה\מתיחות

רשמי לך 3 דרכים בהם את מתכננת להוסיף השבוע פעילות יומיומית ( לא אימון מתוכנן) לחיי היומיום שלך:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### יומן אכילה ותנועה שבוע ראשון

יומן הרישום הוא כלי חשוב מאוד בתהליך ההרזיה, רישום של כל המזונות, משקאות והפעילות של כל יום יסייע לך להיות מודעת יותר להרגלי האכילה שלך, לגיוון המזון ולהסקת מסקנות.

1. קראי את המאמר הבא: "[אכילה רגשית יש לי תוכנית](#)".

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בינים ראשונה
							ארוחת צהרים
							ארוחת בינים שניה
							ארוחת ערב
							איזה אימון עשיתי
							שתיתי מספיק היום?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### הכרת תודה שבוע ראשון

חלק ריגשי חשוב בתהליך, אני ממליצה בסוף כל יום לסגל לך הרגל לרשום לך ביומן המסע.

יום ראשון	
1.	אני רוצה להכיר תודה על :
2.	
3.	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שני	
1.	אני רוצה להכיר תודה על :
2.	
3.	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שלישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום רביעי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום חמישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שבת	
1.	אני רוצה להכיר תודה על :
2.	
3.	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

את התוצאה תקבלי מההשקעה שלך וההתמדה.

אני כאן לנתת לך את כל הכלים הטובים ביותר  
אימונים מדויקים ואפקטיביים, הכוונה והדרכה  
חשיבה חיובית והעצמה, לסייע בהתמודדות עם משברים.

התוצאה לה את מצפה תגיע  
בזכות הרצון שלך לשינוי אמיתי שניע אותך לפעולה.

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### ברוכה הבאה לשבוע השני

#### בחירת אתגרי השבוע השני

גם השבוע נבחר שלושה אתגרים חדשים, אותם תיישמי בנוסף לשלושה משבוע שעבר, כך שהשבוע יהיו לך סך הכול ששה אתגרים. אנא רשמי את שלושת האתגרים שבחרת, חשוב לקרוא את המאמר **בבלוג** המתאר במה אתגר זה יתרום לך לתהליך, עם טיפים פרקטים ליישום. חשוב לפני ההחלטה על כל אתגר לבדוק עם עצמך עד כמה את ערוכה, מוכנה ומסוגלת לאתגר? דרגי לעצמך בסולם של אחד עד עשר, בחרי אתגר זה רק אם דרגת מעל שבע.

#### אתגרי השבוע שלי הם :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

#### תכנון תזונתי

אחרי שבועיים של עשייה את כבר יותר מנוסה, זה הזמן לבדוק, האם התפריט שבחרת עבד? האם הצלחת להתארגן במטבח? \_\_\_\_\_

האם הצלחת לשלב אותו בצורה טובה באורח החיים שלך? האם היו נפילות? הרגשת יחסית שבעה? \_\_\_\_\_  
האם שתית מספיק? \_\_\_\_\_

במידת הצורך ערכי שינויים בהתאם לתחליפים המוצעים, אני מזמינה אותך להתייעץ עימי, ונמצא יחד את ההתאמה הנכונה.

בבלוג תמצאי מגוון מאמרים וטיפים שיכולים לעזור בבעיה. .

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### התפריט שבחרתי לשבוע השני :

מתחילה את הבוקר בשתיית 2 כוסות מים.

ירקות	חלבון	פחמימה	ארוחת בוקר

שומן	חלבון	ארוחת בינים אופציה 2	<b>או</b>	שומן	פרי	ארוחת בינים אופציה 1

ירקות	שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת צוהריים

שומן	חלבון	פרי	ארוחת בינים שניה אופציה 1

**או**

שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת בינים שניה אופציה 2

ירקות	חלבון נוסף	חלבון	פחמימה	ארוחת ערב

**זכרי - אין דיאטה מושלמת, יש דיאטה מותאמת!**



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### תכנון תנועתו לשבוע השני:

רשמי לפניך את תוכנית האימונים שאת מתכננת לשבוע הקרוב :

אם בחרת להשתמש בתוכנית האימונים המסודרת "סופרמאמי נכנסת לכושר", אותה קיבלת כחלק מהתוכנית, ושם לתרגל בכל יום את האימון שמוצע בצורה ברורה, אז רק רשמי לך ביומן שעה עקרונית לאימון ודלגי על הטבלה הבאה.

אם את במסגרת מסודרת שטובה לך אנא רשמי את תוכנית האימונים שלך ביומן ובטבלה.

סוג אימון	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
אירובי(ריצה\הליכה\ריקוד\שחיה)							
אנאירובי (הרמת משקולות \פילאטיס\חיטוב)							
יוגה \מדיטציה\מתיחות							

רשמי לך 3 דרכים בהם את מתכננת להוסיף השבוע פעילות יומיומית ( לא אימון מתוכנן): זה בסדר לרשום את אותם הפעילויות משבוע שעבר.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### יומן אכילה ותנועה שבוע שני

תכנון מול ביצוע עברי על רישומי שבוע שעבר, נסי לגלות דפוס חוזר בחריגות, היי מודעת יותר להרגלי האכילה שלך ולגיוון המזון.

האם השתמשת בזמן שלך לקידום בריאות וכושר?

חשוב לעשות בכל שבוע הערכה מחדש, ולבדוק מה את יכולה לשפר ולקדם, איך את יכולה להיערך בצורה משופרת לכל האפשרויות ולהיות מתוכננת ככל האפשר, המשיכי ברישום מדויק ככל האפשר.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בינים ראשונה
							ארוחת צהרים
							ארוחת בינים שניה
							ארוחת ערב
							איזה אימון עשיתי
							שתיתי מספיק היום?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### הכרת תודה

המשיכי בסוף כל יום לרשום לך ביומן המסע וברגעים קשים חיזרי וקראי כמה דברים טובים.

יום ראשון	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שני	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שלישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום רביעי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום חמישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שבת	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

### מעקב היקפים

הישקלי בלבוש מינימלי

תאריך: \_\_\_\_\_

המשקל שלי הוא: \_\_\_\_\_

עייני במאמרים הבאים וסמני וי כשסיימת.

\_\_\_\_ "בעיות הדיאטה הכי נפוצות".

\_\_\_\_ "הרכב הגוף בחיטוב".

**את התוצאה תקבלי מההשקעה שלך וההתמדה.**

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### ברוכה הבאה לשבוע השלישי

#### בחירת אתגרי השבוע השלישי

גם השבוע נבחר שלושה אתגרים חדשים, אותם תיישמי בנוסף לשלושה משבוע שעבר, כך שהשבוע יהיו לך סך הכול תשעה אתגרים. אנא רישמי את שלושת האתגרים שבחרת, **חשוב לקרוא את המאמר בבלוג המתאר במה אתגר זה יתרום לך לתהליך**, עם טיפים פרקטים ליישום. חשוב לפני ההחלטה על כל אתגר לבדוק עם עצמך עד כמה את ערוכה, מוכנה ומסוגלת לאתגר? דרגי לעצמך בסולם של אחד עד עשר, בחרי אתגר זה רק אם דרגת מעל שבע.

#### אתגרי השבוע שלי הם :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

#### תכנון תזונתי

אחרי שבוע של עשייה את כבר יותר מנוסה, זה הזמן לבדוק, האם התפריט שבחרת עבד? \_\_\_\_\_ האם הצלחת להתארגן במטבח? \_\_\_\_\_  
האם הצלחת לשלב אותו בצורה טובה באורח החיים שלך? \_\_\_\_\_ האם היו נפילות? \_\_\_\_\_ הרגשת יחסית שבעה? \_\_\_\_\_  
האם שתית מספיק? \_\_\_\_\_  
במידת הצורך ערכי שינויים בהתאם לתחליפים המוצעים, אני מזמינה אותך להתייעץ עימי, ונמצא יחד את ההתאמה הנכונה.  
בלוג תמצאי מגוון מאמרים וטיפים שיכולים לעזור בבעיה. .

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### התפריט שבחרתי לשבוע השלישי :

מתחילה את הבוקר בשתיית 2 כוסות מים.

ירקות	חלבון	פחמימה	ארוחת בוקר

שומן	חלבון	ארוחת בינים אופציה 2	<b>או</b>	שומן	פרי	ארוחת בינים אופציה 1

ירקות	שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת צוהריים

שומן	חלבון	פרי	ארוחת בינים שניה אופציה 1

**או**

שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת בינים שניה אופציה 2

ירקות	חלבון נוסף	חלבון	פחמימה	ארוחת ערב

**זכרי - אין דיאטה מושלמת, יש דיאטה מותאמת!**

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### תכנון תנועתו לשבוע השלישי:

רשמי לפנייך את תוכנית האימונים שאת מתכננת לשבוע הקרוב :

אם בחרת להשתמש בתוכנית האימונים המסודרת "סופרמאמי נכנסת לכושר", אותה קיבלת כחלק מהתוכנית, ושם לתרגל בכל יום את האימון שמוצע בצורה ברורה, אז רק רשמי לך ביומן שעה עקרונית לאימון ודלגי על הטבלה הבאה.

אם את במסגרת מסודרת שטובה לך אנא רשמי את תוכנית האימונים שלך ביומן ובטבלה.

סוג אימון	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
אירובי (ריצה\הליכה\ריקוד\שחיה)							
אנאירובי (הרמת משקולות \פילאטיס\חיטוב)							
יוגה \מדיטציה\מתיחות							

רשמי לך 3 דרכים בהם את מתכננת להוסיף השבוע פעילות יומיומית ( לא אימון מתוכנן): זה בסדר לרשום את אותם הפעילויות משבוע שעבר.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

הערכת מצב מחדש, אלו ימים קל לי יותר להתאמן? באלו שעות? איזה סוג אימון כיף לי יותר? בימים בהם נתקלתי בקושי להביא את עצמי לאימון מה עזר לי בסוף כן להתמיד?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### יומן אכילה ותנועה שבוע שלישי

**תכנון מול ביצוע** עברי על רישומי שבוע שעבר, נסי לגלות דפוס חוזר בחריגות, היי מודעת יותר להרגלי האכילה שלך ולגיוון המזון.

האם השתמשת בזמן שלך לקידום בריאות וכושר?

חשוב לעשות בכל שבוע הערכה מחדש, ולבדוק מה את יכולה לשפר ולקדם, איך את יכולה להיערך בצורה משופרת לכל האפשרויות ולהיות מתוכננת ככל האפשר, המשיכי ברישום מדויק ככל האפשר.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בינים ראשונה
							ארוחת צהרים
							ארוחת בינים שניה
							ארוחת ערב
							איזה אימון עשיתי
							שתיתי מספיק היום?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### הכרת תודה שבוע שלישי

המשיכי בסוף כל יום לרשום לך ביומן המסע וברגעים קשים חיזרי וקראי כמה דברים טובים.

יום ראשון	
1.	אני רוצה להכיר תודה על :
2.	
3.	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שני	
1.	אני רוצה להכיר תודה על :
2.	
3.	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שלישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום רביעי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום חמישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שבת	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

### מעקב היקפים

הישקלי בלבוש מינימלי

תאריך: \_\_\_\_\_

המשקל שלי הוא: \_\_\_\_\_

עייני במאמר הבא וסמני וי כשסיימת.

\_\_\_\_\_ "הרכב הגוף בחיטוב".

*את התוצאה תקבלי מההשקעה שלך וההתמדה.*

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### ברוכה הבאה לשבוע הרביעי

#### בחירת אתגרי השבוע הרביעי

גם השבוע נבחר שלושה אתגרים חדשים, אותם תיישמי בנוסף לשלושה משבוע שעבר, כך שהשבוע יהיו לך סך הכול שנים עשר אתגרים. אנא רישמי את שלושת האתגרים שבחרת, **חשוב לקרוא את המאמר בבלוג המתאר במה אתגר זה יתרום לך לתהליך**, עם טיפים פרקטים ליישום. חשוב לפני ההחלטה על כל אתגר לבדוק עם עצמך עד כמה את ערוכה, מוכנה ומסוגלת לאתגר? דרגי לעצמך בסולם של אחד עד עשר, בחרי אתגר זה רק אם דרגת מעל שבע.

#### אתגרי השבוע שלי הם :

\_\_\_\_\_1. \_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_3.

\_\_\_\_\_4. \_\_\_\_\_5. \_\_\_\_\_6.

\_\_\_\_\_7. \_\_\_\_\_8. \_\_\_\_\_9.

\_\_\_\_\_10. \_\_\_\_\_11. \_\_\_\_\_12.

#### תכנון תזונתי

אחרי שלושה שבועות של עשייה את כבר מנוסה, זה הזמן לבדוק, האם התפריט שבחרת עבד? \_\_\_\_\_ האם הצלחת להתארגן במטבח? \_\_\_\_\_

האם הצלחת לשלב אותו בצורה טובה באורח החיים שלך? \_\_\_\_\_ האם היו נפילות? \_\_\_\_\_ הרגשת יחסית שבעה? \_\_\_\_\_ האם שתית מספיק? \_\_\_\_\_

במידת הצורך ערכי שינויים בהתאם לתחליפים המוצעים, אני מזמינה אותך להתייעץ עימי, ונמצא יחד את ההתאמה הנכונה.

בלוג תמצאי מגוון מאמרים וטיפים שיכולים לעזור בבעיה. .

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### התפריט שבחרתי לשבוע הרביעי :

מתחילה את הבוקר בשתיית 2 כוסות מים.

ירקות	חלבון	פחמימה	ארוחת בוקר

שומן	חלבון	ארוחת בינים אופציה 2	<b>או</b>	שומן	פרי	ארוחת בינים אופציה 1

ירקות	שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת צוהריים

שומן	חלבון	פרי	ארוחת בינים שניה אופציה 1

**או**

שומן	חלבון	פחמימה	ארוחת בינים שניה אופציה 2

ירקות	חלבון נוסף	חלבון	פחמימה	ארוחת ערב

**זכרי - אין דיאטה מושלמת, יש דיאטה מותאמת!**

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### תכנון תנועתי לשבוע הרביעי:

רשמי לפנייך את תוכנית האימונים שאת מתכננת לשבוע הקרוב :

אם בחרת להשתמש בתוכנית האימונים המסודרת "סופרמאמי נכנסת לכושר", אותה קיבלת כחלק מהתוכנית, ושם לתרגל בכל יום את האימון שמוצע בצורה ברורה, אז רק רשמי לך ביומן שעה עקרונית לאימון ודלגי על הטבלה הבאה.

אם את במסגרת מסודרת שטובה לך אנא רשמי את תוכנית האימונים שלך ביומן ובטבלה.

סוג אימון	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
אירובי (ריצה\הליכה\ריקוד\שחיה)							
אנאירובי (הרמת משקולות \פילאטיס\חיטוב)							
יוגה \מדיטציה\מתיחות							

רשמי לך 3 דרכים בהם את מתכננת להוסיף השבוע פעילות יומיומית ( לא אימון מתוכנן): זה בסדר לרשום את אותם הפעילויות משבוע שעבר.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

הערכת מצב מחדש, אלו ימים קל לי יותר להתאמן? באלו שעות? איזה סוג אימון כיף לי יותר? בימים בהם נתקלתי בקושי להביא את עצמי לאימון מה עזר לי בסוף כן להתמיד?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### יומן אכילה ותנועה שבוע רביעי

**תכנון מול ביצוע** עברי על רישומי שבוע שעבר, נסי לגלות דפוס חוזר בחריגות, היי מודעת יותר להרגלי האכילה שלך ולגיוון המזון.

האם השתמשת בזמן שלך לקידום בריאות וכושר?

חשוב לעשות בכל שבוע הערכה מחדש, ולבדוק מה את יכולה לשפר ולקדם, איך את יכולה להיערך בצורה משופרת לכל האפשרויות ולהיות מתוכננת ככל האפשר, המשיכי ברישום מדויק ככל האפשר.

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בינים ראשונה
							ארוחת צהרים
							ארוחת בינים שניה
							ארוחת ערב
							איזה אימון עשיתי
							שתיתי מספיק היום?

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

### הכרת תודה שבוע רביעי

המשיכי בסוף כל יום לרשום לך ביומן המסע וברגעים קשים חיזרי וקראי כמה דברים טובים.

יום ראשון	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שני	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :



## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שלישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום רביעי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום חמישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

יום שישי	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

## סופרמאמי שוקלת אחרת, תנועה ותזונה מתקדמת - יומן מסע

יום שבת	
.1	אני רוצה להכיר תודה על :
.2	
.3	
	אני גאה למרוצה מעצמי על :
	אני סולחת לעצמי היום על :

### מעקב היקפים

הישקלי בלבוש מינימלי

תאריך: \_\_\_\_\_

המשקל שלי הוא : \_\_\_\_\_

*את התוצאה תקבלי מההשקעה שלך וההתמדה.*