

כיצד קובעים מטרות אישיות על מנת להיות בשגרת תזונה בריאה?

על מנת לשמור על הרגלי תזונה בריאה, יש להיות עקבי ולהציב מטרות אישיות. ד"ר רעות בר-לב מציעה לנהל יומן אכילה שהוכח כאמצעי זיהוי להרגלים מזיקים ולא רצויים

תכנון מקדים הוא הסוד להצלחה. לא נוכל להתקדם ולהשתפר אם לא תהיה לנו מטרה. הצבת מטרות אישיות היא חיונית והכרחית להצלחה, אנו מלאים בידע ובאינפורמציה מה לעשות אבל השאלה היא איך? התבוננות בענווה במצב הנתון, הצבת יעדים ראלית, בריאה ומאוזנת בעזרת תכנון מראש, הם המפה שלנו להצלחה. והכלי היעיל ביותר הוא ניהול יומן אכילה (התבוננות במצב הנתון), תכנון תפריט לימי השבוע ותפריט לסופ"ש. אם שעות האימונים שלכם משתנות או אתם עובדים במשמרות כדאי לתכנן תפריט מתאים לכל אחד. אין צורך בדיאטות כאסח, בהרעבה או בהימנעות. אולם, יש צורך להגדיר יעדים אישיים היטב: התנהגויות אכילה שחשוב שנאזן. זכרו שמעשים קטנים וטובים מצטברים למכלול שלם של בריאות והרגשה טובים יותר. לעתים, זה בלתי נתפס שהרגל קטן כמו דילוג על ארוחת הבוקר או שתייה אשר אינה מספקת, מצטברים לנזק לבריאותנו ונצפים באופן ישיר בהרכב ובמשקל הגוף, באנרגטיות ובהרגשה. וכן, ביכולת לשפר ביצועים באימונים.

ניהול יומן אכילה

יומן אכילה נמצא ככלי המשמעותי לשינוי חיובי ללא ליווי מקצועי. ניהול יומן אכילה מאפשר לנו להביט מלמעלה בתמונה המלאה, להבין מה גורם למה, לזהות הרגלים לא רצויים, קשיים ומכשולים ומאפשר הדדמנות אמיתית לשנות את המצב מבחירה אישית. את יומן האכילה ניתן למלא פעם ביום-בערב או בתום כל ארוחה. כדאי גם לציין הופעת תסמינים שהופיעו לאחר הארוחה: עייפות, גזים, התנפחות הבטן, כאב ראש בשביל לזהות מאכלים וארוחות אשר אינן מטיבות עמכם.

יומן אכילה

בעילות נומית שביצעת

קבה / שתייה ממותקת

יציאות

משקל

שעה	מה אכלתי	סיבת הרעב + דירוג תחושת רעב 0-10	איך הרגשתי אחרי האוכל
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
00:00			

בדיקה עצמית

בתום כשבוע-שבועיים של רישום מומלץ לשבת ולבדוק את הממצאים בעזרת השלבים הבאים: חשוב לזכור שזהו מסע מרתק אל עצמנו, של למידה והתפתחות אשר נועד להביא עימו בריאות טובה. הצבת יעדים ללא שפיטה יחסכו מאיתנו תסכול מיותר אשר מביא לרוב לייאוש. ויזרזו הבנה פרקטית, זיהוי מפוכח והצבת יעדים בגישה טובה ובריאה.

ואלו השלבים:

1. זיהוי: סמנו בעיגול מאכלים והתנהגויות בריאות וב-X מאכלים והתנהגויות שלא היטיבו עמכם.
 2. חלופות מועדפות והגדרות ברורות: חלופה של המאכלים שסומנו ב-X- במזון יותר מזין ובריא. והגדירו באופן ברור התנהגות בריאה רצויה.
 3. תזמון וחלוקה על פני היום: אם יש דילוג על ארוחה או פער הגדול מ-3 שעות נחשוב איך אפשר להתארגן טוב יותר בתנאים הקיימים. אם אין זמן לארוחה, ניתן לאכול פרי, חופן קטן של שקדים או אגוזים או להיערך מראש בכריך קטן אשר הוכן בבית או שנקנה ונלקח הביתה עד לארוחה המסודרת.
 4. מתי במהלך היום מופיעים התקפי זלילה? חשוב לבדוק את התנאים המקדימים: דילוג על ארוחות ורעב מצטבר, התנהגות אוטומטית עם החזרה לבית או בערב מול הטלוויזיה או כתגובה לשעמום. ארוחה בריאה שהוכנה מראש, תכנון פעולות חלופות (כמקלחת, יציאה לאימון, מפגש עם חבר/ה לסרט/ להצגה/ לארוחה נבונה...) וזיהוי גורמים אישיים כחסרים תזונתיים, לחץ מצטבר או בעיות שינה יעזרו לכם לאזנם.
 5. איכות השתייה: ההנחיות להמלצה מומלצת לשתייה מספקת היא כ- 8-10 כוסות ביום. כאשר איכות השתייה מאוד משמעותית. וההנחיות כוללות שתיית מים, תה או תה בטעמים. את השתייה החמה ניתן להמתיק באגבה/ סטיביה. ולא בסוכר/ ממתיק מלאכותי אשר נקשרים (שניהם) להשמנה ועלייה במשקל וברמות הסוכר והכולסטרול בדם. פחית שתייה ממותקת מכילה בממוצע כ-250 קק"ל וכ-10 כפיות סוכר/ ממתיק מלאכותי.
 6. תפריט מומלץ: כדאי לתכנן ולרשום תפריט רצוי אחד לימי חול ותפריט אחד לסופי השבוע. חשוב מאוד לכלול מאכלים אהובים בזמנים הנחוצים. לדוגמה: מי שנוהג לחטוף ולנשנש במהלך היום עוגיות או שוקולדים כהרף יד טוב יהיה אם יגדיר לארוחת ביניים של שעות הבוקר או אחה"צ שוקולד או חתיכת עוגה. מפגש יומי מסודר. שוב כמובן, הכל עניין יחסי של אופן אישי.
- לסיכום, זכרו שהזמן היחיד בו נוכל לעשות משהו- זה עכשיו! "מחר-כך" היא אחת התופעות העיקריות אשר מונעת ומעכבת אותנו מלהיות במקום המיוחל. למעשה, הזמן היחיד בו ניתן לבצע משהו ולשפר הוא עכשיו. והכל מתחיל בקבלת החלטה. אז רגע לפני שנתחיל נקבל החלטה טובה, נבונה ובריאה עם התחייבות אישית עמוקה שנעשה זאת הכי טוב שנוכל להיום.
- (כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)**