

## תוכן עניינים

- 2 ..... הקדמה – ברוכים הבאים לתכנית
- 4 ..... פרק 1 - אני ליאת, נעים להכיר.....
- 14..... פרק 2 - כיצד יש להאזין להקלטות.....
- 18 ..... פרק 3 - הנחיה להרזיה, לא עוד דיאטה
- 28..... פרק 4 - מדוע דיאטות נכשלות.....
- 37..... פרק 5 - על אכילה ורגשות.....
- 49..... פרק 6 - להפסיק את המאבק, להצליח לרזות.....
- 61..... פרק 7 - המודע ותת המודע בתהליך ההרזיה.....
- 70..... פרק 8 - הקשר בין דיאטות והשמנה.....
- 79 . . . . פרק 9 - המרכיבים המשפיעים על ההשמנה שלכם. . . . .
- 91..... פרק 10 - סיכום – סוף הוא תמיד התחלה.....
- 95..... פרק 11 - על מפתחת תכנית הנחיה להרזיה.....
- 97..... תכנית הנחיה להרזיה – לו"ז מקוצר.....

**\* הערה \*** - התכנים בחוברת נכתבו בקפידה ותוך מחשבה מעמיקה במטרה לעזור לכם לעשות שינוי אמיתי ועמוק לאורך שנים. יחד עם זאת, אם אתם רוצים כבר לצאת לדרך תוכלו לדפדף לפרק האחרון בספר – "תכנית הנחיה להרזיה – שבעה שבועות ליצירת שינוי", ולמצוא שם את פירוט התכנית והלו"ז השבועי שלכם. בהצלחה!

## ברוכים הבאים לתכנית!

**קודם כל אני רוצה לברך אותך על החלטה אמיצה.**

לא כל יום אתם בוחרים להשקיע בחיים שלכם. רובינו מסתובבים בתחושה שחסר משהו בחיים שלנו, שהיינו רוצים לשנות דברים מסויימים, אבל מעטים הם אלו הבוחרים לעשות שינוי אמיתי. אז היום אני מברכת אותך על התחלה חדשה, על בחירה אמיצה, בחירה בעצמך, בחיים בריאים יותר, מאוזנים יותר, טובים יותר.

**אני מכירה את הנקודה שבה אתם נמצאים.**

אני מכירה אותה היטב, הייתי בה הרבה פעמים. עוד דיאטה כושלת, עולה על המשקל ומרגישה מתוסכלת, שונאת שמגיע הקיץ וצריך ללכת בקצר, נמנעת ממראות, נמנעת מקניות. בקושי מעיפה מבט חטוף במראה כשאינן ברירה. שונאת את עצמי, שונאת את הגוף שלי. גם אני הייתי שם, הרבה הרבה שנים. הרבה יותר מדי. הלוואי שבאותה תקופה הייתי מקבלת תכנית כזו, כמו שאתם מקבלים עכשיו. תכנית שתסביר לי למה דיאטות לא עובדות. שזה לא אני, והאופי החלש שלי שלא מצליחים לרדת במשקל.

תכנית שתסביר לי שלא משנה כמה איישר את עצמי, וכמה ספורט אעשה, במשקל כבר לא ארד.

תכנית שתסביר לי שהדרך לרדת במשקל היא בדיוק ההיפך מכל  
מה שהכרתי עד לאותו יום.  
וזה מה שאתם הולכים לפגוש בתכנית הזו.

אז אתם ודאי שואלים איך הכל התחיל?



## אני ליאת, נעים להכיר.

מכירים את האנשים האלו ששוכחים לאכול?  
האנשים שאוכל לא מטריד אותם והם לא חושבים על מה לאכול ומתי?

אלה שעמוק בפנים אנחנו שונאים – שיכולים לאכול כמה שהם רוצים והם אף פעם לא משמינים?  
מה ההבדל בין אותם אנשים רזים לבין אלו שתמיד מצויים בדיאטה?  
האם זו הגנטיקה? האם זה סתם מזל?  
מה גורם לאדם אחד להיות רזה ולאחר לסבול מעודף משקל?  
שנים שאלתי את עצמי אותה השאלה בדיוק.  
וגם אני כמו רבים הנחתי שהרבה טמון בגנטיקה או פשוט במזל.  
האמונה הזו שלי השתנתה כשאני עצמי התחלתי להשתנות – המשקל שלי ירד, ומנערה ובחורה שעסוקה באופן כמעט אובססיבי במשקל, תמיד עם עודף משקל ומבנה גוף רחב, התחלתי לרדת במשקל, האוכל הפסיק להיות עניין בחיי, אכלתי מה שרציתי, הנהייתי מאוכל, והמשקל ירד ומעולם לא חזר.  
לקח לי זמן להבין מהו השינוי שעשיתי. עד כמה הוא עמוק ומשמעותי.

את ההבנה הזו התחלתי ליישם עם אנשים אחרים כחלק מהקליניקה שלי, וגיליתי שכשמיישמים אותה נכון רואים תוצאות.

עם הזמן הפכה ההבנה לשיטה, וזו תכנית רזה מבפנים מסדרת הנחיה להרזיה שזה עתה בחרתם להצטרף אליה.

## אבל בואו נתחיל מההתחלה...

אני רוצה לספר לך קצת על עצמי. מגיל די צעיר הייתי עסוקה בדימוי הגוף שלי. לא שקראתי לזה ככה, אבל התעסקתי בגוף, במשקל, אם הגוף שלי יפה, אם אני שמנה.

אין לי מושג אפילו מאיפה קיבלתי את הרעיונות האלו, אולי בגלל שרקדתי בלט, אולי כי הסביבה היתה עסוקה בדיאטות ובמשקל, או שאולי פשוט מעצם היותנו בני אנוש אנחנו עסוקים בהשוואה מתמדת.

אז השוויתי ביני לבין הסביבה, ולא אהבתי את מה שאני רואה. יש שיאמרו שהייתי ילדה יפה, יש שיאמרו שאולי לא הייתי רזה, אבל בטח לא שמנה.

לי כל אלו לא שינו, והתחלתי להתעסק בגוף ובאכילה. בגיל ההתבגרות כבר ספרתי קלוריות, עסקתי בספורט, ולא משנה מה המשקל שלי היה, **תמיד הרגשתי שמנה**, ותמיד רציתי לרדת במשקל.

לתקופה קצרה אפילו הייתי מאד רזה, אפילו בעיני עצמי, הייתי מאד גאה בעצמי וחייתי על מעט מאד מזון. למרות שעדיין לא מאד אהבתי את הגוף שלי.

בראשית שנות העשרים עברתי תאונת דרכים ששינתה את חיי. מלבד כאבי גב קיצוניים, התחלתי להשמין. בלי סיבה נראית לעין.

המשכתי לשמור על האוכל, השתדלתי לעסוק בספורט למרות הכאבים העזים והמשקל כאילו יצא משליטה. תוך חודשים ספורים עליתי בערך 30 ק"ג (בסביבות 66 פאונד). כל מה שניסיתי לא הצליח.

התחלתי לקחת כדורים, שייקים, תה להרזיה, כל מה ומי שרק הבטיחו לי שארד במשקל.

**התוצאה?** כלום לא עזר, לא הצלחתי לרדת במשקל. פה

ושם ירדתי כמה קילוגרמים ועליתי אותם חזרה. אני

בטוחה שאתם יודעים כמה שזה מתסכל.

באיזשהו שלב הגעתי אפילו לבולמיה שכללה אכילה בלתי

נשלטת והקאות ומשלשלים אחריה.

אחרי כמעט שנתיים של עלייה בלתי פוסקת במשקל ומאבקים

כושלים, הרמתי ידיים.

באותה תקופה עשיתי גם הסבת מקצוע מתואר שני במנהל

עסקים לרפואת גוף-נפש.

ככל שלמדתי יותר על הקשר שבין הגוף לנפש, ופגשתי בחלקים

העמוקים יותר שבי, הבנתי שהדיאטות שאני עושה גובות מחיר

יקר – פיסית ונפשית.



באיזשהו שלב, החלטתי לוותר על הדיאטות.

לא מתוך אידיאולוגיה, אלא מתוך ייאוש.

🌀 נמאס לי לרדת במשקל רק כדי לעלות אותו שוב עם ריבית.

🌀 נמאס לי להמנע ממה שאני אוהבת.

🌀 נמאס לי לסבול.

🌀 אמרתי לעצמי, שככה אני נראית וככה כנראה גם אמשיך להראות. רזה אני כבר לא אהיה. וויתרתי.

🌀 לא אהבתי את איך שאני נראית, אבל ויתרתי על הדיאטות. והבטחתי לעצמי לעולם לא לשוב לשם עוד. לא לדיאטות ולא לבולמיה.

## החלטתי לעשות שינוי קיצוני.

במקום לשנוא את הגוף, התחלתי ללמוד לקבל אותו כמו שהוא. במקום להלחם בעצמי על האכילה, התחלתי לאכול מה שבאמת בא לי.

במקום לראות באוכל ובאכילה אויב, הזמנתי את מפלצת האוכל הפרטית שלי לארוחה.

למדתי להכיר את עצמי, את השדים הפנימיים שלי, את ועדת הביקורת הפנימית שתמיד היה לה משהו רע לומר.

🌀 פגשתי את הרגשות העמוקים שלי, את הרצונות האמיתיים שלי.

🌀 פגשתי את הפחדים והאמונות שלי.

🌀 סופסוף - פגשתי את עצמי.



## ואתם יודעים מה?

זה היה המפגש הכי מרתק והכי חשוב בחיי.

בלי להתכוון לכך, התחלתי לרדת במשקל.  
לא רק שירדתי במשקל, כל מבנה הגוף שלי החל להשתנות.  
אם קודם חשבתי שהגוף שלי הוא תוצר של גנטיקה ומה שאני  
אוכלת פחות מה שאני מוציאה.  
גיליתי שיש קופסה שחורה שונה לחלוטין שמרכיבה את הגוף  
שלי – הרגשות, הפחדים, האמונות, המחשבות, כל אלו היו חלק  
מהגוף הפיסי שלי.  
כשהם השתנו, גם הגוף שלי התחיל להשתנות.

כשהיו שואלים אותי מה אני עושה, ואיך אני יורדת במשקל,  
הייתי עונה חצי בצחוק, שהתחלתי לרדת במשקל, כי הפסקתי  
לעשות דיאטות.

היום כשהדרך שלי הפכה לשיטה, אני יודעת שזה לא היה לגמרי  
בדיחה. הדיאטות עצמן הן אחת הסיבות שבגללן אנחנו סובלים  
מעודף משקל.



כמטפלת התחלתי ליישם עם אחרים את התהליך שעשיתי עם עצמי, וגיליתי שהוא אכן עובדת. לא רק עלי, אלא על רבים אחרים, פעם אחר פעם.

גם הם הופתעו לגלות איך המשקל יורד דווקא כשהם מפסיקים לעשות דיאטה.

גם הם גילו שהאמונות שלהם והפחדים שלהם היו חלק מהסיבה שבגללה צברו משקל עודף.

הם הבינו שהמאבק שלהם בגוף, ברצונות ובדחפים שלהם הביא בעצם לעליה במשקל במקום לירידה.

הם למדו על עצמם, שכשאחנו נלחמים בעצמנו, יש רק מפסיד אחד: **אנחנו**.

כמוני, גם הם ויתרו על הדיאטות, למדו להכיר את עצמם וירדו במשקל.



והיום אני שמחה שגם אתם הצטרפתם למשפחה ההולכת וגדלה שלנו.

**יחד נלמד** איך הדיאטות מפעילות את מנגוני ההשמנה שלכם. **תגלו** למה מאבק בדחפים שלכם הוא אחד המרכיבים שגורם לכם לעלות במשקל.

**תלמדו** איך הפחדים שלכם קשורים למשקל שלכם, ואיך אתם יכולים לשחרר אותם ולרדת במשקל.

**תבינו** את החלק של תת המודע שלכם בתהליך ההרזיה וההשמנה, ותלמדו איך להפעיל אותו לטובתכם.

**תפגשו** את עצמכם, את החלקים העמוקים ביותר שבכם, את הרצונות שלכם, התשוקות שלכם, הפחדים שלכם, האמונות שלכם.

**תלמדו** איך לשנות את אותן אמונות והרגלים שכבר לא מתאימים לכם יותר, ותלמדו איך ליצור אמונות חדשות והרגלים חדשים, שיסייעו לכם ליצור שינוי אמיתי, עמוק ולטווח ארוך.

**תחוו** איך שינוי הרגלי אכילה יכול וצריך להיות תהליך טבעי, בריא, תהליך שקורה מבפנים החוצה ולא להפך.

**תראו** איך הגוף שלכם משחררים את המשקל העודף, כשאתם משחררים את המטענים הפנימיים שלכם.

כבר בימים הראשונים ובשבועות הראשונים לתכנית אתם תגלו איך שינויים בתת המודע שלכם, יוצרים בקלות שינויים משמעותיים בהרגלי האכילה שלכם, ברצון שלכם למתוקים, לפחמימות ולשומנים.

### אני נרגשת ללוות אותך בדרך החדשה שבחרת

- Ⓜ דרך שונה מכל מה שהכרת ופגשת עד היום.
- Ⓜ דרך משוחררת ממאבקים, מאיסורים, מדיאטות.
- Ⓜ דרך שתיקח אותי פנימה ותשתקף בחוץ.
- Ⓜ להתחבר פנימה ולשתחרר מהמשקל – מבפנים החוצה.

## כיצד יש להאזין להקלטות?

ההקלטות נבנו והוקלטו באופן שפועל בצורה המיטבית על המודע ותת המודע. כל אחת מההקלטות תוכננה בקפידה מתוך ניסיון ועל סמך מחקרים עדכניים כדי לאפשר לכם ליצור שינוי בתת המודע, במודע, במודע, ברמה הנירולוגית, במערכת האמונות שלכם, במערך ההרגלים שלכם ובהיבט הרגשי. ההקלטות מסייעות לכם להרגע ולהגיע למצב של הרפייה ושחרור.

**פנו לכם מדי יום 15-20 דקות לצורך ההאזנה.**

אתם יכולים להאזין בבוקר עם ההתעוררות, לפני השינה או בכל חלק אחר יום. מיצאו זמן שקט וכבו את כל הסחות הדעת – טלפונים, מחשבים וכו'. **זה הזמן השקט שלכם ובשבילכם**, ויש לו ערך בריאותי ונפשי רב הרבה מעבר לתכנית ההרזיה. אתם יכולים להאזין להקלטות בישיבה או בשכיבה. אך שימו לב שאינכם נרדמים במהלך ההאזנה. מומלץ מאד לעצום את העיניים במהלך ההאזנה כדי לאפשר לעצמך להתמקד בהקלטה ולא בסביבה.

להקלטת הסאבלימינל תוכלו להאזין גם בעיניים הפקוחות בזמן שאתם נחים, ישנים, או עושים פעילות שאינה דורשת ריכוז.

**בשום אופן אין להאזין להקלטות כולל הקלטת הסאבלימינל בזמן נהיגה או בעת כל פעילות אחרת הדורשת את תשומת לבכם המלאה!**

## שימו לב:

- Ⓢ יתכן, כי מדי פעם במהלך ההאזנה תשימו לב שפספסתם כמה מילים או "ריחפתם" למספר רגעים. מצב זה קורה כאשר אתם נכנסים להרפייה עמוקה, וגלי המוח איטיים מדי מכדי לקלוט רשמים מהסביבה.
- Ⓢ אם עולות מחשבות או משהו אחר מטריד אתכם במהלך ההאזנה, לא נורא, קחו נשימה עמוקה, והמשיכו להתמקד בהקלטה.
- Ⓢ במהלך ההאזנה עליכם להיות ערים ולא להרדם, לכן מומלץ שלא להקשיב בשכיבה.
- Ⓢ אם פספסתם יום או מספר ימים בתכנית – לא נורא. חיזרו לתכנית ברגע שתוכלו.
- Ⓢ סיפרו רק את הימים שבהם האזנתם בפועל. למשל, אם האזנתם במשך חמישה ימים, ואחרי כן פספסתם יומיים, התייחסו לכך כאילו לא השלמתם שבוע, והמשיכו להאזין במשך יומיים נוספים, לפני שתעברו לתכנית של השבוע הבא.
- Ⓢ לכן אני ממליצה לכם לעשות שימוש בטבלת המעקב, שמנו רק את הימים שבהם האזנתם בפועל, כך תוכלו בקלות לעקוב אחר ההתקדמות שלכם בתכנית.



**אזהרה!!!**

בשום מצב אין להאזין להקלטות בזמן נהיגה או הפעלה של מכונות כבדות או בכל מצב שבו אתם נדרשים לתשומת לב ולריכוז. פנו לכם זמן שקט להאזין להקלטות והאזינו. ההקלטות מכניסות אתכם למצב הרפייה עמוקה, והאינסטינקטים שלכם אינם מהירים דיים להגיב במקרה חירום. האזינו להקלטות רק כשאתם במקום בטוח ויכולים להקדיש את כל תשומת הלב שלכם להקלטות.



## הנחיה להרזיה – לא עוד דיאטה!

אז מה היא תכנית הנחיה להרזיה?  
 "הנחיה להרזיה" – עידן חדש בעולם ההרזיה

אני מאד נרגשת לברך אתכם על הצטרפותכם לשיטה המתקדמת ביותר לשינוי הרגלי אכילה וירידה במשקל.

נתחיל ממה שהנחיה להרזיה אינה:

- ⊗ זו לא עוד דיאטה.
- ⊗ גם לא אקרא לזה דרך חיים.
- ⊗ אני לא מתכוונת ללמד אתכם מה לאכול ומה לא, כי את זה אתם כבר יודעים.
- ⊗ אני גם לא אסביר לכם שאתם אוכלים לא בגלל שאתם רעבים, אלא מסיבות אחרות, ברובן רגשיות. כי גם זה לא חדש לכם.

אני כן אסביר לכם למה מרבית הדיאטות נכשלות ובמה כל כך שונה שיטת "הנחיה להרזיה" משיטות ומגישות אחרות.

ייחודה של התכנית הוא בכך שהיא נבנתה על פי עקרונות של עשרות מחקרים ושיטות טיפול. התכנית בנויה בצורה המקיפה

את כל ההיבטים הקשורים לשינוי הרגלי אכילה, ירידה במשקל והיחס שלכם לגוף שלכם, ולכן היא כל כך אפקטיבית.

### הערך הייחודי של תכנית "רזה מבפנים" מסדרת "הנחיה להרזיה"

**לא עוד דיאטה** – תכנית מהפכנית הפועלת על רגשות, הרגלים ותודעה לשינוי הרגלי אכילה וירידה במשקל.

**במקומות שבהם דיאטות נכשלות, תכנית "הנחיה להרזיה" עושה שינוי של 180 מעלות.** הקושי של רבים בעמידה בדיאטות ובתפריטים הוא שהשינויים אמורים להגיע מתוך החלטה מודעת, ולמעשה מאבק בהרגלים וברצונות שלנו. פעולה שמונעת מתוך קושי ומתנהלת באמצעות מאבק יומיומי צפויה לכשלון בסופו של דבר.



בקבוצות הרזיה או בתכניות הרזיה, אנחנו מקבלים כלים, תפריטים, מוטיבציה והרבה מידע. אנחנו מגיעים הביתה, מתחילים ליישם, אבל בסופו של דבר מתקשים. העוגה קורצת אלינו, הבורקס מדבר אלינו. פתאום מגיעים חגים, אירועים, ימי הולדת ומתחיל להיות קשה לשמור. ארוחת החג האהובה, וריחות הבישולים מפתים אותנו. חוגגים לנו יומולדת – לא נטעם מהעוגה? אנחנו מוזמנים לחתונה, האם אנחנו אמורים לאכול סלט בבית כדי לא להתפתות לאכול? פעם אפילו שמעתי שמנחת קבוצות הרזיה סיפרה בגאווה לקבוצה, שהיא לא נוסעת לבקר את אמא שלה, אם יש אצל אמא שלה אוכל שאסור לה.

זו הנקודה שבה אנחנו מתחילים להשבר:

② מנשנשים פה, אוכלים קצת שם, לאט לאט הנשנושים

הופכים לאכילת יתר

② אנחנו מתייאשים

② עוזבים את התכנית

② מתביישים בעצמנו

② מרגישים אשמים

② מרגישים שנכשלנו ושהתכנית נכשלה



## עובדות:

- Ⓢ לאורך שנים מעטים מצליחים לשמור על דיאטה
- Ⓢ 90% מהיורדים במשקל עולים בחזרה עם ריבית והצמדה.
- Ⓢ בכל רגע נתון כמעט 50% מהאוכלוסייה הבוגרת מצויים בדיאטה!
- Ⓢ 90% מהנשים אינן מרוצות מהמראה שלהן.

**כל זה משום שדיאטות לא עובדות בטווח הארוך!**

## אוי לא! אני יו-יו!

איך מפסיקים את מעגל הקסמים של עלייה וירידה במשקל? איך מאפשרים לאנשים לרדת במשקל ולשנות הרגלי אכילה, שיכולו להתמיד בהם לאורך שנים בלי מאמץ ובלי מאבקים? איך אפשר לסייע לך לאכול באופן מאוזן ולרזות בצורה מבוקרת ובריאה, לשמור על המשקל ולהרגיש טוב עם עצמך ועם הגוף שלך?

**כל תכניות ההרזיה וקבוצות הרזיה פועלות על אותם עקרונות,**

**מצליחות ונכשלות בדיוק באותו מקום:**

כל זמן שמתמידים בקבוצה, שומרים על תפריטים ודיאטה, מחוייבים לתהליך, רואים תוצאות.

באיזשהו שלב מתחילים להפסיק להגיע, השינויים שהיו רק חיצוניים ועל פני השטח מפסיקים, המוטיבציה יורדת, לאט לאט חוזרים להרגלים הישנים ובסופו של דבר חוזרים למצב הראשוני.

הבעיה שתכניות הדיאטה לא עושות שינוי עמוק בהיבטים  
הלא מודעים והרגשיים של האכילה ברמת תת המודע,  
המבנה הרגשי והנורולוגי.

## היכן הבעיה:

הסיבה שמרבית הדיאטות נכשלות לאורך זמן – דיאטות מנסות לעשות שינוי מודע במקומות שבהם שולטים הרגשות, ההרגלים, האמונות והטבעות בתת המודע מהילדות המוקדמת שלנו.

מבלי להתייחס לכל ההיבטים הללו, רבים ייכשלו בסופו של דבר בדיאטה, יחזרו להרגלים הקודמים שלהם ויעלו במשקל עם ריביות.





## אז מה הפתרון?

**תכנית "הנחיה להרזיה"** פועלת ישירות על הקשיים שאנשים נתקלים בהם במהלך הדיאטה במקום שבו הם נוצרו – רמת תת המודע, הרמה הרגשית והרמה הנוירולוגית. היא פועלת ישירות על תת המודע, הרגש, התודעה, דימוי הגוף ומשנה הרגלים בקלות ובמהירות יחסית. כיוון שההרגלים משתנים באמצעות קידוד מחדש של המוח והרגש, השינויים נשארים לאורך שנים, וזאת ללא מאמץ, ללא מאבקים, מתוך איזון פנימי, במטרה ליצור בריאות ואיזון גופניים ונפשיים.

**תכנית "הנחיה להרזיה"** היא תכנית שפיתחתי בעקבות עשור של ניסיון קליני בעבודה עם נשים וגברים על ירידה במשקל ושינוי הרגלי האכילה שלהם. במהלך עבודתי מפיתי את הגורמים המקשים על רבים לרדת במשקל. עבור כל קושי ואתגר פיתחתי כלים ייחודיים שנותנים מענה ויוצרים שינוי עמוק – ברמת הרגשות שלנו, ברמת ההרגלים, שינוי האמונות, שיפור הדימוי העצמי והגופני ועבודה ישירות על תת המודע.

**תכנית "הנחיה להרזיה"** מאפשרת לכם להנות מכל העולמות:

② שינוי ברמת תת המודע – שחרור האמונות

המגבילות המקשות עליכם לרדת במשקל ולשמור על התוצאות.

② שינוי המבנה הרגשי – שחרור המכשולים

הרגשיים הקשורים לאוכל ולאכילה

② שיפור הדימוי העצמי – יצירת דימוי עצמי

חיובי ותפישה עצמית של עצמך כאדם רזה

② שינוי ברמה הניורולוגית – שחרור ההרגלים

הקשורים לאכילה ברמה הניורולוגית

② שינוי תודעתי

**תכנית "הנחיה להרזיה"** היא תכנית בקצב אישי. התכנית מאפשרת לכם ליצור שינוי בהרגלי האכילה שלכם, שיפור דימוי הגוף, שחרור רגשות הקשורים לאכילה, איזון מחדש של מערכת האמונות שלכם בנוגע לאוכל, למשקל, להרזיה ולדימוי גוף.



תשכחו כל מה שידעתם עד היום על דיאטות וירידה במשקל  
הכירו את הדרך לחיים בריאים, אכילה מאוזנת והרמוניה עם  
הגוף.

**תכנית "הנחיה להרזיה"** מתאימה לגברים ולנשים בכל הגילאים.  
מתאימה גם לנשים בהריון ומניקות.  
אנשים הסובלים מבעיות בריאות ומבעיות נפשיות, ואנשים  
הנוטלים תרופות מכל סוג שהוא, **יש להתייעץ עם הרופא**  
**המטפל לפני התחלת התהליך.**

## מדוע דיאטות נכשלות?

למה בעצם כל כך קשה לכם לשנות את הרגלי האכילה שלכם לאורך זמן, לרדת במשקל ולשמור עליו? האכילה שלכם יחד עם משקל הגוף שלכם מושפעים ממספר גורמים:

- ⊙ **הרובד הפיסי.** הגוף שלנו מתמכר **ההתמכרות** פיסיית למאכלים שונים ובעיקר סוכרים, קמחים, שוקולד וקפאין, שומן ומלח.
- ⊙ **הרובד הרגשי.** אנחנו פונים לאכול כדי להתמודד עם רגשות שליליים כמו מתח, כעס, שעמום, עצב, אך גם כדי להתמודד עם רגשות חיוביים כמו שמחה והנאה.
- ⊙ **כוחו של הרגל.** אנחנו מכניסים אוכל לפה מבלי להיות מודעים לכך. אוכלים "על הדרך", חוטפים ביס פה וביס שם. אוכלים מול הטלוויזיה או מול המחשב. מסיימים את היום כשאנחנו מספרים לעצמנו ולאחרים "שלא אכלנו שום דבר" אבל באורח פלא עולים ועולים במשקל.
- ⊙ **פחדים.** לאנשים שנאבקים במשקל ובאכילה הרבה פחדים. אנחנו בדרך כלל חוששים מה יקרה

כשתסתיים הדיאטה, איך נוכל לשמור על המשקל

החדש. איך נצליח לאמץ את הרגלי האכילה "הנכונים" מבלי להתפתות. אנחנו חוששים איך נוכל להתמודד עם סיטואציות שונות – ארוחות משפחתיות, חגים, אירועים, בילויים ומסעדות. מה יעזור לנו לעבור את היום. אנחנו מתקשים להפסיק לחשוב על אוכל, על

חבילת השוקולד שקוראת לנו מהארון או הבורקס שקורא בשמנו מהצלחת.

© **אמונות לגבי הקושי לרדת במשקל, לאמץ אכילה נכונה ולשמור עליהם.** בעקבות ניסיונות כושלים בעבר. מרבית האנשים רויי דיאטות. אנחנו מוצאים את עצמנו נסחפים אחרי טרנד כזה או אחר. יורדים במשקל רק כדי להעלות עם ריבית אחר כך. אנשים שעושים דיאטות שבעים בעיקר מדבר אחד – דיאטות.

כשלון אחר כשלון גורמים לנו להאמין שקשה לפתח

הרגלי אכילה בריאים ולשמור על משקל גוף בריא ותקין, אולי אפילו בלתי אפשרי.

בנוסף, יש לנו אמונות לגבי מבנה הגוף שלנו, היכולת האישית שלנו לרזות. אמונות הקשורות להיותנו בעלי

משקל עודף ואמונות הקשורות להרזיה.

### כוח רצון, משמעת ומניע לרדת במשקל –

רובנו מצליחים לעשות דיאטה ולרדת במשקל כשיש לנו מניע מספיק חזק – חתונה, אירוע, פגישת מחזור או כל סיבה אחרת שדוחפת אותנו להתאמץ ולהצליח בדיאטה – הבעיה שלתקופה קצרה בלבד. אנחנו מצליחים למצוא את המניעים לאכול נכון ולרדת במשקל לזמן מה. אך מהר מאד עם תום האירוע, אנחנו שבים לסורנו, להרגלים ולאוכל הטעים שאנחנו אוהבים, ולא מסוגלים לוותר עליהם.

## © דימוי עצמי – לאנשים הסובלים מעודף משקל

ובעלי הרגלי אכילה לא מאוזנים יש דימוי עצמי של אנשים שמנים, אנשים שאוהבים לאכול. שמענו הרבה פעמים בעבר משפטים כמו "יש לכם ראש שמן", "יש לכם גנים של שמנים", "גם אמא שלך היתה שמנה, גם אחותך וגם את, אלא אם תלחמי בזה". אנחנו מזדהים עם היותנו שמנים או בעלי עודף משקל, וברוב המקרים מרגישים שגורלנו נחרץ ונצטרך להיאבק עם אוכל מעתה ועד עולם.

## © מאבק אינסופי – דיאטות ותפריטים הן מאבק

אינסופי. מאבק בדחפים וברצונות שלנו. מאבק בחשקים. מאבק בכוחות הנסתרים שמובילים אותנו לאכול. מאבק בגוף שלנו, בקילוגרמים העודפים. דיאטות הן מאבק ומאמץ אינסופי. החלק הקשה בדיאטות, הוא שהמאבק אינו תחום בזמן, ולא יסתיים כשנסיים להשיל את הקילוגרמים העודפים. אלא זהו מאבק אינסופי, שגם אחרי הדיאטה נצטרך להמשיך אותו, כדי לא לחזור להרגלי האכילה הישנים שלנו, כדי לא לאכול את המזונות האהובים עלינו, וכדי לא לעלות במשקל.

יש חוק בפסיקה שאומר שכל כוח שנפעיל יהיה כוח נגדי שווה שיופעל מולו. כלומר, אם אני נאבקת במשהו, משהו מהצד השני יאבק בי באותה עוצמה.

וזו התחושה של רבים מאיתנו בזמן דיאטה. אם כשאנחנו לא בדיאטה קל לנו יותר לשמור על תזונה בריאה ולאכול פחות ג'אנק פוד. עצם המחשבה על דיאטה דוחפת אותנו לאכול יותר. עצם המחשבה על מה שאסור לנו, גורמת לנו לרצות אותו יותר. המאבק בגוף, בקילוגרמים, באוכל ובדחפים, גורם לנו לרצות לאכול יותר, גורם לגוף לשמור חזק יותר על המשקל העודף, ומכביד על תהליך ההרזיה כפליים.

מאבק סופו שיהיו מפסידים. והמפסידים היחידים בדיאטה הם אתם.





תכנית "הנחיה להרזיה" היא בדיוק ההיפך מכל זה. אין תפריטים, אין איסורים, לא נאבקים כנגד הגוף שלכם, לא נלחמים עם המספרים על המשקל. אתם משתחררים מההרגלים הישנים ומהדחפים, ובדרך גם משחררים את המשקל העודף.

בתכנית "הנחיה להרזיה" אתם יורדים במשקל לא באמצעות מאבקים ומלחמות בדחפים, אלא על ידי קבלה עצמית ושינוי פנימי עמוק בחלקים ובגורמים שהביאו אתכם לאכול ולהעלות במשקל.

שינוי הרבדים העמוקים ביותר מביאה לשינויים בהרגלי האכילה ומוביל לירידה במשקל בקלות וללא מאבק. תוכלו לאכול מאוזן ובריא באופן טבעי ולמצוא את האיזון הייחודי לכם ולגוף שלכם.

לאכול בהתאם למנגנונים הטבעיים שלכם של רעב ושובע, ולא לאכול רק משום שאתם במצב של לחץ או מתח, כועסים או מתמודדים עם קושי רגשי כלשהו. הרגלי אכילה בריאים ומאוזנים מתחילים מבפנים החוצה בצורה טבעית וקלה.

"הנחיה להרזיה" נבנתה כך שהיא נותנת מענה אמיתי לכל אחד מהקשיים הכרוכים בהקניית הרגלי אכילה נכונה וירידה במשקל.

לכן השיטה כל כך יעילה ביכולתה לסייע לכם ליצור מערכת יחסים חדשה ואחרת בתכלית ממה שאתם מכירים עם אוכל ועם הגוף שלכם, לרדת במשקל ולשמור על משקל גוף תקין לאורך שנים.

כל זאת מבלי לעשות דיאטה! נשמע בלתי אפשרי? האמת שלא רק שזה אפשרי, זה גם המצב הטבעי שלנו!

Ⓢ **ברובד הפיסי** – התכנית מציעה פתרון אמיתי להתמכרויות למזונות "לא בריאים", איזון כמויות אכילת פחמימות, מתוקים ומזון שמן, ויצירת הרגלי אכילה בריאים ומאוזנים.

Ⓢ **ברובד הרגשי** – התכנית מאפשרת לגלות את המניעים המודעים והלא מודעים לאכילה, ולמצוא להם פורקן חיובי ובונה ולשנות אותם.

Ⓢ **ברמת ההרגל** – ההרגלים שלכם מקובעים במוח התת מודע שלכם – זה המקום שבו נלמדים ונשמרים ההרגלים שלכם – החל מאיך להתלבש, איך לנהוג, מה סדר היום שלכם, מתי לאכול, מה וכמה. התכנית משתמשת בכלים מוכחים לעשות שינוי ברובד התת מודע. לעקור את ההרגל הישן לאכילה ולקבע הרגלים חדשים המתאימים לכם ובריאים עבורכם.

Ⓢ **פחדים** – התכנית מסייעת לזהות את הפחדים, להתמודד עם כל אחד מהם ולשחרר אותם.

Ⓢ **אמונות** – ההסברים בתכנית יסייעו לכם להבין בצורה רציונלית, מדוע השיטה הזו יכולה לתת לכם מענה אמיתי לשינוי מערכת היחסים שלכם עם אוכל, עם דיאטות ועם המשקל והגוף שלכם.

התכנית תסייע לכם לשנות את מערך האמונות שלכם לגבי היכולת שלכם לרזות ולאכול בריא ומאוזן. כמו כן תחוו מהר מאד עם יישום השיטה, כמה קל לכם לאכול בריא, להפחית את כמויות הפחמימות והמתוקים, לשמור על איזון ולרדת במשקל.

© **כוח רצון, משמעת ומניע לאמץ הרגלי אכילה חדשים ולרדת במשקל** – באמצעות התכנית תוכלו לזהות את

המניעים שלכם לירידה במשקל ולאכילה מאוזנת. את היתרונות בהיותכם חופשיים מתלות לא בריאה ולא מאוזנת באוכל ובאכילה לצד החסרונות הרבים של הרגלי האכילה הנוכחיים שלכם והמשקל העודף. הסדר בתכנית, ההנחיות הברורות והקלות ליישום יסייעו לכם לפתח את המשמעת הדרושה לרדת במשקל ולהתחיל לאכול בריא ונכון עבורכם.

© **דימוי עצמי** – באמצעות התכנית תוכלו

להשתחרר מהדימוי העצמי שיש לכם כאנשים שמנים, המכורים לאוכל. לבנות לעצמכם דימוי עצמי חיובי חדש של היותכם חופשיים מאכילת יתר, רזים, נראים טוב ובריאים, בעלי מוטיבציה, בעלי כוח רצון חזק ובעלי יכולת ליצור שינוי אמיתי מהותי בחייכם.

© **בלי מאבק** – אם הבנתם שדיאטות הן מאבק

אינסופי בקילוגרמים העודפים, בגוף ובדחף שלכם לאכול; והבנתם שהמאבק הזה לא רק שסופו להכשל, אלא לאכול עוד יותר ולעלות עוד יותר במשקל, תכנית הנחיה להרזיה פועלת בדיוק בצורה ההפוכה.

בתכנית הנחיה להרזיה אין לכם תפריטים, אין לכם איסורים, אתם לא נאבקים בגוף, ולא נאבקים במשקל. אתם משתחררים מההרגלים, אתם משתחררים מהדחפים ואתם משתחררים מהמשקל העודף. לא מתוך

מאבק ומאמץ, אלא מתוך קבלה, מתוך שינוי עמוק של החלקים שמובילים אתכם לאכול ולהשמין. באמצעות השינוי ברבדים העמוקים הללו, שינוי הרגלי האכילה והירידה במשקל אינו מאבק, אלא חזרה לאכילה טבעית ומאוזנת שנכונה לגוף שלכם. אכילה בהתאם למנגנונים הטבעיים שלכם של רעב ושובע, ולא כדי להתמודד עם מתח ולחץ, כעסים וקשיים רגשיים. אכילה מאוזנת ובריאה מבפנים החוצה, בקלות ובטבעיות.

## על אכילה ורגשות – קשרים עמוקים נסתרים ומורכבים

### הכל מתחיל בהתחלה...

כתינוקות הקשר הראשוני שלכם עם אמא ועם העולם הוא דרך אוכל.

אולי הניקו אתכם אולי נתנו לכם בקבוק. כך או כך הקרבה הראשונית שנוצרה היתה באמצעות האכלה. כבר בימינו הראשונים למדתם לקשר בין אוכל לבין קירבה וחום. כתינוקות למדתם שתחושת הבטחון הראשונית, התחושה שאתם מוגנים ושיש מי ששומר עלי, מתקשרת אף היא לאוכל.

התינוק שוכב לבד במיטה, הוא מרגיש שמהו מאד לא נעים לו, והוא מתחיל לבכות, באים אליו, מחבקים אותו, שומרים עליו, ו... נותנים לו לאכול.



התחושה של בטחון והגנה, התחושה שאנחנו מוגנים, שיש מי שדואג לנו ושומר עלינו מחוברת בקשר בלתי אמצעי עם אוכל ואכילה.

כשתינוק בוכה ורוצים להרגיע אותו – נותנים לו לאכול.  
 כך נוצר קשר בין אוכל להרגעה.

כשתינוק מבוהל או מפוחד, אחרי חיסון או חוויה כואבת – מאכילים אותו  
 הוא לומד לקשר בין הרגעה פחד ובהלה לבין אוכל.  
 בין התמודדות עם כאב לבין אוכל.  
 פעמים רבות כשתינוק בוכה והוריו אינם יודעים מדוע, הם מניחים שהוא רעב ומאכילים אותו.  
 כך פעם אחר פעם לומד התינוק שהמענה לכל הקשיים שלו מצוי ב...אוכל.

מהר מאד התינוק לומד את המשוואה: אוכל=בטחון והגנה, חום ואהבה.

הקשר בין אוכל-נחמה-בטחון נחקק עמוק עמוק בבסיס הקיום שלנו.

כשאנחנו, שהיינו פעם התינוק הזה, גדלנו, הקשר עם אוכל רק העמיק והתעצם:

כשהיינו ילדים טובים – פינקו אותנו, נתנו לנו אוכל טעים – ממתקים, שוקולד, עוגות. למדנו לקשר בין פינוק, הנאה, התנהגות טובה – להנאה מאוכל. כשהורים שלנו רצו לפצות אותנו על תקופה קשה, או התמודדות לא נעימה – הם נתנו לנו משהו טעים.

כך גם נוצר הקשר בין פיצוי והתמודדות עם קושי - לאכילה. כשהיינו ילדים טובים – קיבלנו ממתק – כך גם נחקק הקשר בין תגמול ו"מגיע לי" לאכילה.

שימו לב שבמקרים הללו, לא רק שהילד מקשר אוכל לתחושות נעימות ומרגיעות. הוא מקשר גם סוג מסויים של אוכל לתחושות כאלו – לא סתם הוא נקרא באנגלית אוכל ניחומים - comfort food – הבעיה היא שהאוכל הזה הוא מהסוג הפחות מזין - משופע בסוכר, עשיר בשומן ומלא במלח.

ובכמה משפחות הזמן היחד שכולם מבליים יחד ונמצאים יחד הוא באוכל – בזמן הארוחות. כך למדנו לקשר בין משפחתיות וקירבה לאכילה.

אנחנו מקשרים אינספור סיטואציות, חיוביות או שליליות, עם אוכל.  
האם באמת כל כך מפתיע שאנחנו פונים לאכול כדי לסייע לנו להתמודד?



כבר כפעוטות למדנו, שאחת הדרכים לשלוט ולהפעיל את העולם היא אוכל.  
אם לא אכלנו – קיבלנו תשומת לב.  
אם אכלנו יותר מדי, או רצינו רק ממתקים – גם אז קיבלנו תשומת לב.  
אוכל הוא אחד המקומות הראשונים למאבקי כוח עם הסביבה וההורים בפרט, ומי שהוא הורה לילד מכיר זאת היטב.  
למדנו שעצם האכילה שלנו היא דרך לשלוט בעולם.



כבוגרים אנחנו בצורה לא מודעת מנסים להפעיל את העולם דרך האכילה.

**גם אם זה לא נשמע הגיוני...**

בתת המודע שלכם אתם מקשרים בין היכולת שלכם לשלוט בסביבה לבין אוכל.

לכן במצבי חוסר וודאות, חוסר אונים ותחושה של חוסר שליטה על העולם והסביבה שלכם, התגובה הראשונה שלכם היא... אתם מחפשים לאכול.

**האוכל מקושר לתחושת הבטחון הבסיסית ביותר שלנו, לתחושת ההגנה שלנו ולהשרדות.**

בימים עברו, ולא לפני זמן רב כל כך, קיומו של אוכל לא היה מובן מאליו. בתקופות של שפע, שבהן האוכל היה מצוי ללא הגבלה, נהנו האנשים מתחושת בטחון קיומית. אותו מנגנון פרימיטיבי מצוי אצלנו גם היום. למרות שעבור רובנו מזון מצוי בשפע תמיד.

באותו אופן דווקא מזון שמן, וסוכרים פשוטים, שהיו נדירים בטבע, משדרים למוח את תחושת הבטחון ביתר שאת. שומן וסוכרים הם אבני בניין חשובות כמאגרים לטווח ארוך – מאגרי השומן, עבור אותן תקופות שבהן לא יהיה עוד שפע.

לכן דווקא מזון זה המוגדר בפינו "לא בריא" – שמן ושופע סוכרים, משחרר במוח שלכם תגובה של בטחון והרגעה. שומנים

וסוכרים משחררים סרוטונין ו... שניהם משדרים למוח ולגוף מסר של הרגעה ובטחון.  
מכאן כשאתם מחפשים להרגע, אלו הם המזונות אותם הגוף שלכם מבקש.

## הבטן – מאגר הרגשות

על פי התפישות ההוליסטיות מאגר הרגשות נמצא בבטן.  
זו הסיבה שאנחנו מרגישים פרפרים בבטן כשאנחנו מתרגשים או שמתהפכת לנו הבטן כשאנו חוששים משהו.  
מחקרים הוכיחו שבבטן מצויין נירוטרנסמיטורים הדומים בתפקודם לאלו המצויים במוח שלנו, והם משדרים לנו תחושות מתח, הרגעה, חרדה ועוד.  
הבטן שלכם מדברת. ממש מילולית איתכם. היא שולחת לכם מסרים ותחושות.  
רובנו, שלא למדנו להבין את "שפת הבטן" – שפת הרגשות, מפרשים את האותות והמסרים הללו כרעב או כמסר ללכת ולחפש אחר אוכל.  
זו הסיבה שפעמים רבות הפתרון שלנו להתמודדות עם רגשות אינטנסיביים היא אכילה.  
אתם חשים את הרגשות בבטן, מפרשים אותם כרצון לאכול, ואוכלים כדי להתמודד עם הרגש והתחושה שעולה.  
תוצאה נוספת שיש לאכילה כזו, היא למעשה גם הדחקה הרגשות.  
הבטן שלכם מדברת אליכם, שולחת אותות ומסרים. היא רוצה שתבינו כי אתם חוששים מפגישה קרבה, חרדים מהמצב

הכלכלי, שיש לכם "תחושות בטן" לא טובות לגבי מישהו או משהו.

אך במקום להבין את המסרים, שלעיתים הם אינם נעימים לנו, ולעיתים אנחנו לא רוצים לשמוע אותם. אנחנו אוכלים. האוכל בעצם מקהה את אותן תחושות שעולות. מקהה את הרגשות שלנו, ומדחיק אותם. עכשיו אנחנו כבר לא מרגישים את התחושות שהבטן שולחת לנו, אלא את תחושת המלאות מהאוכל.

אנחנו בעצם לומדים פעם אחר פעם, שבכל מצב שבו מתעוררים רגשות לא נעימים, או משהו לא נעים ולא נוח לנו, במקום להתמודד איתו, אנחנו מדחיקים אותו באמצעות אכילה. התוצאה היא שבנוסף לאכילה עצמה, ולהתמודדות עם תוצאותיה – כמו השמנה ובעיות בריאות הנובעות מאכילת יתר, יש לנו גם מאגר שלם של רגשות שלא התמודדנו איתו. יש מצבי חיים רבים, שאנחנו יודעים שלא טובים לנו ולא נכונים לנו, ובמקום לשנות אותם או להתמודד איתם – אנחנו אוכלים.



כך אנחנו מפתחים מנגנון נוסף של הדחקה באמצעות אכילה.

ככל שהרגשות הללו הולכים ומצטברים, וככל שעובר יותר זמן, יש לנו יותר ויותר להדחיק. ככל שיש לנו יותר להדחיק, כך אנחנו רוצים לאכול יותר ויותר.

מעגל אכזרי?

בהחלט!

אז מה עושים ואיך אפשר להפסיק את זה?

🔗 מודעות. לפני הכל – מודעות.

תהיו מודעים לעובדה שאתם אוכלים מסיבות רגשיות. רבים מכם כבר מודעים לכך מעצם האזנה להקלטות והמענה לשאלון. כשאתם מרגישים את התחושות שמביאות אתכם לאכול, לפני שאתם רצים לצלחת, תשאלו אתם קצת. תאפשרו לעצמכם להרגיש אותם, גם אם זה לא נעים.

אתם נוטים להתחמק ממצבים לא נעימים, וזה בדיוק מה שמכניס אתכם למעגל הקסמים של האכילה. אז לפני שאתם רצים לאכול, תשאלו עם הרגש.



תתחילו לנשום לאט ובאיטיות.  
 תשארו עם התחושה הלא נעימה – החרדה, הפחד,  
 הדכאון, העצב.  
 תזכרו שהאוכל לא יעלים אותם, הוא רק ידחיק אותם  
 לכמה דקות נוספות.  
 הבעיה הנוספת שעם הזמן, האכילה עצמה והעלייה  
 במשקל הופכים בפני עצמם לנושא שלגביו יש לנו  
 רגשות קשים, תחושות לא טובות לגבי עצמנו וכו', וגם  
 אותם אנחנו רוצים להדחיק, ואז אנחנו אוכלים עוד יותר  
 וחוזר חלילה.

© **אחריות.** עיזבו את התירוצים והסיבות

הלגיטימיות של מה שעשו לכם בילדות, של  
 ההיסטוריה שלכם ומה שקרה לכם.  
 נכון שנתתי לכם עכשיו הרצאה שלמה על סיבות  
 ותירוצים מאיפה הגיעו חלק מהפרעות האכילה שלכם.

אבל המטרה של ההרצאה לא היתה לתת לכם צידוק ותירוץ להמשיך לנהוג ככה. אלא הסבר, שתוכלו להבין את המנגנון כדי שתוכלו לשנות אותו. אז כאן השלב לקחת אחריות, לא משנה מה היו הרגלי האכילה עליהם גדלתם, אתם יכולים לשנות אותם. חד משמעית. ההקלטות עושות חלק גדול מהעבודה, אבל גם לכם יש אחריות לעשות עבודה מודעת.

📧 **בחירה.** כאן נכנסת הבחירה. **הבחירה לעשות** אחרת.

אני ממליצה לכם לשבת ולכתוב מה עולה לכם כשאתם רוצים לאכול. לא סתם לאכול, אלא ברגעים שאתם יודעים שהאוכל לא בא לתת מענה לרעב אלא מענה רגשי.

אני מבקשת מכם לעצור לרגע ולשבת לכתוב, מה הרגשות שעולים, מה התחושות, מה המחשבות.

**מה מביא אתכם לאכול?**

אחרי שאתם מסיימים לכתוב, אתם יכולים לבחור אם ללכת לאכול או לא. פעמים רבות הבחירה היא לא ללכת.

אבל גם אם אתם כן אוכלים, אתם מרויחים דבר חשוב. אתם הופכים את ההתנהגות האוטומטית והלא מודעת למודעת, לבחירה



אתם בוחרים לאכול, האוכל לא שולט בכם.

אתם מודעים לרגשות שמביאים אתכם לאכול, במקום להדחיק אותם.

אתם מאפשרים לעצמכם לחוות את הקושי, ועם הזמן פחות ופחות צריכים לאכול כמנגנון הדחקה או התמודדות עם רגשות.





## להפסיק את המאבק, להצליח לרזות

תהליך של שינוי הוא תהליך מורכב. הוא דורש מכם, רצון, התמדה, אחריות ובחירה מתמדת במה שטוב ונכון עבורכם.

תהליך של שינוי הוא תהליך מורכב, כי הוא דורש מאיתכם לשנות משהו שהייתם רגילים לעשות, הרגלים שמקובעים ומוטמעים היטב בתת המודע. יותר מזה הוא דורש **מכם** להשתנות.

בכל תהליך של שינוי יש אתגרים וקשיים.

באופן טבעי הגוף שלכם, המוח שלכם והמערך הרגשי שלכם שואפים לשמור על סטטוס קוו, הומיאוסטזיס, מצב קבוע ללא שינוי.

גם אם המצב הנוכחי אינו טוב לכם. מערכת ההשרדות שלכם שואפת לשמור עליו. המשמעות של זה... המנעות משינוי!

כי כמו שודאי שמעתם יותר מפעם, עדיף הרע המוכר מאשר הלא ידוע.

לכן גם בהרבה מצבים שלכאורה שינוי מאד מתבקש בהם, כשאתם באמת רוצים בכל ליבכם ובכל מאודכם להשתנות – עדיין השינוי אינו קל.

נדמה לכם, כאילו יש כוח או כוחות חזקים מכם שמושכים אתכם אחורנית, שמונעים מכם להשתנות, שלא מאפשרים לכם לנוע קדימה. האמת היא, שבאמת יש כוחות כאלו, כוחות ההשרדות שלכם, שמעדיפים את המוכר והידוע. כוחו של הרגל.

לצד הרצון לשמור על הקיים, יש גורם נוסף משמעותי שמשפיע על ההתמודדות שלנו עם שינויים ועל הקושי שלנו להשתנות. חשוב מאד שתהיו מודעים אליו ותכירו אותו היטב.

### רווחים משניים.

רווחים משניים הם רווחים או יתרונות שאנחנו מקבלים ממצב מוכר, גם אם אותו מצב עצמו הוא שלילי עבורכם. לדוגמה, אדם הסובל ממחלה או כאב על פניו מאד רוצה להפטר מאי הנוחות. אך מתחת לפני השטח, מצבו יכול לאפשר לו להמנע ממצבים מסויימים, לסרב לבקשות של הסביבה או לקבל עזרה מאחרים. כל זמן שאתם ממשיכים להנות מהרווח המשני, יהיה לכם מאד קשה לעשות שינוי.

### גם לאכילת יתר והשמנה יש רווחים משניים.

האם היותכם בעלי משקל עודף מונע מכם ללכת למקומות מסויימים? האם זה מגן עליכם מהתמודדות עם רגשות עמוקים

ולא נעימים? האם האכילה והמשקל העודף עשויים למנוע מכם להיות במערכת יחסים אינטימית? אולי אתם חוששים להיות מושכים וסקסיים? אולי קיבלתם מסרים שזה לא בסדר להראות טוב, לא מוסרי להיות מושכים.

אולי יש בכם חשש לא מודע מקשר ואינטימיות, והמשקל העודף מונע מכם לפתח מערכת יחסים זוגית או ליצור קרבה במערכת היחסים הזוגית שכבר יש לכם.

**הרווח המשני יכול להיות מאד שונה מאדם לאדם, אך בדרך כלל הוא קיים שם.**

אחת המטרות של תכנית הנחיה להרזיה היא לסייע לכם לזהות את הרווחים המשניים שאתם משיגים באמצעות האוכל והאכילה, ומה הרווחים המשניים שאתם מקבלים מההשמנה.

יחד עם זאת החלק שחשוב לי להדגיש עכשיו זה דווקא הקבלה שלכם.



לא סתם תיארתי לכם את הקושי לרזות, לעשות שינוי. כשאתם מסתכלים מהצד על אחרים, תמיד נדמה לכם שלהם יותר קל.

יש לכם הרגשה שמשהו אצלכם לא לגמרי בסדר, ואיך זה שרק  
 לכם כל כך קשה.  
 אז האמת היא שזה לא נכון. לכולם קשה.



בתור מטפלת היתה לי ויש לי הפריביליגיה להציץ אל עולם הפנימי של מאות אנשים. עם השנים למדתי שיש כמה דברים משותפים לכולם:

🕒 **כולם** חושבים שהקשיים שלהם הכי

מורכבים והכי קשים לפיצוח ולשינוי.

🕒 **כולם** חושבים שלאחרים יותר קל.

🕒 **כולם** חושבים שמהו אצלם לא לגמרי בסדר, כי אחרת איך זה ייתכן שהם עדיין מתמודדים עם אותם קשיים כבר שנים.

🕒 **כולם** חושבים שאם נסיבות החיים שלהם היו שונות, אם הם היו מצליחים לשנות את הסביבה ואת האחרים, היה להם הרבה יותר קל.

בפועל, כולם טועים!

כי לכולנו קשה, וכולנו מתמודדים, וכולנו נתקעים במעגלים שלפעמים נדמה שאין מהם מוצא, לכולנו יש חסרונות כמו גם יתרונות. לאף אחד זה לא קל.

**שינוי – התהליך שמניע אותנו לעבר השגת היעדים שלנו.**

השינוי הוא תהליך.

השינוי הוא תהליך שמתחיל בנקודה שאתם לא מרוצים ממה שיש, או שאתם חושבים שבנקודה אחרת יהיה יותר טוב.

אך המניע הזה לבדו לא מספיק.

אתם צריכים להאמין שיש לכם את הכוחות לשנות.  
 כדי להאמין שיש לכם את הכוחות לשנות, לא מספיק שתגידו  
 לעצמכם שמה שיש עכשיו לא טוב, שמה שיהיה אחר כך יהיה  
 הרבה יותר טוב.

כדי להאמין שיש לכם את הכוחות, אתם צריכים להאמין שאתם  
 חזקים, מסוגלים, בעלי יכולות.

### אתם צריכים להאמין בעצמכם.

אתם צריכים להאמין במי שאתם ברגע זה. לא במי שתהיו אחר  
 השינוי. לא כמה נפלאים תהיו כשתרזו, אלא במי שאתם עכשיו.  
 בדמות הזו שנשקפת אליכם במראה.

אני כמו שאני עכשיו זה הכי טוב שיכול להיות.

אתם כמו שאתם עכשיו, זה הכי טוב שאתם יכולים להיות כרגע.  
 אתם, בדיוק כמו שאתם עכשיו מסוגלים לעשות שינוי, מסוגלים  
 לשנות הרגלי אכילה, מסוגלים לרדת במשקל, מסוגלים ל כ ל  
 ד ב ר ש ת ר צ ו !

### במאבק יש רק מפסידים

דיאטה היא מלחמה, מאבק, מאבק ברצונות שלכם, בדחפים  
 שלכם, בדברים שאתם נהנים מהם.

חוק פיסיקה מלמד אותנו שמול כל כוח אנרגטי מופעל כוח נגדי שווה לו. במילים אחרות, אנחנו לא יכולים להיאבק במשהו מבלי שהוא יאבק בנו חזרה. ככל שנאבק יותר במשקל שלנו, כך יהיה לנו יותר ויותר קשה לרזות. ככל שנאבק יותר בגוף שלנו, כך הוא יאחז יותר במשקל העודף. ככל שנלקה את עצמנו, כך ילך ויקטן הסיכוי שניצור איזשהו שינוי בעצמנו ובחיים שלנו.

המוח שלנו פועל הכי טוב עם תמונות, למעשה, הוא לא יכול לפעול מבלי ליצור תמונה. לכן כל כך קשה לנו להבין מושגים אבסטרקטיים – מופשטים. באופן כללי, כדי להבין מילה או מושג מסויים, אנחנו צריכים לדמיין אותם קודם. אם אומר לכם: "אל תחשבו עכשיו על ג'רפות ירוקות", אתם צריכים קודם כל לדמיין ג'רפות ירוקות, בשביל לא לחשוב על זה. אז מה דעתכם, איך נראות ג'רפות ירוקות...?

### איך כל זה קשור לדיאטות?

כאן מגיע רגע ההארה. ברגע שאתם אמורים לא לחשוב על מזונות מסויימים, אין לכם ברירה אלא לחשוב עליהם!

לכן, כאשר אתם עושים דיאטה שבה אתם מקבלים רשימת איסורים והגבלות, הדבר הראשון שאתם חושבים עליו זה בדיוק אותם מאכלים שמהם אתם צריכים להמנע.



חולמים על האוכל שאתם אוהבים לאכול? גלידות? פסטה?  
עוגות? פיצה? כמובן! ובמיוחד כאשר אתם מנסים לעשות  
דיאטה.

### המאבק אבוד – עוד לפני שבכלל התחלתם.

ניסיון לרדת במשקל על ידי מלחמה בהרגלים שלכם, הדחקה של  
הרגשות שלכם, התכחשות לרצונות ולדחפים שלכם, מאבק  
בעצמכם ובגוף שלכם – כל אלו נידונים לכשלון.



מי שאני עכשיו, זה הכי טוב שאני יכול להיות!

אתם, בדיוק כמו שאתם כרגע, הכי טובים שאתם יכולים להיות  
ברגע זה. ואתם, בדיוק כמו שאתם עכשיו, מסוגלים לעשות

שינוי, מסוגלים לשנות את הרגלי האכילה שלכם, מסוגלים לרדת במשקל... כל מה שאתם רוצים, אתם מסוגלים להשיג!

Ⓢ אל תלקו את עצמכם אם פספסתם יום או יומיים של הקלטות.

Ⓢ אל תלקו את עצמכם אם אתם עדיין אוכלים פה ושם מתוקים, מלוחים או מטוגנים.

Ⓢ אל תלקו את עצמכם אם התוצאות מגיעות לאט

Ⓢ אל תלקו את עצמכם אם קשה לכם.

Ⓢ זה בסדר אם פספסתם יום או יומיים של הקלטות.

Ⓢ זה בסדר אם **א**כלתם **מ**תוקים, מלוחים או מטוגנים.

Ⓢ זה בסדר אם **ה**תוצאות מגיעות לאט

זה בסדר אם קשה לכם.

אם תקחו רק משהו אחד מתכנית **הנחיה להרזיה** אני רוצה שתאמצו קבלה עצמית.

מה שאתם עושים הוא בסדר, מחר תמיד תוכלו לשנות, לעשות יותר.

עצם זה שאתם פה, שאתם קוראים עכשיו, שהצטרפתם לתכנית מוכיח שאתם רוצים לשנות.

⊗ שאתם מוכנים להתחייב לעצמכם, שאתם רוצים ויכולים לחיות חיים אחרת.

⊗ לאט לאט, צעד אחר צעד, **שלב** אחרי **שלב** תגיעו ליעד שלכם.

⊗ אבל הדרך שלכם מתחילה בקבלה העצמית. ההקלטות עובדות בעוצמה על הקבלה העצמית שלכם.

**המשיכו להעצים את הקבלה העצמית שלכם גם במשך היום:**

⊗ אתם נפלאים בדיוק כמו שאתם

⊗ אתם מושלמים בדיוק כמו שאתם

⊗ אתם יפים בדיוק כמו שאתם

⊗ אתם מסוגלים להשיג כל מה שתרצו **בדיוק** כמו שאתם.



## המודע ותת המודע בתהליך ההרזיה

יתכן שאתם חושבים, שאתם מקבלים את ההחלטות שלכם בחיים בצורה מודעת.

נדמה לכם, שאתם מחליטים באיזה מקצוע לבחור, לאיזו מסעדה ללכת, עם איזה בן זוג להתחתן ומה לאכול בצורה מודעת. יש לכם אשליה שאתם שולטים בחיים שלכם באמצעות ההחלטות המודעות שלכם.

אבל המציאות היא שלמעלה מ 90% מתפקוד המוח שלכם אינו מודע לכם.



חלק גדול מההחלטות שלכם, מהבחירות שלכם ומהנטיות שלכם אינו נובע מתוך בחירה מודעת, אלא מתוך תת המודע שלכם. תת המודע שלכם הוא למעשה הנהג והנווט של מרבית מהמסלולים בחיכם.

מבלי שתבינו את כוחו חלקו של תת המודע, כל שינוי שתנסו לעשות בצורה מודעת, יתקלה בקושי גדול, בהרבה מאמץ ופעמים רבות בכשלון.

פעולה או רצון שעומדים בסתירה להטבעות שלכם בתת המודע, במרבית המקרים ייכשלו, ואם יצליחו אז כתוצאה מעבודה קשה ומאמץ גדול ומתמשך.

אז מה עושים?

מגייסים את העוצמות של תת המודע לסייע לכם לעשות שינויים משמעותיים בחיים שלכם.

אבל לפני שנגלה איך עושים את זה בפועל, בואו נבין קצת מהו המודע, מהו תת המודע ומהי חלוקת התפקידים ביניהם.

**המוח המודע** הוא אותו חלק במוח הקורא מילים אלו, מסיק מסקנות, לוגי. המוח המודע הוא הזכרון שלכם לטווח קצר, יש לו רצונות וכוונות, הוא שולט על ההחלטות שלכם לפעול, ומפעיל את מערכת השרירים הרצונית שלכם – הנעת הידיים, הרגליים, הראש וכו'.

**תת המודע** לעומתו מכיל בתוכו את כל מאגר הזכרונות שלכם, הוא כולל את מערך האמונות שלכם, הזכרון שלכם לטווח ארוך, הרגשות שלכם. ההרגלים שלכם נשמרים בתוך תת המודע.

תת המודע מסוגל לעשות מספר עצום של פעולות בו זמנית. הוא יצירתי, אינטואיטיבי ושולט על הדימיון שלכם. תת המודע הוא זה שמכתיב לכם מה אפשרי ומה אינו אפשרי עבורכם.

בנוסף, תת המודע אחראי על התפקוד הפיסיולוגי שלכם ושל מערכת השרירים האוטונומית – הוא מפעיל את הלב שלכם, הריאות, מערכת העיכול, מערכת החיסון, מערכת הלימפה. הוא אחראי על קצב חילוף החומרים שלכם, מנגנון השובע והרעב ומנצח על הפעילות ההרמונית של הגוף שלכם.

תת המודע המהווה למעלה מ 90% מהמוח שלכם הוא בעל יכולות עצומות ובלתי נתפסות. הוא עוצמתי ומשפיע הרבה יותר מהמוח המודע.



כשאתם מקבלים החלטה לעשות דיאטה ולרדת במשקל. אתם בעצם מנסים באמצעות המוח המודע שלכם, לעשות שינויים מרחיקי לכת בתת המודע – במערך ההרגלים, מערך הרגשות והדחפים, אתם שואפים לשנות את קצב חילוף החומרים, להפעיל מחדש את מערכת הרעב והשובע.

אתם רוצים להפסיק לאכול כשאתם בלחץ, במתח וכועסים – דחפים המגיעים מתוך תת המודע.

### אתם נאבקים במערך האמונות שלכם שאומר לכם:

- ⊗ שאתם שמנים
- ⊗ שתמיד תשארו שמנים
- ⊗ שיש לכם גנים שמנים
- ⊗ שקשה לכם לרדת במשקל

גרוע מזה, עמוק בפנים אתם "יודעים" שזה בלתי אפשרי עבורכם לשמור על המשקל שהשלתם.

כל אלו קולות הפועלים מתחת לפני השטח כשאתם באים לעשות דיאטה. קולות חזקים, עמוקים ועוצמתיים הרבה יותר מהרצון המודע שלכם לעשות דיאטה ולרזות.



לכן אתם מרגישים את המאבק, לכן אתם מרגישים שאתם יורדים קילו ועולים שניים.

לכן אתם מרגישים שפשוט קשה לכם להשתנות.



## איך אפשר להפעיל את כוחו של תת המודע לטובתנו?

המוח המודע שלכם פועל על גלי מוח מהירים, הקרויים גלי ביתא.

תת המודע שלכם לעומתו פועל בגלי מוח איטיים יותר, הקרויים גלי אלפא.

כשאתם קוראים מילים אלו, כשאתם חושבים ומקבלים החלטות המוח שלכם פועל בגלי ביתא.

כדי לעשות שינוי בתת המודע, צריך לדבר בשפה שתת המודע מבין – גלי אלפא.

גלי אלפא נוצרים כאשר אתם מגיעים למצב של הרפיה ושחרור, ומתנתקים מהמחשבות היומיומיות ומהעיסוקים היומיומיים. אתם נמצאים בגלי אלפא כשאתם מאזינים למוסיקה נעימה ומתמקדים בה, כשאתם מתפעלים ממהו עוצר נשימה, לפני שאתם נרדמים, כשאתם עושים מדיטציה, דימיון מודרך וכמובן כשאתם משתמשים בתכנית הנחיה להרזיה.

כל ההקלטות שאתם מאזינים להן פועלות בצורה ישירה להביא את המוח שלכם לגלי אלפא, ולאפשר לתכנים ולשינויים שבהקלטה לחדור אל תוך תת המודע וליצור שינוי עמוק במערכות הבסיסיות שלכם:

Ⓢ לשנות את מערכת האמונות שלכם – להאמין שקל לכם לרדת במשקל, שאתם יכולים להיות רזים.

Ⓢ לשנות את מערכת הרגשות שלכם – להפסיק לאכול במצבי לחץ, כעס, פחד, בדידות ועוד

Ⓢ לשנות את ההרגלים שלכם – לא ללכת למקרר בשעה מסויימת, לא לפנות לאוכל כשאתם משועממים.

Ⓢ לשנות את התפקודים הפיסיולוגיים שלכם – לשפר את קצב חילוף החומרים, להפעיל מחדש את מנגנון השובע והרעב שלכם.

בנוסף, מחקרים הוכיחו, כי שהייה של 15 דקות בלבד במצב של גלי אלפא, כלומר 15 דקות בלבד של הרפיה או מדיטציה ביום – בדיוק כמו הקלטות הנחיה להרזיה – יכולה לסייע לכם במספר רב של תחומים, הרבה מעבר לתכנית ההרזיה.

## מה 15 הדקות הללו מאפשרות לכם:

- ⊗ הרפייה וריפוי
- ⊗ יצירת שינויים בחיים
- ⊗ בריאות טובה יותר
- ⊗ הפחתת לחץ דם גבוה
- ⊗ שחרור מתח
- ⊗ הפגת כאב
- ⊗ חיזוק המערכת חיסונית
- ⊗ פתיחת מעברי אוויר
- ⊗ הגברת מחזור הדם
- ⊗ השפעה על הפעילות ההורמונלית
- ⊗ איזון פעילות המוח
- ⊗ שיפור תחושת הבריאות הכללית
- ⊗ ריכוז לאורך זמן
- ⊗ שיפור ביצועים, תוצאות הישגים
- ⊗ יותר השראה ויצירתיות
- ⊗ מודעות עצמית גבוהה יותר
- ⊗ שלוה פנימית והרמוניה

רק באמצעות שינוי בתת המודע, אנחנו יכולים לעשות שינוי אמיתי, עמוק, לטווח ארוך, בלי מאבקים, בצורה טבעית, קלה יחסית ופשוטה.



## הקשר בין דיאטות מרובות להשמנה

למה הדיאטות שעשיתם עד היום רק גרמו לכם בסופו של דבר להשמין?

אם הגעתם לתכנית הזו אני מניחה שכמוני גם אתם עשיתם כמה דיאטות בחיים שלכם.

אתם בטח זוכרים דיאטות שעשיתם בעבר. קיבלתם תפריט כזה או אחר, הקפדתם עליו משך מספר שבועות ובכל שבוע המשקל ירד. איזו הרגשה נפלאה של הישג!

אחרי מספר שבועות או חודשים ספורים, סביר להניח שתהליך הירידה פסק. המשכתם לאכול אותו דבר, המשכתם עם אותה פעילות גופנית. נותרו לכם עוד כמה ק"ג להוריד, והמשקל פשוט נתקע.

גרוע מזה, היו ימים שלרגע היה נדמה לכם שהמשקל אפילו עלה טיפונת – אבל איך יתכן הרי לא שיניתם שום דבר?!

עברו ימים אולי שבועות, וקצת התעייפתם מהדיאטה. נמאס לכם מהאיסורים והתגעגתם לאוכל של אמא, או לאיזה מאפה טעים.

הרשיתם לעצמכם לאכול וכלום לא קרה.  
 פה ושם נשנתם קצת יותר והתחלתם לחרוג מהתפריט.  
 אחרי הכל כמה זמן אפשר להמנע מהדברים שאתם כל כך  
 אוהבים?

פתאום התחיל המשקל לעלות,  
 כמה גרמים פה,  
 קילו שם,  
 הגיעו חגים וחופשות,  
 והמשקל המשיך והמשיך לעלות,  
 ולעלות,  
 ולעלות,  
 ולעלות...

מרוב ייאוש זנחתם לגמרי את הדיאטה. כפיצוי עוד פינקתם את  
 עצמכם בעוד איזה גלידה וקינוח.

המשקל המשיך לעלות.

כמה חודשים אחרי, מצאתם את עצמכם, לא רק במשקל  
 ההתחלתי מלפני הדיאטה, אלא סביר להניח במשקל גבוה ממנו.

## נשמע מוכר?

אם זה מוכר לכם, אתם בטח מכירים את מה שקרה לכם כמה שנים אחרי כשניסיתם שוב דיאטה. הפעם היה קשה יותר לרדת במשקל, המשקל ירד, אבל לאט יותר, נעצר מהר יותר, והתחיל לחזור אחרי זמן קצר יותר ובקצב מהיר.

## מה בעצם קרה?

מה הסיבה שעם זמן יותר ויותר קשה לכם לרדת במשקל? אולי אתם חושבים שזה הגיל או חילוף החומרים שלכם שכבר לא אותו דבר.





אבל האמת היא, שהסיבה לכך נעוצה דווקא בדיאטה שעשיתם.

אתם צריכים לזכור.

הגוף שלנו מתוכנת ובנוי כדי לשרוד.

לא כדי לעמוד בסטנדרטים כאלו או אחרים של משקל גוף נמוך  
ודוגמניות על.

### הגוף שלנו לא נבנה בשביל לעשות דיאטות.

כל הפעילות שלו – הפיסית, הרגשית והמנטלית מתוכנתת  
בראש ובראשונה כדי לשרוד.

כשאתם מתחילים דיאטה בפעם הראשונה, כמות הקלוריות בגוף  
יורדת. הגוף שהתרגל לנצל כמות מסויימת של קלוריות כדי  
לתפקד, מגלה פתאום שאין לו את כל הקלוריות הדרושות לו  
לתחזוקה השוטפת של המערכות.

דבר ראשון הגוף משתמש במאגרי השומן שלכם, כדי לאפשר  
את הפעילות התקינה של המערכות החיוניות – המוח, הלב,  
הנשימה, מערכת החיסון, מערכת העיכול וכו'.

כשהגוף רואה שהאספקה הקלורית נותרת נמוכה, הוא לומד  
להתאים את עצמו לאספקה החדשה.

הגוף נהיה יעיל יותר בפעילות שלו ושורף פחות קלוריות בכל  
פעולה שהוא מבצע.

בנוסף, חילוף החומרים שלכם נהיה איטי יותר כדי לאפשר את הצריכה הקלורית הנמוכה.

אם אין די בכך, הרי שהגוף שלכם מזהה את צריכת הקלוריות הנמוכה כתקופה של חוסר ורעב. בהתאם לכך, לא רק שהוא נהיה יעיל יותר בצריכת אנרגיה ושורף פחות קלוריות, הוא גם אוגר שומנים.



מטרת אגירת השומנים להכין את הגוף לתקופות רעב ארוכות, כפי שזיהה המוח כתוצאה מצריכת הקלוריות הנמוכה בדיאטה.

המוח מניח שאם צריכת הקלוריות נמוכה, היא עלולה להשאר נמוכה זמן רב, ולגוף לא יהיה די אנרגיה לבצע את הפעולות הבסיסיות בעתיד, לכן הוא צובר מאגרי אנרגיה למקרה שבו לא יהיה לנו כלל אוכל.

התוצאה של התהליך הזה ברורה – הגוף צורך פחות קלוריות ואוגר יותר שומנים, הירידה במשקל נתקעת, ולעיתים אתם אפילו מתחילים לראות עלייה קטנה במשקל.

הבעיה הגדולה עוד יותר מתחילה כשאתם מתחילים לחזור לתזונה המקורית שלנו.

גם אם תצרכו כמות קלוריות לא גדולה יחסית, אבל גדולה יותר מאשר בדיאטה, הגוף יזהה את המצב כתקופה של שפע רגעי, והוא יצבור את כל השומנים שהוא מסוגל, מתוך חשש שתקופת הרעב עלולה לחזור.

לכן העלייה במשקל כל כך מהירה, ואתם לא מבינים איך יתכן, שלא שיניתם שינוי מהותי את התזונה שלכם, אבל בכל המשקל עולה.

בפעמים הבאות שתעשו דיאטה, הגוף יזהה מהר יותר שאתם נכנסים לתקופת רעב, ויתאים את עצמו בקלות יותר לתקופת

הרעב, כלומר, הירידה תהיה מתונה יותר, וצבירת השומנים מהירה יותר.

לכן מדיאטה לדיאטה יותר ויותר קשה לכם לרדת במשקל, כל שינוי קטן שאתם עושים, כל חג, או צריכה גדולה יותר של קלוריות הגוף מייד צובר את העודפים בצורת שומן ואתם עולים במשקל.

**כפי שאתם מבינים עצם אחת הסיבות שאתם סובלים ממשקל עודף, נעוצה בעצם העובדה שעשיתם דיאטות בעבר.**

ככל שהדיאטות שעשיתם היו יותר קיצוניות – צריכה קלורית מועטה, המנעות מוחלטת משומנים או מפחמימות – כך הסיכוי שהגוף שלכם ייכנס למצוקה גדולה יותר, וכתוצאה מכך יאגור יותר שומנים, ויעלה במשקל מהר יותר מכל שינוי קטן.

אחד היתרונות הגדולים בתכנית **הנחיה להרזיה** היא שאנחנו לא עושים שינויים קיצוניים בתזונה.

למעשה, אין לכם כלל תפריט או דיאטה שאתם צריכים להתמיד בה.

המטרה של תכנית **הנחיה להרזיה** לסייע לכם לאכול פחות אוכל ניחומים - comfort food, ובמקום זאת לאכול יותר בריא ויותר מאוזן.

במקום המנעות קיצונית שיכולה להחזיק מעמד רק תקופה קצרה, המטרה של התכנית לסייע לכם לאכול בריא יותר,

ולהתמיד לאורך שנים בקלות באכילה נכונה ומאוזנת וללא מאבקים.

בנוסף, כיוון שהתכנית פועלת ישירות על תת המודע – שם מקודד קצב חילוף החומרים שלכם, היא מסייעת לכם **לשפר את קצב חילוף החומרים, ולהחזיר את הגוף שלכם למצב המאוזן שלו טרם הדיאטות.**

סביר להניח, שתרגישו את השינוי שלכם בתזונה כבר בימים ובשבועות הראשונים בתכנית. הירידה במשקל, אולי תהיה מתונה ואיטית יותר מאשר בדיאטות בזק, אבל כתוצאה מכך היא גם תהיה בריאה יותר ותשאר לאורך זמן.

למעשה, גם אחרי שתסיימו את ההקלטות ואת תכנית **הנחיה להרזיה**, הגוף שלכם ימשיך וישיל את הקילוגרמים העודפים, פשוט מעצם העובדה שהוא יהיה מאוזן יותר והמנגנונים הטבעיים שלו יחזרו לפעול טוב יותר. כל אחד מכם יחווה תוצאות בקצב שונה. אבל מניסיוני כמעט כולכם תחושו בשינוי די במהירות.

הסיבה שיש בתכנית מגוון של הקלטות, היא שכל אחד מכם מתמודד עם קשיים שונים, והאתגרים שלו נמצאים בתחומים אחרים:

- ⊗ חילוף חומרים איטי יותר
- ⊗ אכילת יתר של מתוק
- ⊗ קושי לאכול בריא
- ⊗ מיעוט פעילות גופנית
- ⊗ דימוי גוף נמוך
- ⊗ או שילוב של כולם

ההקלטות מסייעות לכם בהדרגה לשנות ולשפר את כל אחד מהתחומים ולקרב אתכם יותר ויותר למצב המאוזן והבריא שלכם ושל הגוף שלכם.



## המרכיבים המשפיעים על ההשמנה שלכם

הקופסה השחורה שלכם – או זה לא משוואה פשוטה של מה שנכנס פחות מה שיוצא.

נתבונן לעומק ונבחן את המרכיבים המשפיעים על המשקל שלכם. רבים חושבים שהמשוואה לירידה במשקל פשוטה – כמה קלוריות שאתם מכניסים, פחות כמה קלוריות שאתם מוציאים שווה כמה ק"ג שאתם מורידים או מעלים.

אך המציאות מורכבת יותר.

בתוך המשוואה בין כמה שאתם מכניסים לכמה שאתם מוציאים ומה שנשאר, נמצאת קופסה שחורה. הקופסה השחורה הזו היא אתם.

בתוך הקופסה השחורה הזו יש הרבה מאד מרכיבים המשפיעים על כמות הקלוריות שהגוף שלכם שורף:

### Ⓢ המרכיב הראשון הוא הנטייה הגנטית שלכם.

קצב חילוף החומרים הטבעי המולד שלכם. אין מה לעשות, חלקנו נולדנו עם חילוף חומרים מהיר יותר וחלקנו עם חילוף חומרים איטי יותר. חלקכם צוברים

שומן בבטן, אחרים בירכיים ובאגן ואחרים בצורה שווה פחות או יותר בכל הגוף. זוהי נקודת המוצא שלנו.

## © המרכיב השני קשור לשינויים שהגוף שלכם חווה לאורך החיים.

דיאטות שעשיתם, תרופות שלקחתם, רמת הפעילות הגופנית שלכם, מסת השרירים שפיתחתם, הרגלי החיים שלכם, הרגלי האכילה – האם אתם אוכלים לאט או בולעים את האוכל, השעות שבהם אתם אוכלים, סוג המזון שאתם צורכים) ולא דווקא הקלוריות) כל אלו משפיעים על קצב חילוף החומרים שלכם ומבנה הגוף שלכם.

## © המרכיב השלישי הוא החלק המנטלי.

מערכת האמונות שלכם לגבי איך שאתם נראים, מה שאתם חושבים על הגוף שלכם, מה אתם חושבים על דיאטות וכמה נדמה לכם שקשה לרדת במשקל משפיע בצורה ישירה על קצב חילוף החומרים שלכם. זהו נושא מרתק ומורכב בפני עצמו, אך מחקרים רבים מראים שישנו קשר בין מערכת האמונות שלנו לבין התפקודים הפיסיולוגיים שלנו. אפקט פלסבו מייצג את הקשר הזה. אפקט פלסבו מתייחס, למעשה, למצב שבו האמונה של המטופל ביכולת של הטיפול או של המטפל לסייע לו משפיעה ישירות על היכולת של הגוף להבריא.



ככל שהמטופל מאמין יותר שהמטפל מסוגל לעזור וששיטת הטיפול היא זו המתאימה לו, כך תגובת הריפוי תהיה עוצמתית יותר. האפקט ההפוך הוא אפקט הנוסבו – אם המטופל אינו מאמין שהרופא והטיפול יכולים לסייע לו, הוא יתקשה להחלים ולהבריא.

### ואיך כל זה קשור לדיאטות?

אם אתם מאמינים שקשה לכם לרדת במשקל, שהגוף שלכם לא מסוגל לשחרר את העודפים. אם אתם מתקשים להאמין שיש דיאטה שמסוגלת לעזור לכם, או שלא תצליחו לשמור על המשקל – כל אלו מצטברים יחד ומשפיעים ברמה הפיסיולוגית על קצב חילוף החומרים שלך, שריפת השומנים והירידה שלכם במשקל.

### © המרכיב הרביעי הוא החלק הרגשי.

שומן והשמנה הם חלק ממנגנוני ההגנה הטבעיים שלנו, תפקידם לשמור עלינו מפני חוויות פוגעות ומזיקות. אם חלילה חווינו פגיעה פיזית, רגשית, מנטלית או מינית ייתכן שהגוף שלנו צבר מאגרי שומן כדי להגן עלינו ולמנוע שיפגעו בנו בעתיד. אך גם במקרים שאינם כה קיצוניים, אנחנו מלמדים את הגוף שלנו לצבור שכבות הגנה של שומן. מצבים אלו כוללים אמירות קטנות שאמרו לנו לאורך החיים לגבי הגוף שלנו

והמראה שלנו, אשר השאירו את חותמם במצב הרגשי שלנו ובגישה המנטלית שלנו. מערכות היחסים שלנו אף הן משפיעות על הגוף שלנו, הן משפיעות על הרמות שבהן אנחנו מרגישים צורך לפתח מנגוני הגנה ושומן שיגן עלינו וירחיק את העולם מאיתנו.

לרגשות שלכם יש השפעה ישירה על הגוף, והם משפיעים ישירות על קצב חילוף החומרים שלכם והנטייה של הגוף שלכם לאגור שומנים ובאילו איזורים הוא יבחר לאגור אותם.

© המרכיב החמישי הוא גורם הלחץ בחיים שלכם.

רבות נאמר ונכתב על ההשפעה של לחץ ומתח על

החיים שלכם, על הבריאות שלכם. יותר ויותר מבינים את הקשר בין מצבי לחץ לבעיות לב, לסוכרת, למחלות כרוניות, להתפרצות של בעיות עור ועוד.

אך חלק מהמחקרים האחרונים מקשרים בין לחץ להשמנה.

כדי להבין את הקשר בין לחץ להשמנה, אסביר לכם כמה עקרונות חשובים על מערכת הסטרס בגוף שלכם.

## מתח ומשקל – כרוכים זה בזה

מערכת הלחץ והמתח בגוף שלכם היא מערכת ההשרדות הפרימיטיבית, שנוצרה כדי להגן עליכם מפני סכנות קיומיות. אם נמר יתקוף אתכם, אם תהיה תקופת רעב, או אם חלילה יתרגש עליכם אסון טבע.

מערכת ההשרדות שלכם בנויה כדי להגיב למקרי קיצון. במקרים אלו הגוף שלכם נכנס ללחץ, למתח.

ברמה הגופנית מופרשים בגוף שלכם אדרנלין וקורטיזול שמטרתם להפעיל את מערכת השרירים שלכם לתגובת – ברח או הלחם; ולסייע לכם לקבל החלטה מהירה האם לברוח מהנמר, או להלחם בו אם נראה שיש לכם סיכוי לנצח, או שאולי פשוט עדיף לכם לקפוא במקום ולהעמיד פני מת. בו זמנית כדי לספק את האנרגיה הדרושה למערכת השרירים שלכם להגיב למצב הלחץ – להלחם או לברוח, הגוף שלכם שולח פחות אנרגיה למערכת החיסונית, למערכת העיכול ולמערכות אחרות שברגע זה של השרדות קצת פחות חשובים.

הרי אם נמר תוקף אתכם, הוירוס שמערכת החיסון נלחמת בו כבר לא נראה כל כך מאיים.

זו הסיבה שיש קשר בין מערכת חיסונית חלשה, ונטייה לתחלואה לבין מצבי מתח לחץ.

גם מערכת העיכול שלכם אינה חשובה במיוחד כשנמר רודף אחריכם ועוברת למצב השרדות.

המשמעות לכך ברורה – מערכת העיכול עוברת למצב חירום והופכת פחות יעילה, האוכל שאתם אוכלים מתעכל פחות טוב. התוצאה? בגוף נצבר שומן.

אך בחיי היומיום שלכם אין צורך בנמר שיתקוף אתכם כדי להכניס אתכם ללחץ. מספיק לצפות בחדשות, לקבל לו"ז צפוף בעבודה, לחשוב על המצב הכלכלי או הדאגה לילדים שלכם כדי להכניס אתכם ללחץ.

אם מבחינת המערכות שלכם, מערכת ההשרדות היתה אמורה להגיב פעם בחיים ואם יש לכם מזל פעמיים לתקיפה של נמר, הרי שבחיי היומיום המודרניים יש אינספור טריגרים בכל יום המפעילים שוב ושוב את מערכת ההשרדות שלכם.

**התוצאה ברורה – אתם פחות בריאים, פחות רגועים, פחות שמחים וסובלים מעודף משקל.**



לכן אחת המטרות החשובות של תכנית הנחיה להרזיה, ו-15 הדקות שבהן אתם מאזינים להקלטות, היא לאפשר לכם רגיעה. להוציא אתכם מהמתח היומיומי בחיים שלכם, ולהרגיע אתכם ולו רק לכמה דקות.

מחקרים מוכיחים שאנחנו זקוקים ל-15 דקות בלבד של רגיעה כדי ליצור שינוי מהותי במערכת הלחץ שלכם. מלבד ההשפעה של ההקלטות על כל הקשור לאוכל ולירידה במשקל, ההקלטות מסייעות לכם להיות רגועים יותר, לתפקד טוב יותר, להיות בריאים יותר ושלווים יותר.

### © מרכיב שישי שמשפיע על הירידה שלכם במשקל הוא השינה שלכם.

מבחינה גופנית, נפשית ומנטלית אנחנו זקוקים ל-6-8 שעות שינה ביממה. בפועל, רובינו ישנים הרבה פחות, ואיכות השינה שלנו ירודה. מחקרים חדשים הוכיחו שאנשים שאינם ישנים מספיק ואיכות השינה שלהם אינה טובה סובלים כתוצאה מכך מעודף משקל. כאשר הגוף עייף, המוח שלכם מתפקד פחות טוב כמו גם כל שאר מערכות הגוף.

כדי לאפשר לכם לעבור את היום, הגוף מחפש אנרגיה זמינה ומהירה כדי לעורר אתכם – האנרגיה הזמינה הזו היא כמובן סוכרים, קפאין, שומנים ופחמימות פשוטות

שמקפיצות את רמות הסוכר בגוף, ומאפשרות לכם להעביר עוד כמה דקות או שעות. ברגע שהסוכר הזמין נגמר, אתם שבים ומחפשים אחר סוכר זמין נוסף. מעבר לזה, העייפות וחוסר השינה פוגמים ביעילות המערכות ומאיטים את קצב חילוף החומרים שלנו. אני לא צריכה לספר לכם מה קורה אז...

לא רק שאתם צורכים יותר קלוריות בצורת סוכרים פשוטים, הגוף גם הופך פחות יעיל בשריפה שלהן. ההשפעה של הסוכרים שצרכתם כפולה ומכופלת. התוצאות לא מאחרות לבוא. עלייה במשקל.

ואם זה לא מספיק, ישנם שני הורמונים (גרלין ולפטין) שמשתתפים בתהליך ויסות הרעב וחילוף החומרים המושפעים משעות השינה ומהעייפות שלנו – שניהם יחד תורמים להגברת הרעב ודיכוי תחושת השובע.

הלפטין מופרש מתאי השומן, כאשר תכולת השומן עולה. הלפטין מייצר תחושת שובע ומדכא את תחושת הרעב – כאשר איננו ישנים מספיק, רמות הלפטין יורדות – כלומר, תחושת השובע יורדת.

הגרלין מופרש על ידי הקיבה ותפקידו לעורר את תחושת הרעב – כאשר אנחנו עייפים, רמות הורמון הגרלין עולות – כלומר, תחושת הרעב מתגברת.

השפעת חוסר השינה והעייפות על האכילה והמשקל מתעצמת פי כמה. אנחנו גם רעבים יותר, גם פחות חשים תחושת שובע. בנוסף, ההורמונים הללו גורמים לחילוף החומרים להיות איטי יותר ולתחושת הרעב שלכם להיות גדולה יותר. כתוצאה מכך, אתם גם אוכלים יותר וגם שורפים פחות קלוריות.

**התוצאה ברורה: כתוצאה מחוסר השינה חילוף החומרים מואט, שריפת הקלוריות יורדת, צריכת הסוכרים עולה, והגוף מקבל מסר ברור: תאכל יותר ותאחסן כמה שאפשר.**

מחקרים הוכיחו שהרפיה של 15 דקות ביום – בדיוק כמו זו שאתם עושים במהלך ההאזנה להקלטות משפרת את איכות השינה. אתם ישנים טובים יותר, מתעוררים אנרגטיים וערניים יותר, והגוף שלכם מתפקד טוב יותר. אני בטוחה שרבים מכם כבר חשים שיפור באיכות השינה שלכם, ויותר אנרגיות במשך היום. ואם אתם פשוט לא ישנים מספיק, ותרו של שעת טלויזיה או עוד חצי שעה של עבודה, ופשוט לכו לישון מוקדם יותר. גם אם בהתחלה יהיה לכם קשה להרדם בשעות מוקדמות יותר, שיכבו במיטה בעיניים עצומות, אפשרו לעצמכם להרגע, ולאט לאט הגוף שלכם ילמד הרגלי שינה טובים יותר.

## טיפים לשינה טובה:

- ⊗ ודאו שאתם הולכים לישון מוקדם מספיק כדי שתוכלו לקבל בין 6-8 שעות שינה ביממה.
- ⊗ לכו לישון בחדר חשוך, אורות של מכשירים חשמליים, נורות מהבהבות של פלאפונים מפריעים את השינה שלכם ופוגעים ברגיעה שלכם במהלך הלילה.
- ⊗ דאגו שהטמפרטורה בחדר נעימה לכם.
- ⊗ שימרו על היגיינת שינה - ודאו שאתם ישנים בסביבה נעימה, נקייה ומסודרת. אתם יכולים לשים מוסיקת רקע נעימה ומרגיעה (ברקע) ההקלטה של מסרים תת הכרתיים בווליום נמוך היא אופציה טובה).
- ⊗ קחו נשימות עמוקות ואיטיות, השתמשו בטכניקות ההרפיה שלמדתם. טכניקות הרפיה ונשימה לפני השינה משפרות משמעותית את איכות השינה ומסייעות לכם להיות עירניים יותר ולהתעורר מלאי אנרגיה.
- ⊗ אם מחשבות מעסיקות אתכם לפני השינה, החזיקו מחברת ועט ליד המיטה, כיתבו בה את רשימת המטלות שלכם, המחשבות והדאגות. הכתיבה מאפשרת לשחרר את המתח והלחץ, המפריעים לכם להרגע ולהרדם.
- ⊗ שימו לב מה אתם אוכלים ושותים בסמוך לשינה. רבים מכירים את ההשפעה של קפה על השינה שלהם. אך לא רק קפה משפיע על איכות השינה שלכם, גם תה, אלכוהול, ומשקאות ומאכלים נוספים משפיעים על השינה. היו עירניים להשפעות שלהם עליכם, ובאופן



כללי העדיפו לאכול את הארוחה האחרונה בין 2-3 שעות לפני שאתם הולכים לישון.

- ⊗ אם מקלחת מעוררת אתכם, התקלחו לפחות שעה לפני השינה, מאידך אם מקלחת מרגיעה אתכם, שיקלו להתקלח דווקא בסמוך לשינה.
- ⊗ אפילו לצחצוח שיניים יש השפעה על השינה. ישנם אנשים שטעם המנטה של משחת השיניים יכול לעורר אותם ולהפריע להם להרדם. אם אתם רגישים לריחות ולטעמים, שקלו לצחצח שיניים לפחות חצי שעה לפני שאתם הולכים לישון.

הפנו תשומת לב לגורמים שמפריעים לכם להרדם ולאילו שמשפרים את השינה שלכם, ואמצו לעצמכם הרגלי שינה בריאים.

ברגע שתתחילו לקבל מספיק שעות שינה מדי לילה, לא רק שתרגישו הרבה יותר טוב והרבה יותר עירניים, זה גם ישפר את תהליך הירידה שלכם במשקל.

## סיכום – סוף הוא תמיד התחלה

ראשית הרשו לי לברך אתכם שהגעתם עד לכאן! כל הכבוד!

רבים רוצים לעשות שינוי, מעטים הם אלו העושים אותו בפועל. רבים יודעים שדיאטות לא עובדות, שאין פתרונות קסם, אך מעטים מבינים שהפתרון נמצא לא מחוץ להם, אלא דווקא בתוכם.



- Ⓢ אני מברכת אתכם שבחרתם במסלול אחר לגמרי מכל מה שהכרתם עד היום.
- Ⓢ אני מברכת אתכם על האומץ, על ההתמדה, על הבחירה בעצמכם.
- Ⓢ אני מברכת אתכם על הבחירה בגוף שלכם, בנפש שלכם, בבריאות שלכם.

בתכנית הנחיה להרזיה למדתם וחוויתם שהדרך לשינוי הרגלי אכילה ולירידה במשקל לא נמצאת במאבקים בלתי פוסקים, בתפריטים קיצוניים, בהמנעות מהאוכל שאתם אוהבים.

הדרך לאכילה מאוזנת ולירידה במשקל, נמצאת באיזון מחדש של המערכת שלכם, של המוח שלכם, של המודע ותת המודע, של מערך הרגשות והאמונות שלכם, של הדימוי העצמי והגופני שלכם.

למדתם לאזן את מערכת חילוף החומרים שלכם. אני בטוחה שהיום קל לכם יותר לעשות בחירות בריאות יותר עבור עצמכם. אני מניחה שכבר התחלתם לראות תוצאות והקילוגרמים המיותרים התחילו לרדת.

בשלב שבו אתם נמצאים החלק החשוב הוא לא לשכוח. לא לשכוח שהתשובות נמצאות אצלכם, שיש לכם הכלי שאתם זקוקים לו כדי לעזור לעצמכם לאזן את גופכם, מוחכם ונפשכם מחדש.

מפעם לפעם חיזרו לחוברת הזו, קיראו פרק זה או אחר שרלוונטי לכם. ביחרו הקלטה שאתם מרגישים שיכולה לסייע לכם בתקופה שבה אתם נמצאים והאזינו לה.

הדרך הזו היא שלכם, ואתם יכולים לחזור ולהפעיל אותה בכל עת.

כולי תקווה, כי כמו רבים לפניכם, הצלחתם לחוות בזכות התכנית חוויה שונה לחלוטין ממה שהכרתם עד היום לשינוי הרגלי אכילה ולירידה במשקל.

**כולי תקווה, שלמדתם שהתשובות והפתרונות לא נמצאים מחוץ לכם אלא דווקא בתוכם.**

אני מקווה ומאמינה שאכילה בריאה ומאוזנת הופכת להיות חלק משגרת היומיום שלכם. אני מניחה שהדימוי העצמי שלכם השתפר, שמערכת האמונות שלכם החלה להשתנות, ואתם מבינים היום שלא חייבים לסבול כדי לרדת במשקל.

יותר מזה, אני מקווה שתכנית הנחיה להרזיה סייעה לכם להבין את הפוטנציאל האינסופי של המוח שלכם, של הגוף שלכם ושל הרגשות שלכם. ככל שתלמדו לפתח אותם, להקשיב להם ולפעול על פיהם, ייפתח לפניכם עולם שלם. עולם בריא יותר, שמח יותר, נעים ומאוזן יותר.

העקרונות שהשתמשתם בהם בתכנית זו לשינוי הרגלי אכילה ולירידת במשקל, פועלים גם בכל הנוגע לריפוי מחלות וסימפטומים, להתמודדות עם קשיים רגשיים, עם התמכרויות ולשיפור אורח החיים שלכם באופן כללי.

### אתם הם הבוראים של חייכם.



הכוח לשנות, להתקדם וליצור את מציאות חייכם נמצא בידיים שלכם, חגגו אותו, תהנו ממנו והשתמשו בו.

אני והצוות שלי כאן בשבילך, לכל שאלה, לכל עזרה, תמיכה או עידוד שתזדקקו לו בדרך. לחיים של איזון, בריאות ושפע להצלחה שלך, ליאת

## על מפתחת תכנית הנחיה להרזיה מסדרת הנחיה להצלחה:

ליאת שפר בן-יעקב MBA, היא מטפלת בגישת איזון גוף-נפש-תודעה משנת 2004.  
ליאת בוגרת אוניברסיטת תל-אביב בהצטיינות, בעלת תואר ראשון בכלכלה ותואר שני במנהל עסקים.  
בשנת 2003 כשהשתחררה ליאת מהצבא מתפקיד רס"ן, עשתה מפנה ובחרה לטפל באנשים.

במסגרת לימודיה בתחום הרפואה האלטרנטיבית למדה במסלול חמש-שנתי ברידמן בתחום של פסיכותרפיה גופנית-הוליסטית, במסלול של איזון גוף-נפש והילינג, הוכשרה בשיטת אייפק, טיפול בפרחי באך, הנחיית קבוצות למדיטציה ודימיון מודרך ועוד ועוד.

במשך 15 שנים היתה ליאת בעלת קליניקה עצמאית בינלאומית, המטפלת באוכלוסייה מגוונת מתינוקות ועד אוכלוסיית הזהב, בארץ וברחבי העולם. מרצה בתחום גוף-נפש בארגונים ובמוסדות, בין השאר בארגון המורים, בתי ספר, מכוני כושר, ומרכזי חינוך.

מחברת מאמרים שפורסמו בין השאר בשיקגו טריביון, שיקגו הילרס, אתרי מאמרים ועיתונות אלקטרונית בארץ ובעולם.

מחברת רב המכר "Lose the Diet, Lose the Weight" והספרים "רק אל תדברו איתי על דיאטות" ו-101 RE(a)LATIONSHIPS – 101 טיפים מעשיים ואופטימים לזוגיות בריאה ומאוזנת.

בשנת 2020 הקימה את "מאסטרס" – האקדמיה ליצירת מציאות, ומאז היא מלמדת את שיטת Masters of Creation – המודל המלא ליצירת מציאות ברחבי העולם. ויוצרת קורסים, סנדאות, ריטריטים ותכניות ליווי, לתת לאנשים כלים ליצור את מציאות חייהם ולהגשים את החלומות שלהם.

תכנית "הנחיה להרזיה" הינה פרי פיתוח של יותר מעשר שנות ניסיון מקצועי, ומבוססת על הניסיון האישי של ליאת וההתמודדות שלה עם הפרעות אכילה ודיאטות. התכנית מבוססת על מחקרים חדישים, שיטות וטכניקות מוכחות, ומשלבת בתוכה ידע וכלים מתוך מגוון אסכולות וגישות טיפול וריפוי.



## תכנית "רזה מבפנים" מסדרת הנחיה להרזיה – לו"ז מקוצר

### שבוע 1

#### ימים 1-2-3

קיראו את ההקדמה ופרקים 1,2

מענה לשאלון – קיראו את השאלון, אל תענו עליו מייד, במשך 3 ימים עיקבו אחר הדפוסים שלכם, ובתום שלושת הימים מלאו את השאלון.

#### יום 4

האזינו להקלטה שינוי ברגע ולימדו את הטכניקה

האזינו להקלטה **משתחררים ממתוקים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

#### יום 5-6-7

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע** – שיטת הרמזור

האזינו מדי יום להקלטה **משתחררים ממתוקים**

### שבוע 2

קיראו פרק 3 (הנחיה להרזיה לא עוד דיאטה)

ופרק 4 (מדוע דיאטות נכשלות)

**ימים 1-2-3**

האזינו להקלטה **עושים מהפך - שוקולד זה מגעיל אותי** – ניתן לחזור להקלטה בהמשך לפי הצורך

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום להקלטה **משתחררים ממתוקים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**ימים 4-5-6-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום להקלטה **משתחררים ממתוקים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 3**

קראו פרק 5 (על אכילה ורגשות)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום להקלטה **מתאזנים ומרזים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 4**

קיראו פרק 6 (להפסיק עם המאבק ולהצליח לרזות)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום להקלטה **משחררים עודפים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 5**

קיראו פרק 7 (המודע ותת המודע בתהליך ההרזיה)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום להקלטה **מתעמלים מבפנים**

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 6**

קיראו פרק 8 (הקשר בין דיאטות והשמנה)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו להקלטה **מסע אל העתיד** – דימיון מודרך ליצירת מציאות.

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 7**

קראו פרק 9 (המרכיבים המשפיעים על ההשמנה שלכם)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום לסירוגין להקלטה אחרת, או ביחרו בהקלטה שמרגישים לכם הכי מתאימה בשלב זה.

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 8**

קראו פרק 10 (סיכום – סוף הוא תמיד התחלה)

**ימים 1-7**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו מדי יום לסירוגין להקלטה אחרת, או ביחרו בהקלטה שמרגישה לכם הכי מתאימה בשלב זה.

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

**שבוע 9 ואילך**

עשו שימוש בטכניקת **עושים מהפך - שינוי ברגע**

האזינו להקלטה – **מסרים תת הכרתיים**

האזינו לסירוגין **יום כן/ יום לא** להקלטות לפי בחירתכם.

בהמשך תוכלו לבחור להאזין פעם או פעמיים בשבוע לפי הצורך.

האזינו מדי בוקר להקלטה הקצרה – **עושים מהפך – מתחילים את היום בעוצמה**

בתקופות מאתגרות, כשאתם חשים שקשה לכם יותר לשמור על תזונה מאוזנת או על המשקל, חיזרו לתכנית. האזינו לכל ההקלטות לפי הסדר של התכנית או ביחרו את ההקלטה שהכי מתאימה לכם והאזינו לה במשך מספר ימים.

אני מאחלת לכם הנאה והצלחה!

## אחריות לרכישה

אני יודעת שהתכנית הזו עובדת ועובדת מצויינת.  
**א ב ל** רכישת התכנית לבדה לא תשיג לכם את התוצאות  
 הרצויות.  
 כדי להשיג תוצאות אתם חייבים למלא אחר ההנחיות בתכנית  
 במדויק כלשונן.

אחרת, אל תופתעו שאתם לא רואים תוצאות...  
 אם תעקבו אחר התכנית, אין לי ספק, שתתחילו מהר מאד  
 לראות תוצאות ושינויים הן בהרגלי האכילה שלכם והן במשקל  
 ובהיקפים.

אל תתנו לתכנית הנחיה להרזיה להיות עוד דיאטה לא מוצלחת.  
 אל תהפכו אותה לעוד כשלון שלכם. היא עובדת. מלאו אחר  
 ההנחיות ותראו תוצאות.  
 אנחנו כאן לעזור לכם, לסייע, לענות על השאלות, לכוון וללוות  
 אתכם עד להשגת התוצאות הרצויות.  
 כיתבו לי, התייעצו איתי – אבל אל תוותרו על עצמכם!

## גבולות אחריות

מפתחת התכנית אינה רופאה או דיאטנית. מפתחת התכנית היא מטפלת גוף-נפש ובעלת תעודת מטפל בתחום ובתחומים רבים נוספים.

תוצאות השימוש בתכנית יכולה להשתנות בין אדם לאדם, ואין כל אחריות או הבטחה לגבי תוצאה מסויימת בשימוש בתכנית. המשתמש לוקח על עצמו את מלוא האחריות בעת ההאזנה לתכנית ולתוצאות שלה. המשתמש יעשה שימוש בתכנית אך ורק על פי ההנחיות בתכנית ובאחריותו המלאה.

כפי שצויין בתכנית, אין בשום פנים ואופן להאזין להקלטות בזמן הנהיגה, בעת הפעלת מכשירים כבדים או כשאתם נדרשים לריכוז מלא ולתשומת לב..

לסובלים ממחלות, כאבים, מחלת נפש או כל בעיה רפואית אחרת יש להתייעץ עם הרופא המטפל טרם ההאזנה.

## זכויות יוצרים

כל הזכויות על התכנית, התכנים, ההקלטות וכל החומרים בתכנית שמורים לליאת בן יעקב.

רכישת הערכה היא לשימוש של משתמש יחיד בלבד.

בבניית התכנית הושקעו אלפי שעות עבודה, ומאמצים רבים, אנא כבדו את זכויות היוצרים ואל תעבירו את החומרים הלאה.

אין להפיץ, להעתיק, לשכפל, להקליט, לצלם או לעשות כל שימוש בחומרים הכתובים ו/או המוקלטים בתכנית בין אם תשלום ובין אם בחינם.

העובר על איסור זה מפר זכויות יוצרים, ויועמד לדין על פי החוק.

בתוך המערכת ישנם מנגנונים המאפשרים בקרה על התחברות משתמשים, נא עשו במערכת שימוש כחוק כפי שהוגדר.

תודה על שיתוף הפעולה.



## הרשימות שלי .....

## הרשימות שלי .....