



סחיבת דגל לחיים בריאים...

האיזון במזון
973
IT'S YOUR
ZONE

www.973.co.il

ברוכים הבאים לסדנת 973 - האיזון במזון

במהלך הסדנה נלמד את עקרונות דיאטת 973, נברר את נושא האכילה הרגשית ונקבל כלים ליישום השיטה.

הסדנה מונה עשרה מפגשים, בתום הסדנה ישנה אפשרות למפגשי המשך בתדירות של אחת לחודש.

משך הסדנה שעה וחצי, תחילת המפגש יוקדש לשקילות. מדידת אחוזי שומן והיקפים תתבצע מדי חודש.

את הסדנה מנחים דיאטנים ופסיכותרפיסטים מוסמכים.

נושאי המפגשים:

1. היכרות, עקרונות הדיאטה
2. דרכים ליישום הדיאטה, מסרים חברתיים בנושא האכילה
3. סימון תזונתי, באילו קשיי אכילה אנו נפגשים
4. ספורט ופעילות גופנית
5. שינוי הרגלי אכילה, הרצאה על שומנים
6. הגורמים לעליה במשקל, הרצאה בנושא סיבים תזונתיים
7. הפגיעה בעצמנו כתוצאה מעליה במשקל, הרצאה בנושא סידן וברזל
8. דימוי עצמי, הרצאה בנושא האינסולין
9. דיון בנושא "רווחים והפסדים" בהשמנה ודיון בנושא בישול ואכילה בחוץ
10. סיכום ופרידה

אנו מקווים שסדנת 973 תוביל לפריצת דרך בחיך ותעלה אותך על הדרך לחיים בריאים.

בברכה,
מיכל בן נתן
עוזי עובד
מייסדי קהילת 973

הקשבה עצמית
עוזי ונתן
העוין
זכרון יעקב

973 הינו ביטוי המתאר מצב בו האדם נמצא ב"שיא הכושר". מצב בו הגוף מתפקד באופן האופטימלי ביותר הן מבחינה פיזית והן מבחינה נפשית.

שיטת 973 נתמכת על ידי מחקרים רבים שנערכו בשני העשורים האחרונים בנושא התזונה. חוקרים רבים גילו כי הפחתת הפחמימות מאפשרת בריאות תקינה יותר (בין החוקרים הבולטים נמצאים ד"ר סירס וד"ר אטקינס).

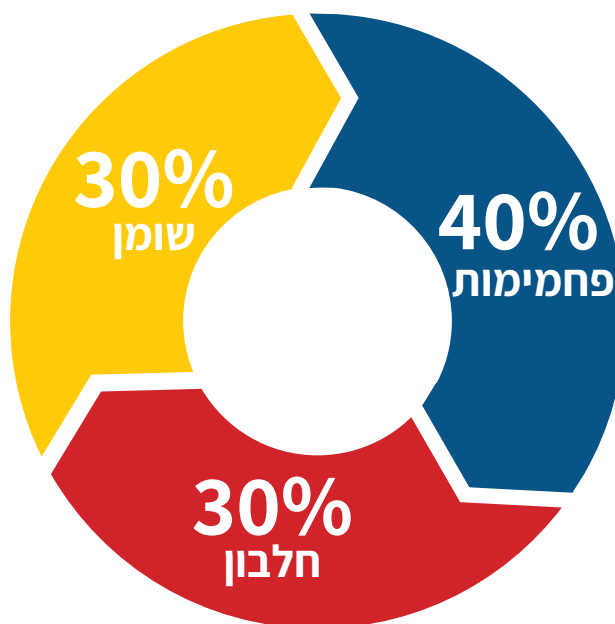
שיטת 973 מציעה שילוב אופטימלי בין אבות המזון במטרה לאפשר לגוף לנצל את מירב הפוטנציאל הטמון בו. איזון נכון יוצר תחושה של שובע, רעננות, עירנות ורוגע. איזון נכון הוא בעל השפעה רבה על המערכת ההורמונלית בכלל ועל הורמון האינסולין בפרט. הורמון האינסולין הוא הורמון המופרש בעקבות אכילת פחמימות. הפרשה מוגברת של הורמון האינסולין תגרום לתחילתה של שרשרת תגובות שליליות כגון: השמנה, סוכרת, שומנים בדם, תחושת רעב מוגברת ועוד.

המערכת ההורמונלית מהווה את חוט התקשורת המרכזי בגוף, ולכן, שליטה על המערכת תוביל לשליטה על יתר מערכות הגוף: חיסון, עור, כלי דם ועוד.

אנו מעוניינים להיות בעלי שליטה על המזון אותו נבחר לאכול, כמויות המזון שנאכל, השעות בהן נאכל וכמובן כיצד ישפיע המזון על הרגשתנו - האם נרגיש שאכלנו יותר מדי? האם נרגיש שאנו רוצים לאכול עוד?

שיטת 973 הופכת לחלק מאורח החיים ומאפשרת לאדם לשלוט על המזון אותו הוא אוכל - שליטה המובילה לאכילה בריאה יותר ולתחושה פיזית ונפשית טובה יותר.

על מנת להגיע למצב בו הגוף נמצא ב"שיא הכושר" יש לשמור על יחס בין הפחמימות לחלבונים ולשומנים בכל ארוחה. יחס זה יחלק את עוגת המזון לפי החלוקה הבאה:



פירוש חלוקה זו בגרמים:

9 גרם פחמימה = 1 יחידת פחמימה

7 גרם חלבון = 1 יחידת חלבון

3 גרם שומן = 1 יחידת שומן

1 יחידת פחמימה + 1 יחידת חלבון + 1 יחידת שומן = 1 מנה

לכל אדם קובעים את מספר הבלוקים שעליו לאכול ביום על פי חישוב של מסת השריר בגופו (חישוב מסת השריר נעשה ע"י חישוב משקל הגוף פחות משקל השומן בגוף). ככל שהאדם יהיה שרירי יותר ויעסוק יותר בפעילות גופנית, כך מספר הבלוקים שעליו לאכול יגדל.

אשה ממוצעת תאכל 11 בלוקים ביממה.
גבר ממוצע יאכל 14 בלוקים ביממה.

תפריט יומי לגבר - 14 מנות

ארוחת בוקר - 4 מנות	ארוחת צהריים - 4 מנות	ארוחת ערב - 4 מנות
2 פרוסות לחם קל (1 פחמימה, 1 חלבון) - חביתה מ-2 חלבוני ביצה + פרוסת גבינה צהובה "עמק לייט" מטוגנת בכפית שמן זית (3 חלבון, 4 שומן) 2 מלפפונים (1 פחמימה) - עגבניה (1 פחמימה) - תפוח / תפוז (1 פחמימה)	- בשר: 120 גרם חזה עוף / הודו / 180 גרם סלמון (4 חלבון) - ירקות מבושלים: 1 כוס ברוקלי מבושל + כוס קישוא מבושל + כפית שמן זית (2 פחמימות, 3 שומן) - פרי: תפוח גדול / תפוז / 2 אפרסקים / 2 שזיפים (2 פחמימות)	- בשר: 120 גרם חזה עוף / הודו / 180 גרם סלמון (4 חלבון) - ירקות מבושלים: 1 כוס ברוקלי מבושל + כוס קישוא מבושל + כפית שמן זית (2 פחמימות, 3 שומן) - פרי: תפוח גדול / תפוז / 2 אפרסקים / 2 שזיפים (2 פחמימות)
ארוחת לילה - 1 מנה	ארוחת ארבע - 1 מנה	ארוחת ערב - 1 מנה
גלידה דיאט או כוס דיאט שוקו / קרמל + 3 אגוזים (1 חלבון, 1 פחמימה, 1 שומן)	90 גרם טונה במים (3 חלבון) 1 כף טחינה (2 שומן) - מלפפון + עגבניה + 1/2 כף רוטב וינגרט (1 פחמימות, 2 שומן) 2 פרוסות לחם קל (1 פחמימות, 1 חלבון) - פרי: תפוח גדול / תפוז / 2 אפרסקים / 2 שזיפים (2 פחמימות)	150 גרם יוגורט טבעי (0% שומן) 3 שקדים (1 חלבון, 1 פחמימה, 1 שומן)

תפריט יומי לאשה - 11 מנות

ארוחת בוקר - 3 מנות	ארוחת צהריים - 3 מנות	ארוחת ערב - 3 מנות
2 פרוסות לחם קל (1 פחמימה, 1 חלבון) 2 כפות גבינה קוטג' 5% (1 חלבון) - סלט עשוי ממלפפון + עגבניה + כפית שמן זית (1 פחמימה, 2 שומן) - פרי: תפוח / 1/2 כוס ענבים / פלח אבטיח (2 פחמימות)	- בשר: 90 גרם חזה עוף / הודו / בקר / 120 גרם דג (3 חלבון) - ירקות מבושלים: 1 כוס ברוקלי, 1/4 כוס פטריות, קישוא, בצל + כף שמן זית (2 פחמימות, 3 שומן) - פרי: תפוח עץ (1 פחמימה)	2 פרוסות לחם קל (1 פחמימה, 1 חלבון) 2 כפות גבינה קוטג' 5% (1 חלבון) - סלט עשוי ממלפפון + עגבניה + כפית שמן זית (1 פחמימה, 2 שומן) - פרי: תפוח / 1/2 כוס ענבים / פלח אבטיח (2 פחמימות)
ארוחת ביניים - 1 מנה	ארוחת לילה - 1 מנה	ארוחת ערב - 3 מנות
יוגורט 1.5% (1 חלבון, 1 פחמימה, 1 שומן)	2 פרוסות לחם קל (1 פחמימה, 1 חלבון) 2 פרוסת גבינה צהובה "עמק לייט" (2 חלבון, 2 שומן) 2 מלפפונים (1 פחמימה) - מלפפון + עגבניה (1 פחמימה) - תפוח / תפוז (1 פחמימה)	- סלט טונה: 100 גרם טונה במים + כף מיוקל + 1/2 בצל קצוץ + מלפפון חמוץ (3 חלבון, 1 פחמימה, 3 שומן) 2 עגבניה (1 פחמימה) - תפוח / תפוז (1 פחמימה)

ארוחת בוקר / ערב

שומן	חלבון	פחמימה
כפית שמן	8 כפות גבינה לבנה 5%*	3 פרוסות לחם
4 כפיות מיוקל	8 כפות גבינת קוטג' 5%*	8 פרוסות לחם קל
2 כפות אבוקדו	4 פרוסות גבינה צהובה 9%*	1.5 לחמניית אצבע
2 כפות טחינה	4 חלבוני ביצה	1 פיתה
12 שקדים	8 כפות טונה במים	16 כפות ברנפלקס
4 אגוזי מלך	8 פרוסות פסטרמה דלת שומן*	8 כפות גרנולה
12 זיתים	12 כפות מקלוני סויה**	8 עגבניות
4 חלמוני ביצה	5 כפות סויה קראנץ'**	8 מלפפונים
כפית חמאה		8 פלפל ירוק
2 כפות שמנת חמוצה		8 כוסות צנונית
		2 כוסות גזר
		4 תפוחים
		4 תפוזים
		4 פלחי אבטיח
		4 אפרסקים
		12 משמשים
		2 כוסות ענבים
		4 שזיפים
	*המזון מכיל גם 3 יחידות שומן • המזון מכיל גם 3 יחידות פחמימות	

ארוחת צהריים

שומן	חלבון	פחמימה
כפית שמן	120 גרם עוף:	4 כוסות ברוקלי
2 כפות טחינה	1.5 חזה מבושל או	4 כוסות חומס גרגרים
	1.5 כרע מבושל או	2 כוסות כרובית
	2 שוקיים מבושלות או	4 כוסות קישוא
	2 ירכיים מבושלות	כוס שעועית
	שניצל	לבנה/ירוקה/צהובה
		8 כפות אורז מבושל
	160 גרם דג:	16 כפות אטריות למרק
	מושט גדול או	4 כפות גריסים
	דניס או	כוס פסטה מבושלת
	1.5 נסיכת הנילוס או	כוס קוסקוס מבושל
	פורל	כוס תירס
		1 כוס אפונה
	2 קבב	1 תפוח אדמה גדול
	4 קציצות	1 בטטה גדולה
		4 כפות קרוטונים

ארוחת בוקר / ערב

שומן	חלבון	פחמימה
כפית שמן	6 כפות גבינה לבנה 5%*	2 פרוסות לחם
3 כפיות מיוקל	6 כפות גבינת קוטג' 5%*	6 פרוסות לחם קל
1.5 כפות אבוקדו	3 פרוסות גבינה צהובה 9%*	1 לחמניית אצבע
1.5 כפות טחינה	3 חלבוני ביצה	2/3 פיתה
9 זיתים	6 כפות טונה במים	12 כפות ברנפלקס
כפית חמאה	6 פרוסות פסטרמה דלת שומן*	6 כפות גרנולה
1.5 כפות שמנת חמוצה	9 כפות מקלוני סויה**	6 עגבניות
3 חלמוני ביצה	5 כפות סויה קראנץ'**	6 מלפפונים
		6 פלפל ירוק
		6 כוסות צנונית
		1 כוסות גזר
		3 תפוחים
		3 תפוזים
		3 פלחי אבטיח
		3 אפרסקים
		9 משמשים
		1.2 כוסות ענבים
		3 שזיפים
	*המזון מכיל גם 3 יחידות שומן • המזון מכיל גם 3 יחידות פחמימות	

ארוחת צהריים

שומן	חלבון	פחמימה
כפית שמן	90 גרם עוף:	3 כוסות ברוקלי
1.5 כפות טחינה	חזה מבושל או	3 כוסות חומס גרגרים
	כרע מבושל או	1 כוסות כרובית
	1.5 שוקיים מבושלות או	3 כוסות קישוא
	1.5 ירכיים מבושלות	3/4 שעועית לבנה/ירוקה/צהובה
	שניצל	6 כפות אורז מבושל
	120 גרם דג:	12 כפות אטריות למרק
	מושט או	3 כפות גריסים
	1/2 דניס או	כוס פסטה מבושלת
	נסיכת הנילוס או	כוס קוסקוס מבושל
	3/4 פורל	3/4 כוס תירס
		1 כוס אפונה
	1.5 קבב	1 תפוח אדמה גדול
	3 קציצות	1 בטטה גדולה
		3 כפות קרוטונים

ארוחת בוקר / ערב / ביניים

שומן	חלבון	פחמימה
1/3 כפית שמן 1 כפית מיוקל 1/2 כפות אבוקדו 1/2 כפות טחינה 3 שקדים 1 אגוז מלך 3 זיתים 1/3 כפית חמאה 1/2 כף שמנת חמוצה	2 כפות גבינה לבנה 5%* 2 כפות גבינת קוטג' 5%* פרוסת גבינה צהובה 9%* 1 ביצה 2 כפות טונה במים 2 פרוסות פסטרמה דלת שומן* 2 כפות מקלוני סויה* 1.5 כפות סויה קראנץ' *	2 פרוסות לחם קל 1/3 לחמניית אצבע 4 כפות ברנפלקס 2 כפות גרנולה 2 עגבניות 2 מלפפונים 2 פלפל ירוק 2 כוסות צנונית 1/2 כוס גזר 1 תפוח 1 תפוז 1 פלח אבטיח 1 אפרסק 3 משמשים 1/2 כוס ענבים 1 שיזף
	*המזון מכיל גם 3 יחידות שומן • המזון מכיל גם 3 יחידות פחמימות	

ארוחת צהריים

שומן	חלבון	פחמימה
1/3 כפית שמן 1/2 כף טחינה	30 גרם עוף: 1/3 חזה מבושל או 1/3 כרע מבושל או 1/2 שוק מבושלת או 1/2 ירך מבושלת 1/3 שניצל 40 גרם דג: 1/3 מושט או 1/3 נסיכת הנילוס או 1/4 פורל 1/2 קבב 1 קציצה מזונות אלו יכילו לרוב גם יחידת שומן	1 כוס ברוקלי 1/4 כוס חומוס גרגרים 1/2 כוס כרובית 1 כוס קישוא 1/4 כוס שעועית לבנה/ירוקה/צהובה 2 כפות אורז מבושל 4 כפות אטריות למרק 3 כפות גריסים כוס פסטה מבושלת כוס קוסקוס מבושל 3/4 כוס תירס 1 כוס אפונה 1 תפוח אדמה גדול 1 בטטה גדולה 3 כפות קרוטונים

רוב האנשים בעלי עודף משקל אינם מרוצים ממצבם ורוצים לשנות אותו. משקל יתר הוא ביטוי חיצוני לקושי של האדם בינו לבין עצמו ובינו לבין האוכל. נתונים עדכניים מראים שבעשור האחרון היתה עלייה של מאות אחוזים במספר האנשים הסובלים מבעיה כלשהי הקשורה באכילה וכי בקירוב כל אדם שני בחברתנו מחפש מסגרת כלשהי להורדה במשקל. תופעת ההשמנה אינה מיוחדת לאוכלוסיה הבוגרת בלבד: מספר הילדים בעלי עודף משקל נמצא אף הוא בעליה מתמדת. יותר מכל, ההשמנה היא פגיעה בבריאות ולאור העליה הדרמטית במספר החולים במחלות הקשורות בהשמנה, נעשה נסיון כנה ע"י המדענים לשנות את התפיסות השגויות לגבי התזונה.

לעליה במשקל גורמים רבים:

- **גורם גופני** - ישנם מקרים של עליה במשקל כתוצאה מהפרעה מטבולית, הורמונלית ומחלות גופניות הדורשות התערבות תרופתית. מחקרים מצביעים על נטייה גנטית להשמנה.
- **גורם סביבתי** - מסרי החברה בנושא האוכל, התפיסות החברתיות בנושא דימוי הגוף והרגלי אכילה נרכשים בילדות. האם אנו אוכלים רק כשאנחנו רעבים או כחלק ממפגש חברתי?
- **הגורם התזונתי** - השפעת המזון אותו אנו אוכלים על התהליכים הפיזיולוגיים של הגוף. כאשר האכילה שלנו מורכבת מיתר פחמימות ישנה השפעה פיזיולוגית היוצרת יותר רעב.
- **הגורם הפסיכולוגי** - ישנן מספר גישות עיקריות: הגישה ההתנהגותית מניחה כי משהו השתבש בדרך האכילה של האדם ועל כן הוא נדרש ללמוד הרגלי אכילה חדשים ויעילים. הגישה הפסיכודינאמית רואה בנושא אכילת יתר בעיה רגשית המהווה מרכיב באישיות האדם. הגישה בודקת את הסיבות ליצירת ההשמנה ומאפשרת התמודדות טובה יותר.

חוקרים ואנשי מקצוע בתחום מדווחים כי האכילה מושפעת ע"י קונפליקטים בחיי היום יום, כחלק מתגובה על תסכולים או כחלק ממילוי חסכים רגשיים.

עודף משקל יוצר תסכול וכאב רב המשפיעים על החוויה היום יומית של האדם. אם בדימוי העצמי, אם בתפיסת גורלו, אם בהאשמה עצמית או בהאשמת אחרים. אם בהוויתו המקצועית ואם בקיום זוגיות מספקת. שינוי דורש התגייסות רבה, כיוון שההרגלים שנוצקו במשך שנים רבות הפכו הרגל מוכר. ע"י ברור החוויות הרגשיות, הבנה של מחסומים מעכבי שינוי והקניית כלים להתמודדות, ניתן לפעול באופן יעיל ולהצליח בירידה במשקל.

לפעילות גופנית חלק בלתי נפרד מאורח החיים ע"פ ה-973.
ביצוע פעילות גופנית באופן קבוע תקרב את גופך ל"שיא הכושר".

חשיבות הפעילות הגופנית:

- שיפור בשליטה על המשקל
- שיפור פעילות הלב וכלי הדם
- שיפור ברגישות התאים לאינסולין
- שיפור במצב הרוח

מבנה בסיסי של תכנית אימונים מומלצת:

1. חימום: 5 - 10 דקות
2. אימון אנאירובי (משקולות): 20 - 45 דקות
3. אימון אירובי: 1 - 60 דקות
4. מתיחות / הרפיה: 5 - 15 דקות

עקרונות לאימון אנאירובי

- תרגיל אחד לכל קבוצת שרירים - רגלים, חזה, גב, כתפיים, כופפי מרפק, פושטי מרפק, בטן וזוקפי גב.
- סטים: 1 - 4 בכל תרגיל
- חזרות: 12 - 15
- מספר האימונים בשבוע: 2 - 3

עקרונות לאימון אירובי (הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחיה ועוד):

- משך האימון: לפחות 25 דקות
- מספר האימונים בשבוע: 3 ויותר
- דרגת מאמץ: על מנת לנצל באימון אנרגיה המופקת משומן, מומלץ להתאמן בטווח דופק לפי הנוסחה להלן:

גברים: 60% - 75% מהדופק המקסימלי
(דופק מקסימלי: 220 פחות הגיל)

נשים: 60% - 75% מהדופק המקסימלי
(דופק מקסימלי: 226 פחות הגיל)



האיזון במזון
973
IT'S YOUR
ZONE



📞 052-2661244
✉️ ezra@973.co.il
🌐 www.973.co.il