לשם שינוי: מבוא



- 2-3 ארוחות ליום
- 2-3 ליטר מים ליום
- בין 7-10 שעות שינה
- פעילות גופנית יומית
- נטרול לחצים

רמב"ם ידע להגדיר באופן חד משמעי מהו אורח חיים ברי.
א הוא ראה 5 ענייניים שיש למלא כדי לשמור על הגוף והנפש, כמו שנבראנו : תזונה - שתיה - שינה - פעילות גופנית - הימנעות מלחצים.

לארוחות, לשתיה, לשעות השינה, וקצת לפעילות הגופנית, דאגנו בחלק הראשון של התוכנית "**צאי מהמקרר**".
הסעיפים הראשונים הם טיפול **במשקל הפיזי** מה קורה בגוף.
החלק האחרון הוא בעצם הטיפול **במשקל המנטאלי**-מה קורה בראש.
תזונה -שתיה-שינה ופעילות גופנית, אפשריים אחרי הגמילה מסוכרים. כפי שסיפרתי לכן, מומלץ להמשיך את מתכונת התזונה כפי שאימצת בשבועות האחרונים, לפי השפע המוצג ב"**טבע הדברים**".
החלק הקשה הוא החלק החמישי, נטרול לחצים, שאוחז בתוכו שני נושאים קשים :
שינוי הרגלים בתוכנית הנוכחית: "**לשם שינוי**"
פתרון ארוך הטווח **להשתחרר מהאכילה הרגשית**, נשלב בתוכנית "**שוקלות אחרת**".
בחלק הזה של המסע, "**לשם שינוי**", נתבונן במערכת ההפעלה האנושית שלנו, נבין אותה, נהייה מודעים לאייך היא פועלת.
ההבנה תעזור להתמודד עם הרגלים מגבילים/חוסמים, וגם לשנות אותם.
ניישם באופן עקבי ורציף, באופן מדורג מהקל אל הקשה, התנהגות חדשה, שתעזור לשמור על התזונה הנכונה.
התנהגות שתהפוך לאוטומטית.
מהי מערכת הפעלה?
לכולנו בגוף הפיזי יש שלד, יש 2 ידיים, 2 רגלים, כבבד, לב, טחול וכד'. אנחנו כולנו בנויים באותה מערכת פיזית.
ההבדל ביננו הוא בצורה, גודל, תפקוד האיברים וכד'.
<u>גם בנפש אנחנו זהים</u>.
אצל כולנו המוח ידאג לעונג וינסה להסיר כאב. מהו כאב או מהו עונג, זה החלק האינדיבידואלי.

וואטס-אפ 0545336190
coaching@meira.co.il

לכולנו יש **צרכים**. פסיכולוגים חילקו צרכים לפי קטגוריות שמתאימות לכולם.
לכולנו יש **2 מוחות בראש**, והחלק הפרטי הוא למי כל אחד מאיתנו נותן לשלוט.
לכולנו יש **אמונות בראש** - פרדיגמות, וכל אחד מאיתנו בוחר בהם מהניסיון, מהלמידה וכד'
אנחנו בוחרים ב**התנהגות**, וכל אחד לעצמו עושה את הבחירה שלו - ע"פ האמונה שלו.
לכל התנהגות יש **תוצאה**. וזה מאפיין את כולנו. וכמובן שתוצאה היא פועל יוצא של ההתנהגות.
בדיוק את מערכת ההפעלה הזו נבחן, כך שבסיכומו של עניין, תכירי את המערכת האישית שלך.
נלמד את מערכת ההפעלה הקולקטיבית שלנו, ב 3 אופנים :
מה קיים בה, למה לשנות הרגל X, ואיך לשנות אותו בפועל.
בסוף תוכלי לבחור, להאמין, לפרש, ולהתנהג כדי למצוא מה יוביל אותך להצלחה, לא רק בתחום היציאה ממעגל ההשמנה.
מה עם הרזייה ,את שואלת?
תאמיני שהיא תגיע – שתהיה ירידה במשקל, אל תהיי לחוצה עליה, כי זה רק ימנע אותה.
בואי נתחיל לשחרר לחצים
תקראי על זה: לחץ משמין -ידעתם?
שחררי והתמסרי!

אצלנו הרזיה באה עם התפתחות אישית.

וואטס-אפ 0545336190
coaching@meira.co.il