

כך הגעתי לגוף חטוב



כך הגעתי לגוף חטוב

מדריך קצר ומעשי להגיע לחיטוב המושלם

כל הזכויות שמורות למדריך כך הגעתי לגוף חטוב אין להעתיק או להפיץ את תוכן מדריך זה ללא אישור מהמחבר. המדריך מוגן בחתימה אלקטרונית והעובר על החוק צפוי לתביעה פלילית.

כך הגעתי לגוף חטוב



כל ההתחלות קשות

זה התחיל כשהתאמנתי במכון כושר בקניון לוד סנטר שנסגר ועבר לאזור התעשייה אלא שלשם היה לי קשה להגיע כל פעם כי היה קשה להגיע מבחינת תחבורה וכשהלכתי לשם ברגל הגעתי כבר עייף ולא היה לי כוח להרים את המשקולות ...

הייתי דיי מיואש וישבתי בבית כמו בטטה בלי לעשות כלום בלי ספורט ובלי תזונה נכונה וירדתי מכל הנושא הזה של חיטוב ופתוח גוף. יום אחד נשקלתי סתם ככה בשביל הספורט לראות מה המשקל וניצלתי את ההזדמנות והזדעזעתי לגלות שעליתי באיזה עשר קילו!

מעולם לא הייתי במשקל ברמות כאלה של תשעים קילו ולמען האמת אף פעם לא הייתי ממש שמן וגם אז לא אך המשקל הזה שהגעתי אלו פשוט זעזע אותי. כשהייתי יותר צעיר תמיד הייתי אוכל בלי חשבון ואף פעם לא השמנתי אלא שכנראה בגיל המעבר כשאתה בסביבות גיל הארבעים אתה לא בדיוק מה שהייתה פעם וחילוף החומרים יורד ומה שאתה אוכל נתפס....

לאט לאט התחלתי להזיז יותר את הישבן ולהיכנס למשמעת עצמית. גררתי את עצמי החוצה להתחיל ללכת. גם אז הופתעתי לגלות שקצה לי ללכת כמה עשרות מטרים בלי להתנשף ושקשה לי מה שלא היה בעבר. גילתי שהגוף "החליד" ויש צורך "להסיר חלודה" ולהתחיל לחמם מנועים. מה זה הגרוטאה הזאת? זה לא אני! התחלתי לדחוף את עצמי עוד עשר מטר להוסיף להליכה... עוד עשרים מטר... עד שמצאתי את עצמי רץ מלוד לרמלה ובחזרה ללא הפסקה! לאחר מספר חודשים רווח לי שנשקלתי שוב וראיתי שחזרתי למשקל הקודם שלי עשר קילו פחות. זה לא הספיק לי והחלטתי שאני רוצה גם קוביות בבטן וגם את זה השגתי.

לפני שאני ממשיך הלאה ומספר לכם איך השגתי את כל זה בואו נעצור רגע להפנים כמה נקודות חשובות מימה שאמרתי שיעזרו לך בהמשך.

כך הגעתי לגוף חטוב



תחליף דיסקט בראש

ראשית אני רוצה להבהיר לכם את הנקודה למה אני מתכוון כשאני אומר "גררתי את עצמי החוצה להתחיל ללכת". מבלי להיכנס למונחים פסיכולוגיים, ואולי אפילו להשתמש בסלנג אומר רק ש"אשכרה" יש תופעה כזאת, משהו בראש שלנו שבטח שמת לב אליה ואם לא אז כדאי שתתחיל לשים לב שהגוף שלנו והמוח מתנהל לפי איך שהרגלנו אותו להתנהג. זאת אומרת שעם הקפה של הבוקר אנחנו רגילים להיכנס לפייסבוק להתעדכן קצת בסטטוסים של חברים בחדשות וכן הלאה ננהג כך גם למחרת... עכשיו אני לא אומר שזה רע. את האמת? גם אני נוהג לעשות זאת. אבל מה בקשר לכך שזה כולל גם הרגלים שליליים? להכניס משהו טעים (ומלא קלוריות) כל פעם שבא לי ללא שליטה עצמית? להתעצל לצאת להליכה שלא לדבר "חלילה" על ריצה? להגיד לכם מה התוצאות? אני בטוח שאתם כבר יודעים. מראה לא בדיוק מחמיא, גוף לא הכי בריא, הרגשה לא נעימה ...

כן אני יודע זה לא קל. לא קל להתאפק בכל פעם שמציעים לך משהו טעים לאכול בפרט בביית מרוקאי כמו שלי עם אימא שדוחפת לך כל מיני מאכלים מפתים לעיניים כמו מופלטה ואומרת תאכל... לא קל לצאת לריצה כל פעם כשלא מתחשק לך. אבל בואו נתחיל מזה שהרגלים מגונים יש לשבור. שוב, אם התחלת משהו לא טוב לעשות עכשיו סביר להניח שמחר באותה שעה יבוא לך לעשות אותו הרגל מגונה שוב. המוח שלנו מחפש קיצורי דרך ורוצה לפעול על אוטומט. יש לשבור את התבנית הזאת של הרגל מגונה כמו לזלול ולא לצאת להליכה. אם אתה לא מסוגל לצאת להליכה לפחות אל תזלול .

ובכלל מה זאת אומרת "לא מתחשק לך לצאת להליכה"? מה אם היינו מסתכלים על זה לרגע אחרת?... לצאת משגרת היומיום אולי כמו סופרמן שעוטה עלו חליפה למשהו חדש ומלהיב או רק להרגיש את ההרגשה הזאת שסוף סוף אתה פעיל ולא נתון לחסדי העצלנות שלך שרק מוסיפה לך שומנים אלא אתה מביס את העצלנות והשומנים ויוצא לדרך עם מוזיקה נעימה באוזניים חש את הרוח הקרירה והנעימה ומרגיש את הגוף שלך מתעורר לחיים?... אההה! עכשיו אתה בטח חושב... עכשיו אתה מדבר!....!

כך הגעתי לגוף חטוב



דחוף את עצמך להצלחה

"גם אז הופתעתי לגלות שקצה לי ללכת כמה עשרות מטרים" הופתעתי כי הייתי רגיל להיות פעיל יחסית ולא לזלול וגם כאמור גורם הגיל השפיע ככל הנראה ולא לקחתי אותו אז בחשבון. אל תצפה שתשב כל היום ותזלול ולא תופתע מהפתעות שלצערנו במקרה זה הן לא הכי נעימות. עוד תוספת של כרס לא אסתטית כאילו אתה סוחב עלייך עוד אדם שמקשה עלייך לנשום כשאתה עולה במדרגות וגורם לך להתנשף בצורה בוא נאמר לא סקסית... אם אתה יותר מבוגר קח זאת בחשבון והקדם תרופה למכה .

שומן כפי שוודאי אמר לך הרופא ואם לא הוא יגיד יכול לגרום לסתימת עורקים שגורם לסכנת חיים. אם התחלת ללכת כמה מטרים ולא משנה כמה אפילו עשר מטר תתחיל ממשוהו ותשתמש בזה כמו יתד שתוקעים בסלע המטפסים בהריי ההימליה. חשוב על זה כעוגן בנקודת ההתחלה שלך. זה המדליה הראשונית שאני מעניק לך בדרך למסע שלך ולמען האמת היא מגיעה לך ביושר והרחת אותה בכבוד, עשית משהו שרבים אחרים מתעצלים ובכלל לא עושים. הדבר הפשוט של להתחיל .

כך הגעתי לגוף חטוב

אל תזלזל בזה שמדובר רק בעשה מטר כך אני התחלתי! להזכירך, היום אני מסוגל לרוץ מלוד לרמלה ובחזרה (משהו כמו שמונה - עשר ק"מ). עודו משהו, אתה לא מנסה להתחרות באף אחד .

לא מהאלה שאתה רואה בצד הדרך שאתה הולך שעברו אותך לא בחברים שלך לעבודה ולא באף אחד חוץ מבנאדם אחד והוא אתה! אבל תידחף! כל פעם תנסה להוסיף עוד כמה מטרים. אל תנסה בבת אחת רבים באים בהתלהבות בהתחלה נותנים פוש רציני רואים שקשה להם ומותרים. אני לא מתכוון לזה ולא זה מה שהייתי רוצה שתעשה. אני מתכוון לזה שתצא כל יום איך שאומרים "בקטנה", בכיף שלך, ותעשה קצת הליכה... תתאוורר.. אחריי שבוע תתחיל לדחוף קצת. עוד עשר מטר תוסיף להליכה שלך. עוד עשרים כמה שאתה יכול בלי לחץ ובלי להתנשף יותר מידי. אנחנו לא מתחרים למרתון אלא רק נהנים פה. תן לגוף שלך להתרגל לזה ואחרי שבוע נסה שוב להוסיף עוד קצת.



מה זה הגרוטאה הזאת? זה לא אני!

זוכר את התקופה שהיית ילד? שהיית מתרוצץ ורץ עם ברק בעניים לתפוס את החברים שלך במשחק תופסת ורץ מהר לטפוח על הקיר אחת שתיים שלוש במשחק מחבואים? לא תמיד היית ככה. לא תמיד היית ככה. לא תמיד ישבת ככה מנחם את עצמך בממתקים כדי לפצות על הרגשה נעימה ואולי אפילו התמודדת בהצלחה במה שגורם לך לברוח בתבוסתנות לממתקים שטעימים לך באותו רגע אבל מיד אחר כך נגמר ההי של המתוק ואתה נשאר עם

כך הגעתי לגוף חטוב

הקלוריות שהופכות שלשומן לא רצוי בבטן מחוסר פעילות... כשאתה אוכל מתוק רמת האינסולין בגופך קופצת מה שמכניס אותך ל"היי" של מספר דקות אבל אחר כך היא צונחת שוב ואז שוב בא לך משהו מתוק כמעגל קסמים ממכר ולא בריא. אבל לעינינו...

תמיד הרגלתי את עצמי לחשוב שאני חיה! כשמשהו היה קשה לי, ואפילו שהוא לא היה הכרחי, אמרתי לעצמי לא! אני יכול! אני אעשה זאת! עוד מהתקופה כשהייתי לוחם במג"ב ורצנו על הרים בצעקות "הרים גבעות, מגבניקים חיות" ועד לתקופה של לא מזמן שאמרתי לעצמי לא מספיק לי עשר קילו פחות אני רוצה גם ריבועים בבטן! אני רוצה שגם אתה תתחיל לחשוב ככה. זה יעזור לך בהמשך.

זה לא גזרה משמיים להיות עם כרס וזוכר שאמרתי לך שהמוח רגיל ללפעול בצורה שהרגלנו אותו? זה עובד גם להיפך! חדשות טובות אה?... במקום לחשוב על ממתקים כל הזמן תחשוב על לעשות ספורט. מה עושים כשצצה מחשבה על ממתק? מחליפים אותה במחשבה מועילה יותר על ההנאה והיתרונות מפעילות גופנית.

חוץ מזה, ממתקים הורסים את השיניים....

לא הוצאתי את המדריך הזה להיות מיליונר אני בטוח שהסכום המצחיק שאני מוכר אותו לא יעשיר אותי וגם לא הוצאתי את הספר להיות סלב הוצאתי אותו לעזור לאנשים שהם באותו מצב שבו שהייתי ולא יודעים איך לעשות זאת. לכן אני אומר לך את זה. אני רוצה לספר לך כל מה שאני אומר לך כדי שתשיג את המטרה כמו שהשגתי. אז אתה חייב לעשות למען עצמך ולדחוף את עצמך בלי להתעצל ולנסות להבין כמה שיותר. אני לא אהיה לצידיך להאכיל אותך בכפית כל הזמן ולא אראה אם אתה דוחף איזה ממתק לפה.

תרגיל את עצמך לחשוב שאתה מסוגל להיות חטוב. שבור דפוסי התנהגות שכל פעם שבאלך משהו מתוק אתה מכניס לפה ממתק בלי לחשוב צורה אוטומטית כאילו אתה לא אדם חושב אלא בעל חיים.

אמור לעצמך שאתה לא כזה. אמור לעצמך שלא רק שתרצה אלא גם יהיה לך קוביות בבטן!

אם עדיין לא הבנת שאתה צריך להתחיל להפטר מהשומנים כדאי שתקרא את הכתבה הבאה ורצוי שתעשה זאת כל בוקר עם הקפה (הרגל מעולה במקום הרגל מגונה):

כך הגעתי לגוף חטוב



מה רע בלהיות שמן?

השמנה מוגדרת כ-מחלה כרונית חמורה (!) ומחקרים מוכיחים שהשמנה קשורה קשר הדוק לעליה במחלות כרוניות עם סיכון גבוה כגון:

2סוכרת סוג

יכולה להתפתח רק בעקבות ההשמנה ולהיעלם עם הירידה במשקל. ככל שהסוכרת יותר 3 הוא גבוה פי 2'צעירה' ועם וותק נמוך יותר כך היא הפיכה. הסיכון לפתח סוכרת סוג אצל אנשים עם השמנה

מאשר בעלי משקל תקין. הסוכרת עצמה היא גורם סיכון משמעותי למספר מחלות מסכנות חיים כגון: מחלות לב, שבץ, נזק כלייתי, עיוורון או פגיעה עצבית .

יתר לחץ דם

אפילו ירידה קלה במשקל של מס' ק"ג יכולה לפתור או להקל בעיית לחץ דם גבוה.

בעיות אורתופדיות

בעיקר על המפרקים והרגליים עקב עומס המשקל.

כל הזכויות שמורות למדריך כך הגעתי לגוף חטוב אין להעתיק או להפיץ את תוכן מדריך זה ללא אישור מהמחבר. המדריך מוגן בחתימה אלקטרונית והעובר על החוק צפוי לתביעה פלילית.

כך הגעתי לגוף חטוב

דום נשימה בשינה

עקב לחץ השומנים בצוואר על קנה הנשימה בשינה, מתרחש דום נשימתי במהלך השינה. במצב זה המח מעורר את הגוף על מנת לשחזר את הנשימה, האדם מתעורר וממשיך לנשום ושוב נחנק וחוזר חלילה. התהליך אינו מורגש ועשוי להתרחש עשרות פעמים בלילה אחד, התופעה גורמת לעייפות, חוסר ריכוז וכו'.
וכן מחלות לב, כולסטרול, שומנים בדם, שבץ? אירועים מוחיים, מחלות כיס המרה, כאבי גב ופרקים.

דר' ניבה שפירא, תזונאית רפואית בביה"ס למקצועות הבריאות באוניברסיטת ת"א, דוברת עמותת עתיד של הדיאטנים הקליניים בישראל וחברת ועדת העדכון בנושא מניעת סרטן באגודה למלחמה בסרטן: "על אף הידע הרב אודות הקשר בין השמנה לבין מחלות לב רבים, מתעלמים מהעובדה כי השמנה היא גורם סיכון משמעותי ביותר לחלות בסוגי סרטן שונים. בשנים האחרונות הולכות ומצטברות עדויות לכך ומחקרים מדעיים מצביעים באופן חד משמעי על סיכון מוגבר לחלות בסרטן המעי הגס, סרטן הכליה, סרטן הושט, סרטן הקיבה, וכן סרטן הרחם וסרטן השד."

אחרי שדיברנו על השינוי המנטלי שאתה צריך לעשות ואיך התחלתי בואו נדבר תכלס בשטח מה עשיתי כדי לשרוף שומנים מוכנים?

במדריך המלא של "כך הגעתי לחיטוב" אגלה איך רוב האנשים מפריעים לגוף לשרוף שומן באופן אוטומטי ותלמד איך לא להפריע לא לעשות זאת **ולנצל זאת לטובתך**. אני אגלה לך אימון קצר ומיוחד של המקצוענים שבו תשרוף מקסימום שומן במינימום זמן ללא הליכות ארוכות ומשעממות. תגלה מה אני עושה לפני אימון לשרוף עוד שומן בגוף ותגלית מדעית חדשה שתנצל לאחר האימון להפטר משומן עיקש בגוף. תגלה צורות אימון נוספות חדשות לשריפת שומן, עקרון חשוב לשריפת שומן, מה לאכול ומה לא לאכול ואיך לאכול חכם כדי למנוע הפיכת המזון לשומן בגוף שלך. אגלה לך איך להפחית רמות סוכר בגוף ולתקוף את השומן בכמה זוויות. איך להמשיך להנות מהמאכלים שאתה אוהב ועדיין להראות טוב. איך להשתמש בכוחו של התת מודע על מנת להתגבר על החשק למתוקים והמחשבות על אוכל ולהשתמש במוח שלך כטייל בליסטי המונחה למטרה שלך – הורדת משקל מבלי להעלות שוב!

הורד את המדריך שכתבתי **כך הגעתי לחיטוב** כאן <http://fixbodyil.weebly.com>