



היי

היום הוא היום הראשון של חייך החדשים.

איך את מרגישה?

אני יכולה לדמיין לעצמי... גם אני קבלתי החלטה לקחת את החיים והבריאות שלי ברצינות, כזו שתאפשר לי סוף-סוף לעשות את השינוי המיוחל ולחיות את החיים שאני רוצה. זהו רגע מרגש, מלא ציפייה, ועם זאת, אני יודעת שהוא טומן בחובו שאלות וחששות. זה בסדר, כל אלה יתפוגגו בהדרגה. בדרך. ואת הדרך נעבור ביחד, אלוהה אותך צעד צעד, אל החיים שאת רוצה.

כדי שהפעם זה יצליח, השינוי יגיע ויתקבע לתמיד, כל אחת מאתנו צריכה למלא את חלקה לכן אני מתחייבת לתת לך את ה- 100% שלי ואת קחי את כל מה שהתכנית מציעה לך, הסרטונים, הצעדים היומיים, הכלים והתמיכה.

השילוב הזה נוצר כדי שהפעם זה יצליח לך.

זה כבר הצליח, את הרי כאן!

כל צעד יומי מורכב משני חלקים:

המסר:

אותו עיקרון שייחרט בזיכרונוך וילווה אותך לאורך כל היום, עם כל ארוחה, תנועה ואינטראקציה חברתית.

התרגול:

לדעת את העקרונות והכלים לחיים שאת רוצה זה חשוב. אבל זה רק השלב הראשון. השלב השני הוא התרגול, החזרה שמבטיחה את ההטמעה לאורך זמן.

מחשבה רבה הוקדשה לתרגילים שבחברת זאת, הקדישי להם גם את, את תשומת הלב שלך. לפעמים מדובר בתרגולים קצרים מאד ולפעמים הם ידרשו ממך קצת יותר זמן, דרגי אותם גבוה בסדר העדיפויות שלך במהלך תקופת התכנית. אני ממליצה לך להדפיס את כל הקבצים ולרכזם בתוך קלסר של **החיים שאת רוצה**.

הקלסר הזה יישאר אתך עוד הרבה אחרי שהתכנית תסתיים, ימשיך ללוות אותך, להכיל את המידע ואת הדרך שעברת. אני סומכת עלייך ומאחלת לך דרך מרתקת ומהנה, מלאת בריאות והגשמה בדרך לחיים שאת רוצה!

שלך,

מיכל צפיר, אמנית החיים הבריאים.



הצעד היומי: הכירי בכאב כדי להגשים את החלום!

טופס שקילה

היעזרי בהנחיות הבאות ומלאי את הטופס המצורף על מנת שתוכלי להיות מודעת למצבך.

גובה: _____ סמ'

משקל: _____ ק"ג

הקפידי להישקל באופן קבוע כל יום באותה שעה. השעה המומלצת בבוקר מיד עם היקיצה ואחרי הטלת השתן הראשון של הבוקר, תמיד עם אותם הבגדים (או בלעדיהם).

BMI:

כשאת יודעת את משקל גופך ואת הגובה שלך, הזיני את הנתונים לטבלה הבאה, אנחנו נלמד על המשמעות של הנתונים שאת מקבלת כתוצאה ממשוואה זו בהמשך.

$$BMI = \frac{\text{משקל}}{\text{גובה}^2}$$

הצטיידי בסרט מדידה על מנת להשלים את הנתונים הבאים:

היקף החזה: _____ סמ'

הנחיות למדידת היקף החזה:

התייחסי אל קו הפטמה שלך כנקודת התייחסות, מקמי את סרט המדידה סביב הגב העליון, יש לוודא שאת עושה זאת בקו ישר. מקמי את סרט המדידה בחזית גופך על מנת לראות את התוצאה.

מותניים: _____ סמ'

הנחיות למדידת היקף המותן:

השתמשי במרכז הפופיק שלך כנקודת התייחסות, מקמי את סרט המדידה סביב מותניך בכדי לוודא שאת מותחת אותו סביב החזית בקו ישר עם הפופיק שלך. נשפי ובצעי את המדידה כאשר איבריך ושריריך רפויים.



אגן: _____ סמ'

הנחיות למדידת האגן:

אתרי את החלק הרחב ביותר של האגן שלך. הדרך הקלה ביותר לעשות את זה היא להיעזר במראה. ודאי שאת ממקמת את סרט המדידה סביב האגן וזכרי שיש למדוד בנקודה הרחבה ביותר.

ירך ימין: _____ סמ'

ירך שמאל: _____ סמ'

הנחיות למדידת הירכיים:

בכדי למדוד את הירך שלך העמידו את כף רגלך על ספסל או כיסא, ותחילה מצאי את נקודת ההתחלה על-ידי הצבת קצה סרט המדידה במרכז הברך הכפופה שלך לאורך עצם הירך רק עד לנקודה הרחבה ביותר.

זוהי נקודת התחלת המדידה שלך!

לאחר איתור נקודת ההתחלה מדדי סביב הירך שלך ורשמי את המספר.

שימי לב שעליך למדוד בדיוק את אותה הנקודה בכל תקופת ביצוע התכנית.

זרוע ימין: _____ סמ'

זרוע שמאל: _____ סמ'

הנחיות למדידת הזרועות:

יש להשתמש בסרט מדידה ובעט בכדי לסמן את הנקודה לביצוע ההיקף. מדדי ארבע אצבעות מרחק מהקפל

של זרוע ימין לכיוון הכתף, זוהי נקודת ההתחלה שלך: שריר הזרוע. סמני אותה בעזרת העט, ולאחר מכן ישרי

את היד ישר למטה והקיפי את סרט המדידה מסביב לנקודה המסומנת.



מפת הכאבים

הנחיות למילוי מפת הכאבים:

מהם שלושת הכאבים הגדולים ביותר שאת חווה כרגע בחיים הנוכחיים שלך? רשמי אותם בתוך הטבלה - במשבצות כאב 1, כאב 2, כאב 3 בהתאמה. לאחר מכן, נתחי כל אחד מהכאבים בנפרד וחשבי לעומק מהן ההשלכות שלו על חיך. רשמי את ההשלכות במקומות המיועדים לכך בטבלה.

הקפידי לרשום את ההשלכה במשפט אחד, קצר וקולע. יתכן ויידרשו עבורך קצת זמן ומחשבה על מנת לנסח את המשפט בצורה כזו, אך חשוב שבסופו של דבר, תקבלי תמונת מצב של הכאבים בחיך בצורה ברורה וחדה. זה המפתח שיתניע את התהליך.

מפת הכאבים -

כאב 3	כאב 2	כאב 1	
			בעיה עיקרית
			השלכה 1
			השלכה 2
			השלכה 3
			השלכה 4



ליווי יומי online



השלב הבא לאחר השלמת מפת הכאבים, הוא להתחייב!
קודם כל לעצמך, ואחר כך גם מול אדם קרוב.
לשם כך הכנתי עבורך את טופס ההתחייבות:

טופס התחייבות

איזה כאב בחרת לשחרר מהחיים שלך תוך 90 יום?

מה את מתחייבת לעשות על מנת שזה יקרה?

מיהו האדם הקרוב שהתחייבת אליו?

רשמי כאן את נוסח ההתחייבות מולו:
