

הרזיה לצמיתות

תזון העיניים

הקדמה "טעמו וראו"

עמוד	תוכן העיניים
1	תזונה עפ"י חז"ל "צדיק אוכל לשובע נפשו"
2	תפילה ומכתב אישי
3-5	מזון למחשבה - לצאת מהמבוך
5-6	לרזות בחברותא (שיר)
7	"עזרה ראשונה" לאכילה נכונה
8-10	סיפורי הצלחה מיד- לבריאות
	שבוע ראשון "כל ההתחלות... קלות"
12-13	בת מלך הנחיה לאכילה ובמידה הנכונה- מי, מה, מתי, כמה, למה
14	אני לא בדיאטה - זה אורח חיים
15	תפריט "שומנמס" להרזיה בריאה
16-17	סוד הקב"מ (קל בטוח מהיר)
18	הצלה לשעות קשות
19	תפריטים לשבת קודש
20	שלל עצות והמלצות לשבתות וימים טובים
21	עזרה ראשונה - איך לא לאכול - עכשיו !!!
	שאלונים וטפסים
22	שאלון הכרות
23	שאלון שיפור הרגלי אכילה
	שאלון NSP
	יומן מעקב אכילה
	בת מלך - תזכנית תפורה למידות שלך
24-27	הנחיות כלליות לבניית תזכנית תזונה אישית
28-29	תזכנית תזונה כללית מוצעת
	לוח הרכב מזון מפורט
31,32	פחמימות - לחם, דגנים ומיני מזונות
33-34	חלבונים
35	ירקות, פירות
36	שומנים
37-38	צ'ופרים, מזונות מיותרים
	תפריטים לכל המצבים
39	תפריט מס' 1 ללא פחמימות
40	תפריט מס' 2 בתוספת קטנה של פחמימות
41,42	תפריטים 3,4,5 לירידה בריאה, מסייעים לחילוף חומרים
43	תפריט מס' 6 לניקוי הגוף
44	תפריט מס' 7 ליום צמחוני ותפריט מס' 8 לחופשת בין הזמנים
	חלק שלישי המלצות בתזונה
45,46	אכול נכון לפי סוג הדם
47,48	האינדקס הגליקמי
49,50	לוח צירופי מזון
51-55	רעיונות קלים וטעימים
	תמיכה לצמיחה
57	צניעות באכילה
58	רק להיום עפ"י מאמר הגר"א

	מסילת ישרים – בדרכי קניית הפרישות
59,60	מנטאליות של דיאטה
61	עקרונות התוכנית
62	מה דעתך?
63	קיום מנחים לאכילה
64	שלבם בהתגברות על אכילה כפייתית
64	איך משתנים – טיפים להצלחה
65	היגדים לחשיבה חיובית, היגדים לחילוף חומרים
67,68	דימוי הגוף שלי - הערכה
69-73	אמונה ומידות עפ"י תורה - שיטת א.מ.ת.
73	חשיבה חיובית סוד בריאות הגוף והנפש
74	20 פעולות מהנות, 20 ארוחות קלות
75,76	האמת על מחויבות

התעמלות – "לחם עצלות לא תאכל"

77,78	הקדמה, כלים בסיסיים
79	התעמלות בכסא
80	תרגילי אירוביקה עדינה
81,82	הליכה לשריפת שומנים
83	סדרת מתיחות
84	להיות גמיש – תרגילי מתיחות לכל ענפי הספורט
87,88	Body Mass Index-BMI

זכויות יוצרים

השימוש בחוברת זו ובתכנים הכלולים בה ובשירותים השונים הניתנים דרכה מהווה הסכמה מצד המשתמש לתנאים אלה, ולכן הנך מתבקש לקרוא אותם בקפידה.

התכנים המופיעים בחוברת אינם מהווים תחליף לייעוץ רפואי ו/או מקצועי וכל מטרתם לספק מידע ובשום מקרה אינם בגדר המלצה או עצה רפואית ו/או חוות דעת רפואית מקצועית. התכנים המופיעים בחוברת נועדו להרחבת הידע האישי של הקוראים ואין לראות בהם תחליף להתייעצות עם רופא/מטפל. בכל מקרה יש לפנות לקבלת חוות דעת של רופא/מטפל מוסמך לפני קבלת טיפול ו/או שימוש בתכשיר רפואי כלשהו.

אחריות:

בחוברת מפורסמים מאמרים ותכנים שונים בנושאי רפואה. מרכז יד לבריאות דואג לכך שהתכנים המפורסמים בה יהיו מדויקים, מלאים ומעודכנים. למרות זאת, ייתכנו אי-דיוקים או טעויות במידע המפורסם. למשתמשים לא תהיה כל טענה ו/או תביעה מכל סוג שהוא כנגד יד לבריאות, או כנגד המשתתפים בעריכת החוברת בגין נזקים הנובעים משימוש בחוברת זו.

הגבלת השימוש בחוברת למטרות אישיות וחוקיות בלבד:

החוברת הזו מיועד לשימוש אישי בלבד וחל כל איסור עפ"י חוק ועפ"י דין תורה לעשות בתכנים המפורסמים בה שימוש מסחרי כלשהו. אין לבצע שינויים, להעתיק, לחקות, לשכפל, להפיץ, לפרסם, למכור או לעשות שימוש מסחרי כלשהו בפרטי המידע, כל תלמידה מתחייבת שלא לעשות בחוברת זו בתכניה שימוש למטרות אסורות ובלתי חוקיות.

כל החומר המפורסם בחוברת זו, מוגן באמצעות זכויות יוצרים, המשתמש רשאי לעשות שימוש במידע ובחומר האמור אך ורק באישור והסכמה מפורשת בכתב מדר' רינה גרנות או מציע השירות או הפרסום.

שיפוי:

המשתמש מתחייב לשפות את דר' רינה גרנות, יד לבריאות בגין כל נזק, תשלום, הוצאה, אבדן רווחים או הפסד שייגרמו לה עקב מעשה ו/או מחדל שיש בהם כדי להפר תנאי שימוש אלה ו/או כדי להוות מעשה בלתי חוקי.