



YOGEV BEN SIMON
MENTAL FITNESS NUTRITION



7 *DAY WORKOUT
PLAN REACH
YOUR GOALS*



מפת דרכים לנווט ביום יום - איך זה עובד!

8 כללים שהולכים איתך לכל מקום

1. בכל ארוחה מכניס לצלחת חלבון + סיבים (ירקות).
 2. פחמימה (עמילן) פעם אחת ביום
 3. מתזמן ארוחות בשעות קבועות ומנסה רק 2 ארוחות ביום.
 4. תמיד בודק סוכרים ואת אריזת המוצר, עדיף סימן ירוק.
 5. להקפיד על 7 שעות שינה. לישון מוקדם ולהתעורר מוקדם זה המוטו.
 6. לפחות שתייה של 2 ליטר מים ביום ולאורך כל היום.
 7. 2 כוסות מים לפני השינה וכדי לא להפריע לשינה הלילה, מסיים לשתות שעתיים לפני השינה.
 8. ספורט, להפעיל את הגוף כל יום.
 9. פינוקים מתוזמנים ומוגדרים מראש. עד 2 פינוקים בשבוע.
- התפריט מתייחס לאורח החיים האישי שלי ואינו מהווה בזאת המלצה.

יום ראשון			יום שני			יום שלישי		
אימון מצולם 10 דק'		נעצו ביומן שעה / 06:00 שלכם	אימון ארובי הליכה/ריצה 30 דק + אימון ספסל		נעצו ביומן שעה / 06:00 שלכם	חופש- אין אימון		
ארוחת בוקר (אפשרות לדלג)		07:00	ארוחת בוקר		07:00	ארוחת בוקר		07:00
יגורט מועשר בחלבון 0% שומן 0% סוכר לבן		חלבון	שייק חלבון		חלבון	חביתה + מיץ תפוזים		חלבון + סיבים
ארוחת צהריים		13:00	ארוחת צהריים		13:00	ארוחת צהריים		13:00
סלט חזה עוף + בטטה בתנור		חלבון + עמילן סיבים	דג פילה אמנון + עלים ירוקים ועדשים שחורים + כף אורז		חלבון + סיבים	סלט טונה גדול עם עלים וירקות חתוכים		חלבון + סיבים
ארוחת ביניים		15:30	ארוחת ביניים		16:00	ארוחת ביניים		16:00
חטיף חלבון ללא סוכר תה		חלבון	תפוח תה			אפרסק + יגורט מועשר בחלבון		חלבון + סיבים
ארוחת ערב		19:00	ארוחת ערב		19:00	ארוחת ערב		19:00
סלמון בתנור + ברוקולי בתנור		חלבון + סיבים	חביתה + סלט ירקות חתוך גס		חלבון + סיבים	פרגיות על הגריל עם אספרגוס		חלבון + סיבים
צ'ק ליסט לכללים	X	V	צ'ק ליסט לכללים	X	V	צ'ק ליסט לכללים	X	V
חלבון + סיבים			חלבון + סיבים			חלבון + סיבים		
פחמימה פעם ביום			פחמימה פעם ביום			פחמימה פעם ביום		
2 ארוחות			2 ארוחות			2 ארוחות		
הפחתה בסוכרים			הפחתה בסוכרים			הפחתה בסוכרים		
7 שעות שינה			7 שעות שינה			7 שעות שינה		
שתיית מים 2 ליטר			שתיית מים 2 ליטר			שתיית מים 2 ליטר		
ספורט אימון אירובי + אימון ספסל			ספורט אימון אירובי + אימון ספסל			ספורט אימון אירובי + אימון ספסל		
מינימום 8000 צעדים ביום			מינימום 8000 צעדים ביום			מינימום 8000 צעדים ביום		
פינוקים			פינוקים			פינוקים		

יום שבת		
נעצו ביומן שעה / 06:00 שלכם		אימון אופציה לבחירה
07:00		ארוחת בוקר
חלבון + סיבים + פחמימה		פנקייק בריאות מחלבון + פירות + סירופ מייפל
11:00		ארוחת ביניים
		תה
13:00		ארוחת צהריים
חלבון + ירקות		דג פילה אמנון + קייל + ברוקולי ושעועית
19:00		ארוחת ערב
חלבון + ירקות		ביצת עין + ירקות + סלרי, גזר כרובית
V	X	צ'ק ליסט לכללים
		חלבון + סיבים
		פחמימה פעם ביום
		2 ארוחות
		הפחתה בסוכרים
		7 שעות שינה
		שתיית מים 2 ליטר
		ספורט אימון אירובי + אימון ספסל
		מינימום 8000 צעדים ביום
		פינוקים

יום שישי		
		חופש- אין אימון
07:00		ארוחת בוקר
חלבון		מדלג / שייק חלבון
11:00		ארוחת ביניים
		הפסקת תה
13:00		ארוחת צהריים
חלבון + סיבים + עמילן		עוף בתנור + קוסקוס מלא + ירקות
19:00		ארוחת ערב
חלבון + סיבים + עמילן		דג חריימה + רבע חלה / סלטים ירקות חופשי
V	X	צ'ק ליסט לכללים
		חלבון + סיבים
		פחמימה פעם ביום
		2 ארוחות
		הפחתה בסוכרים
		7 שעות שינה
		שתיית מים 2 ליטר
		ספורט אימון אירובי + אימון ספסל
		מינימום 8000 צעדים ביום
		פינוקים

יום חמישי		
נעצו ביומן שעה / 06:00 שלכם		אימון ארובי הליכה/ריצה 30 דק + אימון ספסל
07:00		ארוחת בוקר
חלבון + סיבים		יוגורט מועשר + חתיכת מלון
11:00		ארוחת ביניים
חלבון		שקדים חופן קטן תה
13:00		ארוחת צהריים
חלבון + סיבים		חזה עוף + סלט עלים
20:00		ארוחת ערב
חלבון + סיבים		מסעדה סושי דגים וירקות
V	X	צ'ק ליסט לכללים
		חלבון + סיבים
		פחמימה פעם ביום
		2 ארוחות
		הפחתה בסוכרים
		7 שעות שינה
		שתיית מים 2 ליטר
		ספורט אימון אירובי + אימון ספסל
		מינימום 8000 צעדים ביום
		פינוקים

יום רביעי		
נעצו ביומן שעה / 06:00 שלכם		אימון מצולם 10 דק'
07:00		ארוחת בוקר
חלבון		מדלג / שייק חלבון
13:00		ארוחת צהריים
חלבון + עמילן סיבים		דג סלמון + סלט ירוק + פסטה חיטה מלאה
15:30		ארוחת ביניים
חלבון + סיבים		חופן ענבים תה
19:00		ארוחת ערב
חלבון + סיבים		רצועות עוף בתנור + אספרגוס
V	X	צ'ק ליסט לכללים
		חלבון + סיבים
		פחמימה פעם ביום
		2 ארוחות
		הפחתה בסוכרים
		7 שעות שינה
		שתיית מים 2 ליטר
		ספורט אימון אירובי + אימון ספסל
		מינימום 8000 צעדים ביום
		פינוקים

רשימת מאכלים לפי סוגים - חלבון/סיבים עמילנים:

<u>שומן חיוני</u>	<u>עמילנים (פחמימה)</u>	<u>סיבים</u>			<u>חלבון מן החי</u>	<u>חלבון מן הצומח</u>	<u>חלבון</u>
		<u>עלים ירוקים</u>	<u>ירקות</u>	<u>פירות</u>			
אבודקו	דלורית	תרד	ארטישוק	תפוח	עוף	שעועית	מוצרי חלב - עדיף מוצרים אורגניים ולא ממותק
שמן קוקוס	גרגירי חומס	קייל	אספרגוס	פירות יער	הודו	טופו	גבינת קוטג'
שמן זית	תירס	עלי סלק	ברוקולי	אשכולית	בשר בקר		גבינה קשה - פרמזן, מוצרלה, פטה
	חיטה	עלי בייבי	כרוס	ענבים	טלה		חלב
	אפונה	חסה	גזר	מלון	דגים: סלמון טונה, אמנון, בקלה, סול		חלב שקדים
	קינואה	פטריות	סלרי	אפרסק			חלב קוקוס
	תפוח אדמה	פלפלים	חציל	אגס			יוגורט
	אורז	זוקיני	שעועית	עגבניה			ביצים
	בטטה						אגוזים וזרעים: שקדים, קשיו, זרעי ציה, אגוז פקאן, אגוז מלך
	לחם דגנים						

כך אני מתכנן את הארוחות שלי
כללים מנחים לתכנון ארוחות יומי:

לפני כל ארוחה להקפיד על שתייה של 2 כוסות מים- עוזר למלא את הקיבה ולהרגיש יותר שבע ולאכול פחות מהצלחת.

• **ארוחת בוקר:**

חלבון (בחרו אחד) : ביצים יוגורט מועשר בחלבון (0% שומן ו 0% סוכר)
סיבים (בחרו אחד): תפוח, מלפפון, פירות יער

• **ארוחת צהריים:**

חלבון (בחרו אחד) : חזה עוף עד 3 פרוסות, טונה במים, עוף בגריל
סיבים (בחרו אחד) : עלים ירוקים, פלפלים
עמילן (בחרו אחד) : לחם דגנים מלאים, אורז, פסטה, חיטה מלאה

• **ארוחת ערב:**

חלבון (בחרו אחד) : דג, עוף, בקר, ביצים, טונה
סיבים (עלים ירוקים) : כרובית, ברוקולי, תרד
עמילן : רק במידה ולא היה פחמימה / עמילן בצהריים, בחרו אחד: קינואה, בטטה, בורגול.

• **דגשים נוספים:**

- בהמשך מצורפת רשימה של מאכלים לפי סוגים.
- ניתן להוסיף מנת ביניים: חטיף חלבון, יוגורט מועשר, פרי אחד, ירקות חופשי.
- אם ניתן אני מדלג על ארוחת הבוקר או הערב.

7 DAY WORKOUT
PLAN REACH
YOUR GOALS



YOGEV BEN SIMON
MENTAL FITNESS NUTRITION