

# מהו אורח חיים קרוֹא





# מהו אורח חיים קריא?

♡ אורח חיים בריא מאפשר לנו **לשפר את איכות החיים**, כלומר את תחושת ה-well being. הוא מאפשר לשמור על מצב בריאותי ונפשי מאוזנים בכל גיל.

♡ אורח חיים בריא **מקטין את הסיכוי ללקות במחלות שונות המושפעות מהתנהגות שלנו** ( התנהגות אכילה, פעילות גופנית ורמת הסטרס) כגון סוכרת, מחלות לב, דיכאון, בעיות אורטופדיות וכו'

♡ את אורח החיים נהוג לחלק ל 4 מרכיבים עיקריים:  
**תזונה, פעילות גופנית, שינה הפחתת סטרס.** ( על כל גורם אנו מרחיבים במעט)

♡ כל מרכיב מכיל עוד גורמים נוספים המשפיעים על בריאותנו ומומלץ למי שמעוניין בכך להרחיב ולקרוא עליהם תכנים נוספים בספרים ובאתרי האינטרנט השונים.

חילי נחמן



חילי חמ

# אכלו גזונה מזוונת

♡ **שילוב מזונות ומרכיבי מזון שונים** מאפשר לגוף לקבל את כל אבות המזון, הוויטמינים והמינרלים הנחוצים לתפקוד יום יומי.

♡ **הגיוון מונע צריכה מוגזמת של מזונות שאינם בריאים**, כגון: חריגה של שומנים, חלבונים ופחמימות.

♡ **חוסר בגיוון מקשה עד מאוד מבחינה מנטאלית**. שכן מרבית בני האדם אינם מסוגלים לצרוך את אותו המזון לאורך זמן.

♡ **קיימות דרכים רבות לגוון את התזונה** לדוגמה - שימוש בתחליפים, לאכול מהכל אך בכמויות מדודות, שימוש במתכונים מגוונים, שילוב ירקות מסוגים שונים ושינוי התפריט כל יומיים לפחות ועוד.

# טיפים להתנהלות גזונית מאוזנת וקריאה



חיי נאמן

תכנון מראש

- מה אוכלים מחר/ לכל אורך היום
- מה קונים בסופר
- מה יהיה במקרר

התארגנות מראש

- אם לחוץ בבוקר להכין ערב לפני כריכים או קופסאות אוכל
- להשתמש בקופסאות שמתאימות לכמויות שלנו
- לנקות ולפרוס ירקות ופרות
- להכין את בקבוק השתייה

צמישות

- סדר הארוחות מתאים את עצמו לסדר היום שלנו
- ולתחושות הרעב והשובע שלנו - התמדה
- גיוון באוכל ושילוב אוכל שטעים לנו





רזי אמן

## פעילות גופנית סצירה

♡ **לפעילות גופנית ידועות השפעות בריאותיות רבות** בניהן- הפחתת הכולסטרול ושומני הדם, איזון לחץ דם, הקלה על כאבים אורתופדיים, שמירה על בריאות הלב, הפחתת דיכאון, שיפור תהליך העיכול ועוד ועוד.

♡ **פעילות גופנית מסייעת בשריפת שומנים ובשמירה על משקל גוף תקין.** ככל שאנו מתבגרים, עולה מסת השומן בגוף ויורדת מסת השריר. העיסוק בפעילות גופנית מסייע בבניית השרירים ובתהליך חילוף החומרים.

♡ **מומלץ לשלב לאורך השבוע פעילות גופנית אירובית** כגון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים וכו' **וכן פעילות אנאירובית** (כוח) כגון עבודה עם משקולות, אימונים בחדר כושר, אימון פילאטיס או TRX וכו'.

♡ **חשוב להתייעץ עם איש מקצוע מוסמך לפני התחלת פעילות גופנית** כדי לוודא שמשלבים את האימון המתאים למצב הבריאותי.

# שינה

♡ **השינה היא תהליך פיזיולוגי הכרחי לשמירה על בריאות תקינה.** כמו שאנחנו צריכים אוכל ומים כך אנו צריכים גם לישון מספיק כדי שנוכל לתפקד כראוי.

♡ למחסור בשעות שינה השפעות מהירות- פגיעה בעירנות, קושי להתרכז במה שקורה מסביב, זמן התגובה איטי יותר, אנחנו יותר עצבנים ועוד. **בטווח הארוך ידוע כי מחסור בשעות שינה גורם לעליה בתחלואת לב, סוכרת, אירועים מוחיים ואצל ילדים פוגע בגדילה.**

♡ **מחסור בשעות שינה מביא לשיבוש ברמות הורמונים שונים בגוף- ביניהם הורמונים שמווסתים את האכילה וגם הורמוני מתח וסטרס שמשפיעים על חילוף החומרים ומגבירים תחושת רעב לפצות על העייפות.**

♡ שמירה על "**הגיינת שינה**" תקינה מאפשרת להשיג **שינה איכותית המשפרת את הבריאות שלנו לטווח הארוך.**



חילי נחמן

כיצד להשיג היציאות שינה אוכזרות?

← שעת שינה קבועה

← לא לדחות שינה

← הפחתת חשיפה למסכים בשעה שלפני השינה

← סביבת הבית וחדר השינה - לעמעם אורות, סביבה חשוכה ושקטה

← ספורט בערב - לא אינטנסיבי



חילי חמ





# הפחתת סטרס

♡ החיים המערביים כרוכים ברמות לחץ שונות, סטרס.

♡ סטרס הוא סובייקטיבי. מה שמלחיץ אדם אחד עשוי לא להלחיץ כלל אדם אחר.

♡ בסטרס חשוב להתמודד ב**שתי רמות** - **זיהוי מוקדי הסטרס** באורח החיים והפחתה בהם עד כמה שניתן וכן **למידת הדרכים היעילות להפיג סטרס** שכבר קיים.

♡ **באורח חיים בריא אנו רוצים להימנע מדרכים הרסניות להפגת סטרס** כגון עישון, אכילה לא מבוקרת, שתיית אלכוהול, הימורים, התמכרות לסמים שונים וכו'. אלא בשילוב דרכים בריאות להפגת סטרס כגון מיינדפולנס - **נוכחות ברגע**. התמקדות ברגע הנוכחי, בעשייה הנוכחית ללא בריחת מחשבות לעבר או להווה.

♡ דרכים בריאות נוספות להפגת סטרס הן כמובן פעילות גופנית, אימוני יוגה ומדיטציה, שיחות עם בני משפחה, חברים או פסיכותרפיסט. **כל אחד יכול למצוא את הדרך שלו (ועדיף מספר דרכים) כדי להפחית את הסטרס הנוכח באופן קבוע בחיינו.**

חילי נחמן





תזונה נכונה

# אסיכוס...

♡ **אורח חיים בריא** תלוי בהתנהגות שלנו וניתן לשפר אותו בכל עת שנבחר בכך.

♡ אם ברצונכם לשנות את אורח החיים התחילו לשנותו בהדרגה. לוקח זמן לשנות הרגלים ישנים **ולסגל הרגלים חדשים.**

♡ **היעזרו באנשי מקצוע:** קבוצות תמיכה לשינוי הרגלי אכילה, חוגים לאימוני ספורט קבועים, מפגשים המספקים תמיכה רגשית לסטרס בחיינו. כל דרך שמתאימה לכם ותומכת ברצון לחיות בצורה בריאה יותר.

♡ והכי חשוב: **היו סלחניים כלפי עצמכם** אם לפעמים אתם מרגישים שאתם לא מתקדמים - בכל תהליך שינוי יש נטייה לחזור להרגלים קודמים, זה טבעי. כשזה קורה בדקו ולמדו מה מקשה עליכם וצרו את הפתרון המתאים לכם.