



ULTRA
Beyond Limits

איך להתחטב ולשאר חטובים

הבנת המטאבוליזם (חילוף החומרים)
שינוי הרגלים ושמירה על אחוזי שומן אידיאליים

פשוט | אפקטיבי | פרקטי



עבודה עם
מאות מתאמנים



מבוסס
מחקרית



מעל עשור
של ניסיון אישי





תוכן העניינים

3	מי אנחנו
4	למי מתאים המדריך
5	למה דיאטות נכשלות בטווח הארוך?
6	איך הגוף שורף קלוריות?
7-9	גרעון, עודף ומאזן קלורי ניטרלי
10	איך נדע מה המאזן הניטרלי שלנו?
11	מה צריך לעשות כדי להתחטב?
12	למה הגרעון הקלורי לא עובד?
13	דיאטה איטית
14	בניית הרגלים
15-16	2 טעויות בסוף הדיאטה
17	ספירת קלוריות והצבת מטרות
18	טווח אחוז שומן
19	תוכנית אימונים ואירובי
20	תוספי תזונה
21	אלכוהול
22	מים
23	מצב תחזוקה ועקביות
24	סיכום
25	כתב ויתור



ULTRA

Beyond Limits

88:88:88



מועדון אולטרה הוקם בבאר שבע ביוני 2022 על ידי גל מימון ואיתמר אילוז.
מתוך אהבה לאימוני כוח ומתוך רצון עמוק לחלוק את הידע והניסיון שלנו עם כמה שיותר אנשים.

עם שירות צבאי בסיירת גבעתי, שם עיצבנו ערכים של נחישות, התמדה, ושאיפה למצוינות. את הערכים האלה אנחנו מביאים לאימונים ולדרך החיים שלנו.
עם למעלה מעשור של ניסיון באימוני כוח ותזונה, החלטנו להקים את הסטודיו כדי ליצור מקום שבו כל אחד יוכל להרגיש שהוא מסוגל להגיע לגרסה הכי טובה שלו.
גל מימון אף זכה בתואר אלוף הארץ בפיתוח גוף טבעי לשנת 2020,
וגם בתואר "אלוף האלופים": תארים שמסמלים את המחויבות, ההתמדה, הנחישות והעקביות.
בשנת 2021 גל זכה במקום הראשון בתחרות פיתוח גוף והתמודד נגד מתחרים שמתמשים בחומרים (סטרואידים) ולמרות זאת גל (טבעי ונקי מחומרים) ניצח.

ב-7.10.23, נאלצנו לסגור את המועדון למשך חצי שנה עקב יציאה לשירות מילואים ולחימה ברצועת עזה. במהלך התקופה הזו, המתאמנים שלנו חיכו בסבלנות לשובנו, וליוו אותנו ברוחם. הידיעה שהם ממתינים לנו ונחושים להמשיך להתאמן איתנו העניקה לנו דרייב עצום – דרייב לעזור לעוד ועוד אנשים לחוות את עוצמת השינוי דרך אימוני כוח וגישה יותר מאוזנת בתזונה.

במהלך השנים עבדנו עם מאות מתאמנים מכל קשת האוכלוסייה, והמטרה שלנו נשארה פשוטה אך משמעותית: **לעזור לכל אחד ואחת להתחזק ולהתחטב בצורה בריאה, נכונה ובר-קיימא.** אנחנו כאן כדי ללוות אתכם, לעודד אתכם, ולהזכיר לכם שאתם יכולים להגיע רחוק יותר ממה שחשבתם.



למי מתאים המדריך?

המדריך הזה נועד במיוחד עבור כל מי שרוצה להתחטב ולהישאר חטוב בצורה יציבה ובריאה לאורך זמן. אם אתם מחפשים להוריד שומן בצורה מאוזנת, להרגיש חזקים ונמרצים יותר, ולהשיג מראה חטוב ושרירי – הגעתם למקום הנכון. כאן לא תמצאו פתרונות קסם, אלא דרך אמיתית לשינוי אורח החיים והגוף בצורה שתאפשר לכם לשמור על התוצאות לאורך זמן.

חיטוב הוא תהליך, לא מסלול מהיר. מדובר בעבודה מסודרת, מוקפדת וממוקדת, שמבוססת על שינויי הרגלים קטנים אך משמעותיים. זהו מסע שדורש זמן, סבלנות והתמדה, אך כל שלב בדרך מביא אתכם קרוב יותר למטרה. המדריך הזה בנוי כדי לעזור לכם לעבור את הדרך בצורה נכונה ומחזקת – עם כלים יעילים, הנחיות מעשיות והמון תמיכה.

חשוב להבין: שינוי בריא ומשמעותי לוקח זמן, והתוצאות אינן מגיעות בין לילה. אבל עבודה נכונה, עקבית ומבוקרת מובילה לתוצאות שמחזיקות. מחקרים מראים שרוב האנשים שמורידים משקל בצורה מהירה מדי, מוצאים את עצמם חוזרים למשקל הקודם ואף יותר מזה. לכן, המדריך הזה מתמקד בשיטה יציבה וברת קיימא: **איך להוריד שומן בצורה אפקטיבית, לשמור על מסת השריר, ולהגיע למצב שבו הגוף שלכם נראה ומרגיש במיטבו – גם עכשיו וגם בעתיד.**

החיטוב הוא הרבה מעבר לשינוי חיצוני. מדובר בשיפור כללי באורח החיים, במצב הרוח ובתחושת הביטחון העצמי. כשתתחילו להרגיש חזקים יותר, נמרצים יותר ומחוברים יותר לגוף שלכם, תבינו שהתהליך הזה שווה כל מאמץ. אנחנו כאן כדי להעניק לכם את כל הכלים הנחוצים והעידוד שאתם צריכים כדי להגיע לתוצאות שתשמרו עליהן לאורך זמן, ולהרגיש גאים בעצמכם בכל שלב בדרך.

אז אם אתם מוכנים להתחייב לתהליך ולהשקיע את הזמן הדרוש, נשמח להיות כאן וללוות אתכם לכל אורך הדרך. זה הזמן להתחיל את המסע לעבר הגוף הבריא, החטוב והחזק שתמיד חלמתם עליו.

יש לכם שאלות?

לחצו כאן כדי להשאיר לנו

הודעה בוואטסאפ



למה דיאטות נכשלות בטווח הארוך?

1. גישה של "הכול או כלום"

הרבה דיאטות מבוססות על חוקים נוקשים שמצריכים הימנעות מוחלטת ממאכלים מסוימים או הגבלות קלוריות קיצוניות. זה גורם לתחושת מחסור שמובילה במהרה לשבירה. לדוגמה, אנשים שמונעים מעצמם מאכלים אהובים נוטים בסופו של דבר לאכול כמויות גדולות יותר כשהם "נשברים".

2. שינוי קצר-טווח במקום שינוי ארוך-טווח

דיאטות רבות מכוונות לתוצאות מהירות כמו ירידה של 5 ק"ג תוך חודש, אך הן לא לוקחות בחשבון את השמירה על התוצאות לאורך זמן. ללא פיתוח הרגלים בריאים שניתן להתמיד בהם לאורך החיים, אנשים נוטים לחזור להרגלים הישנים ברגע שהדיאטה נגמרת.

3. התאמה לא מספקת לאורח החיים

דיאטות שמתעלמות מהשגרה, העבודה, המשפחה וההעדפות האישיות של האדם נדונות לכישלון. למשל, תפריטים שאינם גמישים או דורשים שעות של הכנה יקשו מאוד על אנשים עם לוח זמנים צפוף.

4. תגובת הגוף להגבלה קלורית

כשמגבילים קלוריות באופן משמעותי, הגוף מאט את קצב חילוף החומרים. זה נקרא "אדפטציה מטבולית". כתוצאה מכך, הירידה במשקל נעצרת למרות המאמץ הרב, מה שמוביל לתסכול ולעיתים לויתור.

5. היעדר תמיכה והדרכה נכונה

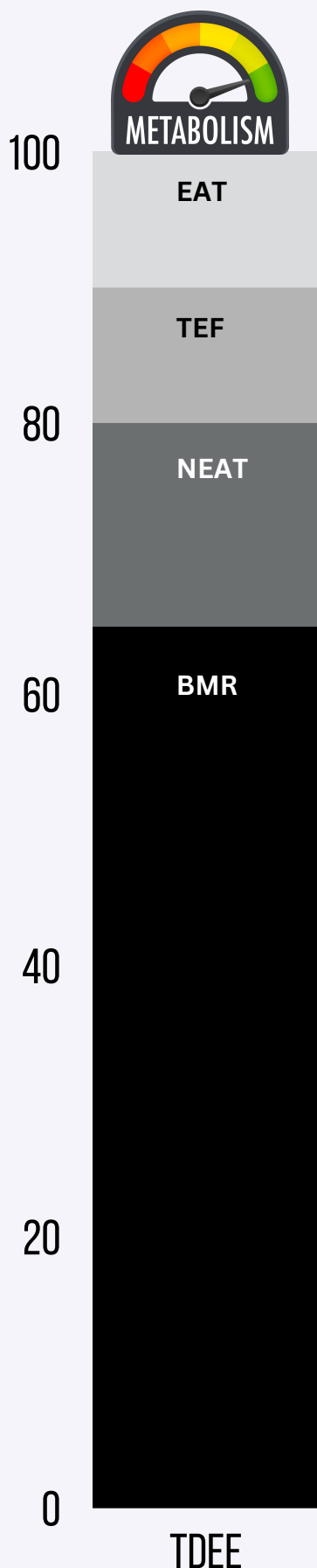
מחקרים מראים שאנשים שעובדים עם מאמן, דיאטן או קבוצת תמיכה משיגים תוצאות טובות יותר. ללא ליווי מקצועי, קשה להתמודד עם קשיים, לשמור על מוטיבציה ולהתאים את התהליך לשינויים.



- סקר שנערך בארצות הברית מצא כי 95% מהאנשים שמנסים דיאטות "טרנדיות" מחזירים את המשקל שאיבדו תוך חמש שנים.

- סקירה שיטתית שנעשתה על הקושי ב"לשמור על המשקל" בדקה את התוצאות של 8 מחקרים בנושא ירידה במשקל. הם מצאו שבכל המחקרים, הנבדקים כן הצליחו לרדת במשקל במהלך תקופת הדיאטה, אך בסוף הדיאטה כולם חזרו למשקל המקורי שלהם והיו אף כאלה שעלו מעל המשקל בו הם התחילו את הדיאטה.

איך הגוף "שורף" קלוריות?



הגוף שלנו שורף אנרגיה ב-4 דרכים <<

פעילות גופנית (EAT):

האנרגיה שאנחנו שורפים בזמן אימונים מובנים, כמו ריצה, חדר כושר, או שיעורי יוגה. למרות שאימונים חשובים לבריאות ולחיטוב, הם תורמים רק כ-5-10% מההוצאה היומית של רוב האנשים.

עיכול מזון (TEF):

דורש אנרגיה ומהווה כ-5%-10% מההוצאה היומית. חלבונים דורשים את מירב האנרגיה לעיכול בהשוואה לשאר אבות המזון.

פעילות יומיומית שאינה אימון (NEAT):

כל דבר שאנחנו עושים במהלך היום שאינו אימון, כמו הליכה, עלייה במדרגות, ניקיון, עמידה, ותזוזות קטנות כמו תיפוף עם הרגל בזמן ישיבה. עבור אנשים פעילים, NEAT יכול להוות עד 20-30% מההוצאה הקלורית היומית, ולעיתים אף יותר.

חילוף חומרים במנוחה (BMR):

זהו הבסיס של ההוצאה האנרגטית שלנו, כלומר כמה קלוריות הגוף שורף במנוחה מוחלטת, כדי לשמור על תפקוד איברים חיוניים כמו הלב, המוח והריאות. מדובר בכ-60-70% מההוצאה הקלורית היומית.

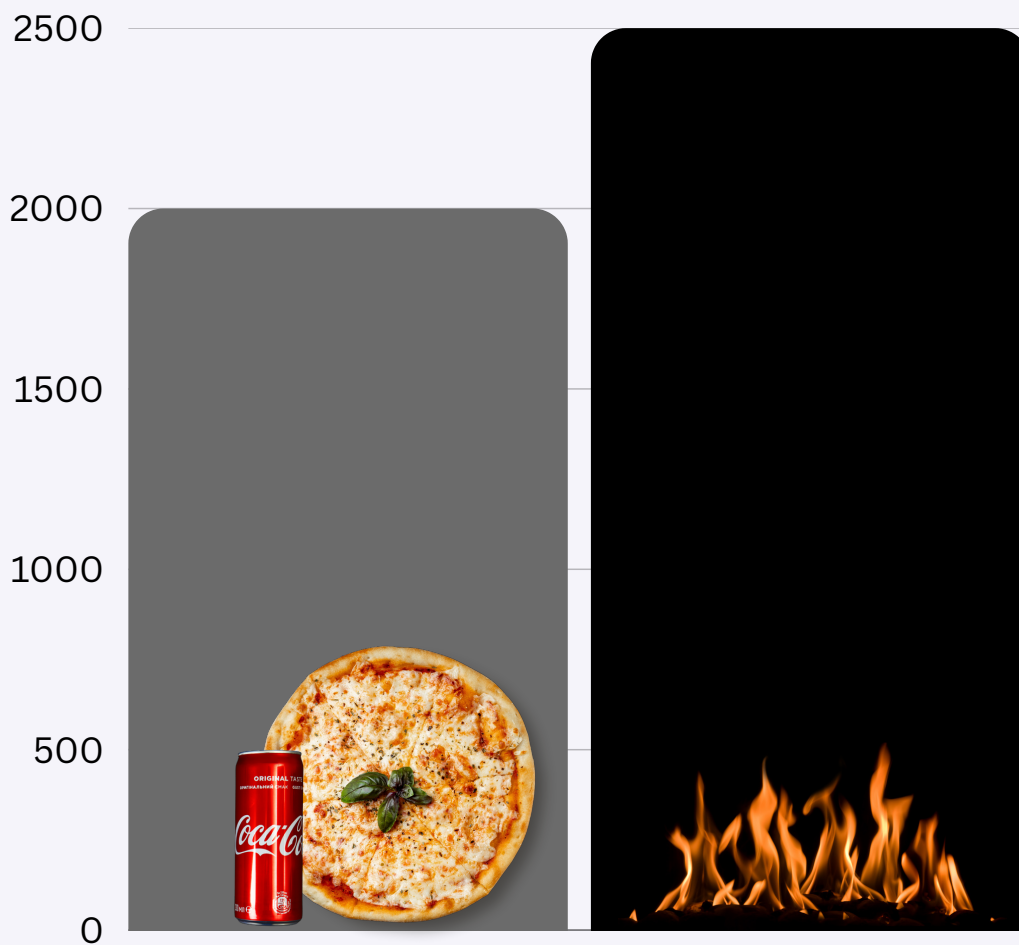


TDEE (TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE) הוא מדד שמייצג את כמות האנרגיה (קלוריות) שהגוף שלך שורף ביום שלם, כולל כל הפעילויות הפיזיות.

מה זה גרעון קלורי?

לצורך הדוגמה, נניח וחישבנו את 4 המרכיבים בהם אנחנו מוציאים אנרגיה והגענו ל: **2,500 קלוריות**.

אם נאכל **2,000 קלוריות** ביום, נהיה **בגרעון קלורי של 500 קלוריות**.

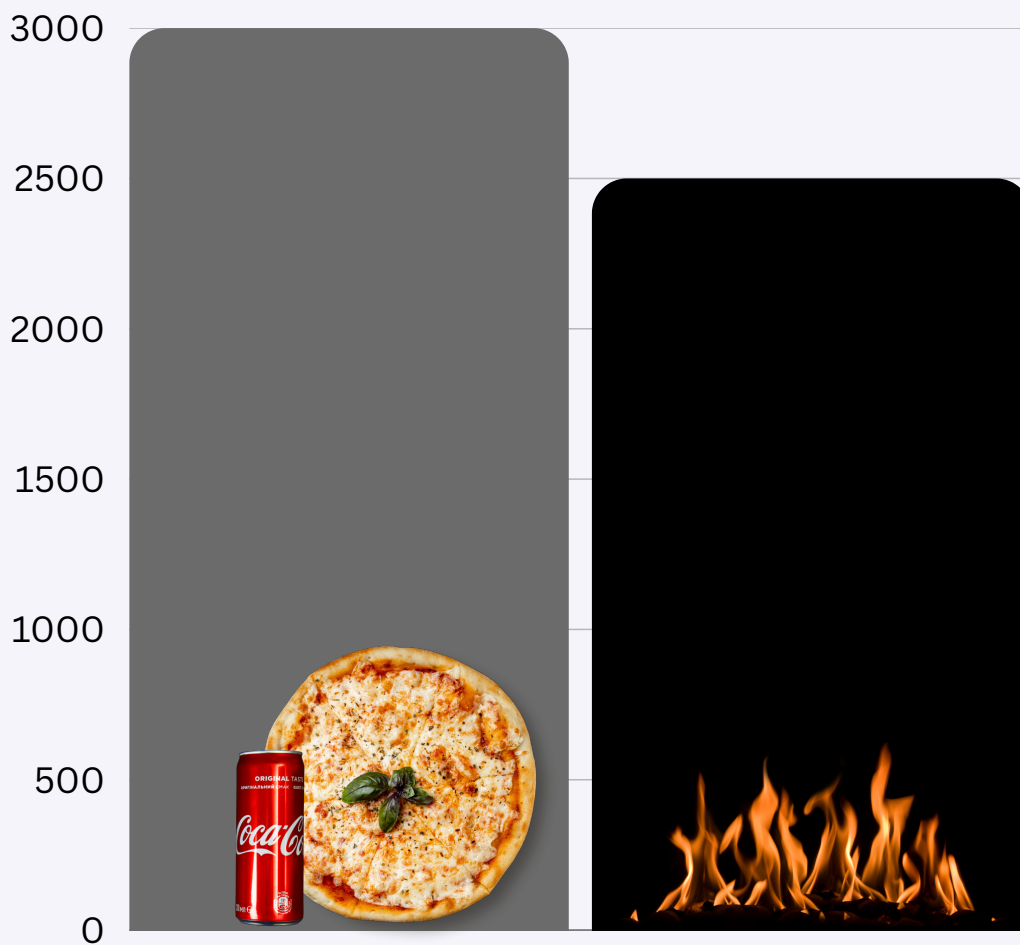


אם נתמיד ונהיה עקביים עם הגרעון הזה לאורך זמן, אנחנו צפויים להוריד חצי קילו בשבוע, מטרה מכובדת לרוב האנשים.

וכן, זה לא משנה מאיפה מגיעות הקלוריות - ירקות, פירות, פיצה, שתיה מתוקה. קלוריות שנכנסות לעומת קלוריות שיוצאות. זה המשחק.

מה זה עודף קלורי?

נמשיך עם אותו חישוב, הוצאה של: **2,500 קלוריות**.
אם נאכל **3,000 קלוריות** ביום, נהיה **בעודף קלורי של 500 קלוריות**.

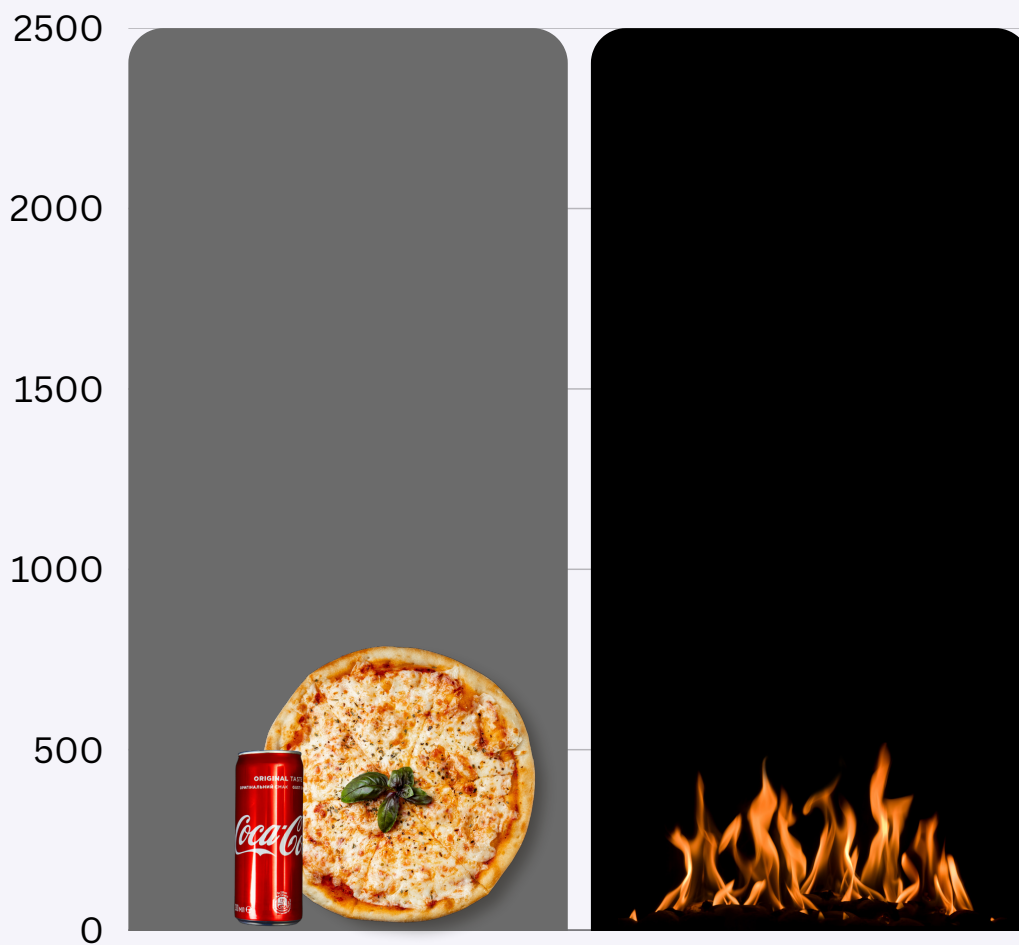


אם נהיה בעודף קלורי הזה לאורך זמן, אנחנו צפויים לעלות במשקל.

וכן, אפשר לעלות במשקל גם מאוכל "בריא".
עודף קלורי זה עודף קלורי, גם אם הוא מגיע מחזה עוף וברוקולי.

מה זה מאזן קלורי נייטרלי?

ממשיכים עם אותו חישוב, הוצאה של 2,500 קלוריות.
אם נאכל 2,500 קלוריות ביום, נהיה במאזן קלורי נייטרלי.



לאורך זמן, אנחנו נשמור על המשקל שלנו.

זהו, ככה זה עובד, אל תחפשו להמציא דברים, אם אתם יורדים במשקל, אתם בגרעון, אם אתם עולים, אתם בעודף קלורי, ואם המשקל נשאר אותו דבר - אתם במאזן קלורי נייטרלי.
זה עד כדי כך פשוט.

איך נדע מה המאזן הניטרלי שלנו?



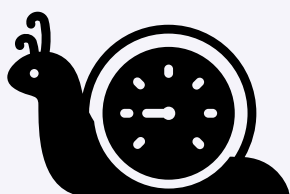
שיטה 1 (מהירה יותר)

נקח את משקל הגוף שלנו (ק"ג) ונכפיל ב: 30-40.

אם אתם בקושי פעילים, יושבים רוב היום, נכפיל ב-30 (אולי פחות אם אתם ממש לא זזים רוב היום).

אם אתם עובדים בשטח, זזים רוב היום, עובדים בעבודה פיזית, נכפיל ב-40 (או יותר אם אתם ממש לא מפסיקים לזוז כל היום)

אם אתם לא סגורים על זה, כפול 35 זו נקודת התחלה טובה.



שיטה 2 (איטית יותר)

תעקבו אחרי משקל הגוף שלכם והצריכה הקלורית במשך שבועיים. תחשבו את הממוצע השבועי שלכם לשבוע הראשון ולשבוע השני (של משקל הגוף ושל הצריכה הקלורית). תבדקו כמה משקל עליתם או ירדתם מהשבוע הראשון לשני. תמצאו את המאזן הניטרלי לפי המשקל שהשתנה.

אם שמרתם על אותו משקל, הקלוריות שצרכתם זה המאזן הניטרלי שלכם.

אם ירדתם במשקל 250-500 גרם, המאזן הניטרלי שלכם יהיה פחות או יותר בין 200 ל-500 קלוריות יותר ממה שצרכתם.

אם עליתם במשקל 250-500 גרם, המאזן הניטרלי שלכם יהיה פחות או יותר בין 200 ל-500 קלוריות פחות ממה שצרכתם.

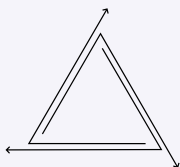
תמשיכו במעקב מספר שבועות עד שתוכלו לדעת מה המאזן הניטרלי בו אתם שומרים על המשקל.

אוקיי, אז מה צריך לעשות כדי להתחטב?

אנחנו צריכים להתרכז ב-3 דברים עיקריים



ליצור גרעון קלורי לאורך זמן
כדי לגרום לירידה באחוזי השומן



אימוני כוח

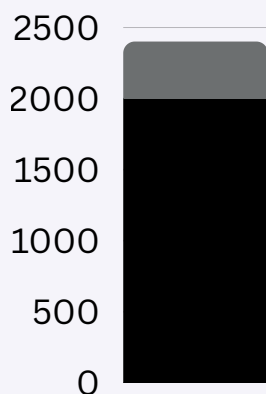
כדי לבנות ולשמר מסת שריר

לצרוך מספיק חלבון

כדי לתמוך במסת השריר

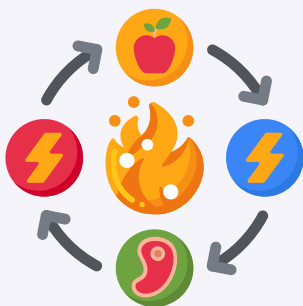
לרוב, 1.2 עד 2.2 גרם חלבון עבור כל ק"ג מהמשקל גוף.
כל שאר הדברים, כמו מספר הארוחות, תזמון הארוחות וסוגי המאכלים ייקבעו על ידי העדפות אישיות שלכם.

ככה מתחטבים. יורדים באחוזי השומן, שומרים ובונים מסת שריר.



**אז כדי לראות ירידה של
0.5-1% משקל גוף בשבוע
נרצה לחתוך 20%
מהמאזן הקלורי הניטרלי שלנו.**

אם המאזן הניטרלי שלנו הוא 2,500,
נרצה להיות בגרעון של 500 קלוריות.



הגרעון הקלורי כבר לא עובד, מה הסיבה?

אחרי מספר שבועות או חודשים, הורדנו כמה קילוגרמים וכמות הקלוריות שאנחנו שורפים תהיה קטנה יותר. זה נקרא **אדפטציה מטאבולית**.
מה זה אומר?

אנחנו שוקלים פחות, אז הגוף מוציא פחות אנרגיה במנוחה.
אנחנו מוציאים פחות אנרגיה באימונים, כי הגוף למד להתייעל.
אנחנו מוציאים פחות אנרגיה בפעולות יומיומיות כי אנחנו פחות פעילים,
הגוף מסתגל והוא מנסה לחסוך באנרגיה.
אנחנו אוכלים פחות, אז מוציאים פחות אנרגיה בעיכול אוכל.

אז קחו בחשבון, הגרעון הקלורי של ה-500 שהתחלתם איתו, אחרי מספר שבועות או חודשים, כבר לא יהיה גרעון של 500 קלוריות.
השינויים האלו עלולים לקרות אפילו מהר מהצפוי, ברמה של כמה ימים.
אז כדי להמשיך לראות תוצאות, יכול להיות שנצטרך להוריד עוד בצריכה הקלורית, או לקבל את העובדה שהתהליך פשוט יהפוך להיות איטי יותר.

רוב האנשים מנסים למצוא דרכים מהירות כדי להפטר מהשומן כמה שיותר מהר. **אבל זו טעות!** אל תפלו לזה.

נכון, זה יכול לגרום לכם לאבד שומן במהירות בטווח הקצר, זה מה שגורם לדיאטות האלה להיות כל כך מפורסמות. אבל דיאטות עם קלוריות ממש נמוכות יכולות להוביל לאיבוד מסת שריר ובסופו של דבר עולים שוב במשקל.

המנעות מאירועים חברתיים ומסעדות יכול לעזור לך לזמן מסוים אבל זה יכול לפגוע ביחסים שלך עם חברים ולגרום לדיאטה להיות בלתי נסבלת לאורך זמן.
וגם אם נשלול קבוצת מאכלים לתקופה מסוימת, זה יעבוד בהתחלה אבל במהרה יגרום לנו לחשקים בלתי נשלטים שיגרמו לנו לחזור למשקל ההתחלתי.

אז אם אתם רוצים להתחטב ולהשאר חטובים, **מה עושים?**
נשתמש ב-3 **אסטרטגיות** שיעזרו לנו **לטווח הארוך**:

לעשות דיאטה איטית **כך שזה בקושי ירגיש שאנחנו עושים דיאטה**

כשמדברים על ירידה במשקל, רוב האנשים רוצים לראות תוצאות כמה שיותר מהר. אבל האמת היא שירידה מהירה מדי במשקל לא רק שאינה בריאה, אלא גם מקשה מאוד לשמור על ההישגים לאורך זמן. מצד שני, דיאטה איטית – כזו שמכוונת לירידה של 0.5 עד 1 ק"ג בשבוע, או אפילו קילו עד שניים בחודש – יכולה להיות הפתרון שמאפשר ליהנות מההתהליך ולשמור על תוצאות לאורך זמן.

1. תחושה של חופש, לא מגבלות

כשמציבים יעד מתון של ירידה במשקל, אין צורך בווייתורים קיצוניים. אתם יכולים להמשיך ליהנות מבילויים עם חברים, לאכול חתיכת עוגה באירוע משפחתי, ולשלב מאכלים שאתם אוהבים בתפריט. במקום תחושת "אסור", הדיאטה הופכת לשינוי אורח חיים נעים וגמיש.

2. פחות לחץ נפשי

דיאטות מהירות ומגבילות יוצרות לא פעם לחץ נפשי – החשש לצאת מהתוכנית או הייאוש כשהתוצאות נעצרות. לעומת זאת, ירידה איטית מאפשרת לגשת לתהליך ברוגע, מתוך ידיעה שהיעד יושג בזמן הנכון, ללא לחץ מיותר.

3. שמירה על מסת שריר

כשיורדים לאט במשקל, רוב הירידה מגיעה משומן ולא משריר. עם דיאטה איטית בשילוב אימוני כוח, הגוף שומר על מסת השריר החשובה – וזה קריטי לשמירה על חילוף חומרים גבוה ומראה חטוב.

4. מניעת אפקט ה"ריבאונד"

ירידה מהירה במשקל מלווה לעיתים קרובות בעלייה חדה במשקל לאחר סיום הדיאטה. דיאטה איטית מבוססת על שינויים קטנים וברי קיימא שאפשר להמשיך בהם גם אחרי שהגעתם ליעד.

בניית הרגלים

בכל תהליך ארוך כמו חיטוב או ירידה במשקל, **המוטיבציה** שלכם תהיה גבוהה בתחילת הדרך, **אבל בסופו של דבר היא תרד – זה טבעי וזה יקרה לכולם.** מה שמבדיל בין הצלחה לכישלון הוא לא כמה מוטיבציה יש לכם, אלא האם בניתם הרגלים נכונים שמאפשרים לכם לפעול על אוטומט. כשמתנהלים לפי הרגלים ולא לפי תחושות רגעיות, קל הרבה יותר להישאר במסלול ולראות תוצאות.

שילוב פעולה מהנה עם פעולה פחות מהנה

לעיתים, פעולות כמו הליכה, הכנת ארוחות בריאות, או אימון מרגישות לנו כ"עונש". אבל כשאנחנו מצליחים לקשר אותן למשהו שאנחנו נהנים ממנו, הן הופכות להרגל שאפשר להתמיד בו בקלות.

- הליכה: אם יש לכם פודקאסט אהוב, תשמעו אותו בהליכות.
- הכנת אוכל: הכינו את הארוחות בזמן שאתם שומעים מוזיקה שאתם אוהבים או צופים בסדרה קלילה.
- אימונים: נסו להתאמן עם חברים או בקבוצה כדי להפוך את זה לחוויה חברתית.

הרעיון הוא לקשור פעולה שאתם צריכים לבצע לפעולה שאתם רוצים לבצע. כך, התהליך הופך נסבל יותר ואף למהנה.

הנדסת הסביבה שלכם להצלחה

הרגלים הם לא רק עניין של כוח רצון – הם מושפעים רבות מהסביבה שלנו. כשאתם מעצבים את הסביבה שלכם בצורה נכונה, אתם מורידים מכשולים ומקלים על עצמכם להצליח.

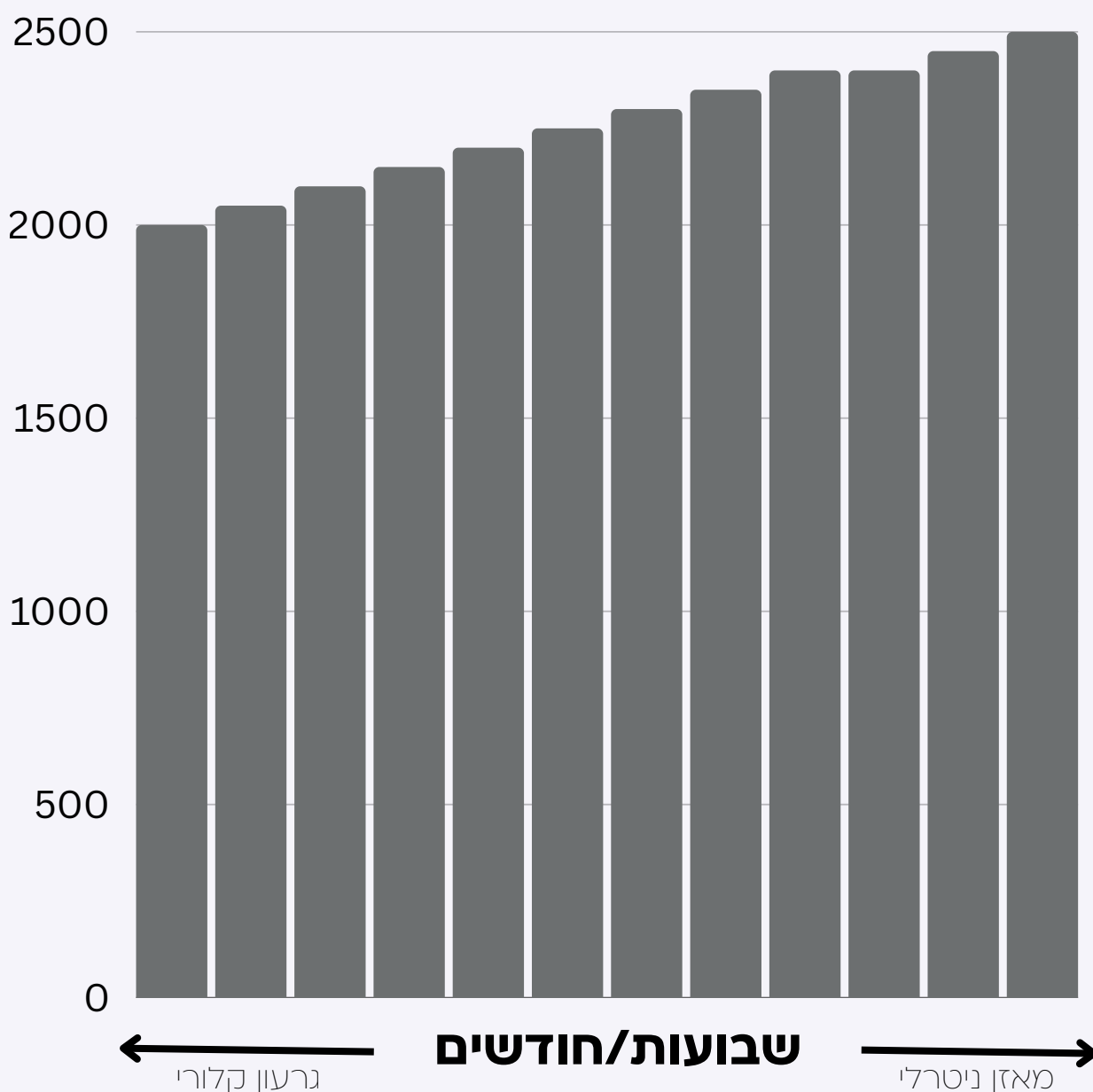
- אם אתם נוטים לאכול הרבה ממאכל מסוים, אולי עדיף לוותר עליו בקנייה הבאה. אם לא תהיה גישה קלה למאכלים האלה, הרבה יותר קל לעמוד בתוכנית.
- אם קשה לכם לקום בבוקר לאימון, תכנסו לחדר השינה בלי הפלאפון ותקנו שעון מעורר ישן. תוותרו על צפיית רילים חסרת משמעות עד מאוחר.

אם תעקבו אחרי כל שרשמנו עד כה, אין לנו ספק שאתם תראו תוצאות! עם זאת, זה לא הסוף. ברגע שהגעתם למטרה שלכם, אנחנו נצטרך תוכנית כדי לשמור על מה שהשגנו. **זה החלק שכולם מזניחים.**

תוכנית חכמה לשלב שאחרי הדיאטה

רוב האנשים עושים 2 טעויות עיקריות, אחרי שהם הגיעו למטרה שלהם. הראשונה, והנפוצה ביותר, זה שאין תוכנית להמשך. **חוזרים להרגלי האכילה הקודמים ובסופו של דבר חוזרים למצב שלפני הדיאטה.** הפתרון פה הוא די פשוט, אתם פשוט צריכים תוכנית לאחר הדיאטה.

הטעות השניה - **דיאטה הפוכה**, מה זה אומר? חזרה למאזן קלורי ניטרלי ממאזן קלורי שלילי במהלך מספר שבועות או חודשים.



למה דיאטה הפוכה זו בחירה גרועה?

הטעות הזאת לא פחות גרועה מהראשונה, כי היא גוררת את הדיאטה שלא לצורך, משאירה אתכם רעבים לאורך זמן גדול יותר ובסופו של דבר עלולה לשבור לכם את כוח הרצון.

במקום דיאטה הפוכה, אנחנו ממליצים פשוט לחזור למאזן קלורי ניטרלי.
אם אין לכם עוד מטרה לרדת במשקל, למה להמשיך להיות בגרעון קלורי?
אם המטרה שלכם היא לשמר את מה שהשגתם, אז אפשר לאכול במאזן קלורי ניטרלי.

איך תדעו מה המאזן הניטרלי? יכול להיות שתצטרכו לעשות קצת ניסוי וטעייה, אבל ברוב המקרים זה יהיה משהו כמו 200-600 קלוריות יותר מהמאזן השלילי שהייתם בו בשביל לרדת במשקל. אם הגרעון שלכם היה 2,000, אז תצטרכו להקפיץ את הקלוריות ל-2,200-2,600 ברגע שסיימתם עם תהליך הירידה במשקל. זה יהיה כנראה יותר קרוב ל-2,600 אם לא עשיתם דיאטת "כאסח".
מיום ליום, אפשר אפילו להרים את הקלוריות עוד קצת, כל עוד אתם שומרים על משקל גוף ממוצע. תחשבו על מאזן ניטרלי יותר כטווח ולא כמספר מקובע.
יכול להיות שכדי לשמור על המשקל, 2,600-3,000 קלוריות יעבדו לכם.
אז עם הזמן, אתם רוצים לכוון לקצה הגבוה של הטווח.

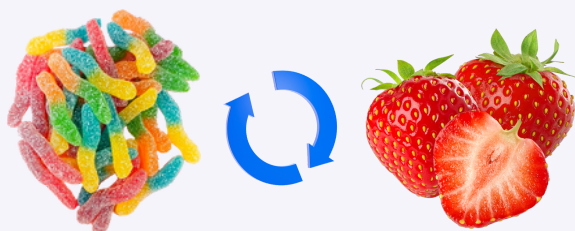
התהליך הזה לא אמור לקחת יותר מדי זמן, פשוט תעקבו אחרי המשקל שלכם משבוע לשבוע. אם אתם שומרים על אותו משקל פחות או יותר, אפשר להוסיף עוד קלוריות.

למה זה טוב? אם אתם יכולים לאכול יותר אוכל, אתם תרגישו פחות מוגבלים וככה יהיה לכם יותר קל לשמור על המשקל. יותר אוכל גם ישפר את אימוני הכוח שלכם.

אם אתם לא רוצים לעקוב אחרי קלוריות אחרי הדיאטה, אפשר פשוט לעקוב אחרי משקל הגוף. שקילה קבועה קשורה ישירות ליכולת שלכם לשמור על המשקל לאורך זמן ותגרום לכם להיות אחראיים יותר בשמירה על המשקל.

ההמלצה שלנו היא להשקל כל 2-3 ימים, כל עוד זה לא גורם לכם ללחץ רגשי.

אני לא רוצה לספור קלוריות, מה עושים?



במקרה הזה, אפשר לעקוב אחרי המשקל גוף שלנו בזמן שאנחנו עושים בחירות חכמות בתזונה, עם היגיון בריא, מרבית הזמן.



אפשרות נוספת, היא לעקוב רק אחרי החלבון והקלוריות. לא משנה כמה פחמימה ושומן צרכנו, זה יותר קליל מלחשב כל ארוחה ואת הערך התזונתי שלה.

תציבו מטרות ריאליות

אם אתם מתקדמים בתהליך חיטוב בקצב איטי ויציב, חשוב להבין שגם עם כל המאמצים, לשמור על אחוזי שומן נמוכים מאוד לאורך זמן זה לא רק קשה – זה לא תמיד בריא. אחוז שומן נמוך במיוחד, כמו 5-6% אצל גברים, אולי נראה מושך, אבל המחיר הפיזי והנפשי שלו עלול להיות גבוה מאוד.



מה קורה באחוזי שומן נמוכים מדי?

כשתגיעו לאחוז שומן נמוך מאוד:

- שינה: איכות השינה שלכם תיפגע, ואתם עלולים לסבול מנדודי שינה.
- מצב רוח וליבידו: הורמונים חיוניים כמו טסטוסטרון נפגעים, מה שמשפיע על מצב הרוח, האנרגיה, והתשוקה המינית.
- אובססיה למזון: באחוז שומן נמוך מאוד, הגוף שלכם במצב הישרדותי. התיאבון משתלט, וכל מה שתחשבו עליו יהיה אוכל.

גם אם תצליחו להגיע לאחוזי שומן נמוכים כאלה, זה לא מצב בר-קיימא, ולא כדאי לשאוף להחזיק בו לאורך זמן.

מה הטווח שמתאים לכם?



כל אחד צריך להגדיר לעצמו טווח אחוזי שומן שמתאים לגוף שלו, לפי הגנטיקה, אורח החיים והמטרות האישיות.

• **לגברים:** לרוב, אחוז שומן של 10-20%

הוא טווח בריא ובר-קיימא.

• **לנשים:** הטווח הבריא לרוב נע בין 18-28%, בהתאם לגנטיקה ולצרכים הפיזיולוגיים הייחודיים של נשים.

נקודת ההתחלה משפיעה על נקודת הסיום

חשוב להבין שנקודת ההתחלה שלכם משחקת תפקיד משמעותי:

• אם הייתם באחוזי שומן גבוהים, כמו 40% במשך שנים רבות, ייתכן שתתקשו לשמור על 20% שומן לאורך זמן.

• לעומת זאת, אדם שנולד רזה באופן טבעי יוכל לשמור על אחוזי שומן נמוכים יותר בקלות רבה יותר, כמו 8-10%.

אל תשאפו להיות ב"אחוז שומן חלומי" שראיתם באינסטגרם או בתחרות פיתוח גוף. במקום זאת, מצאו את האיזון שמתאים לגוף שלכם, שבו אתם מרגישים אנרגטיים, בריאים ושבעי רצון מהחיים. תהליך חיטוב איטי ובריא יעזור לכם להגיע לנקודת שיווי המשקל האישית שלכם – ולשמור עליה.



בחירת תוכנית אימונים

עם כל המידע שרץ היום באינטרנט, לפעמים זה מרגיש מבלבל ואפילו מעיק להבין איך לבנות תוכנית אימונים נכונה: כמה להתאמן, איזה תרגילים לעשות, ואיך להתאים את העומס לאורך זמן.

תוכנית אימונים טובה היא לא רק סדרה של תרגילים. היא צריכה להיות מותאמת אישית לצרכים ולמטרות שלך, להתחשב ברמת הכושר הנוכחית שלך, ולהיות מבוססת על עקרונות מדעיים כמו העמסה הדרגתית והסתגלות לאורך זמן. בשביל זה אנחנו כאן, המשימה שלנו היא לדאוג ללקוחות שלנו לטוב ביותר! אם אתם צריכים עזרה עם תוכנית אימונים, ליווי ומעקב, אנחנו כאן! מוזמנים להשאיר לנו הודעה ואנחנו נחזור אליכם! לחצו [כאן](#) להודעת וואטסאפ.

המלצות לאירובי

פעם הייתה תפיסה שאירובי פוגע בבניית שריר, אבל בואו נשים את הדברים על השולחן: כדי שאירובי באמת יפגע בבניית השריר, צריך לבצע אותו בעצימות מאוד מאוד גבוהה ובכמויות גדולות – רמות שרוב האנשים כלל לא בכושר לבצע.

מה כן כדאי לעשות?

אירובי במינון נכון יכול להיות כלי מעולה לשיפור הבריאות, להגדלת ההוצאה הקלורית היומית (TDEE), ולשימור אורח חיים פעיל. הליכה של 7,000–10,000 צעדים ביום היא מטרה מצוינת ובריאה שאפשר לשאוף אליה.

חשוב להבין שפעילות ספורטיבית מכוונת "EAT", כלומר ההוצאה האנרגטית הנובעת מפעילות גופנית יזומה כמו הליכה או אימוני אירובי, הוא חלק קטן מההוצאה היומית שלנו "TDEE"

מה זה אומר?

בעוד ש-EAT חשוב כחלק מהתמונה הגדולה, חשוב לזכור שהוא לא המרכיב העיקרי. לכן, אין צורך להתמקד רק באירובי – מספיק לשלב פעילות שאתם נהנים ממנה, כמו טניס, כדורסל, כדורגל, או כל פעילות אחרת שתגרום לכם לזוז יותר וליהנות מהדרך.

מסקנה:

אין צורך לחשוש מאירובי כל עוד אתם שומרים על תפריט תזונתי מתאים למטרות שלכם. אירובי יכול להוות תוספת נהדרת לשגרת האימונים – רק תשלבו אותו בצורה שמרגישה לכם נכונה ומהנה!

תוספי תזונה

אבקת חלבון

- מעולה להשלמת צריכת החלבון היומית שלך.
- יעילות ואיכות גבוהה: מכילה את כל חומצות האמינו הנחוצות לבניית שריר.
- עלות משתלמת ונוחות שימוש: מתערבבת במהירות עם מים או חלב, זמינה בטעמים רבים.
- מגוון אפשרויות: קיימות גם גרסאות ללא לקטוז למי שרגיש, אם כי הן מעט יקרות יותר.
- כיצד להשתמש? הכמות תלויה בצריכת החלבון היומית שלך. עיין בהוראות על האריזה וודא שאתה משלים את מה שחסר לך בתזונה היומית.

קריאטין

- נחשב ל"מלך התוספים" בעולם הכושר, והוא אחד התוספים הנחקרים והאפקטיביים ביותר.
- מסייע בבניית שריר והגדלת הכוח.
- תורם לשריפת שומן.
- משפר ביצועים פיזיים וגם קוגניטיביים.
- מומלץ לצרוך 5 גרם של קריאטין מונוהידראט ביום, לא משנה מתי במהלך היום.
- שימו לב: ייתכן שתראו עליה קלה במשקל בגלל אגירת מים בשרירים – וזה דווקא דבר טוב!
- 💡 חשוב לדעת: אין צורך בסוגי קריאטין מתקדמים ויקרים. קריאטין מונוהידראט רגיל הוא המומלץ.
- הקריאטין של אלפא איכותי ויגיע אליכם עד הבית עם שליח! קישור לרכישה [כאן](#).

קפאין

- משפר ביצועים פיזיים ומנטליים: מעלה ריכוז ואנרגיה במהלך אימונים.
- מאיץ שריפת שומן: מגביר את קצב חילוף החומרים ומשפר את הניצול של שומנים כמקור אנרגיה.
- עוזר בדיכוי תחושת רעב: יכול לסייע בשמירה על הגרעון הקלורי.
- כוס קפה שחור או מנה של קפאין (100-200 מ"ג) כ-30 דקות לפני האימון יכולה לתת בוסט משמעותי.
- ⚠ לא מומלץ לצרוך כמויות גדולות מדי כדי להימנע מתופעות לוואי כמו עצבנות או קשיי שינה.

אלכוהול

אלכוהול הוא חלק מהחיים החברתיים של הרבה מאיתנו, וזה בסדר גמור ליהנות ממנו מדי פעם. אבל אם אתם בתהליך חיטוב או בניית שריר, חשוב לדעת איך לשלב אותו בצורה חכמה כדי להימנע מפגיעה בתוצאות שלכם. החדשות הטובות? כמות מתונה של אלכוהול לא תהרוס לכם את התהליך כל עוד אתם מודעים ומשתמשים בטיפים הבאים:

1. קחו בחשבון את הקלוריות

אלכוהול הוא מקור לא קטן לקלוריות – והוא גם לא משביע! חשוב לספור אותן כחלק מהמאזן היומי שלכם. שימו לב, משקה אחד או שניים זה אולי נחמד, אבל הם עלולים להצטבר מהר מאוד.

2. שימרו על איזון בארוחות שלכם

אם אתם יודעים שתשתו בערב, נסו לצמצם את צריכת הפחמימות והשומנים באותו היום או ביום שאחריו, כדי לפצות על הקלוריות שמגיעות מהאלכוהול.

3. הימנעו מאכילת יתר אחרי השתייה

אלכוהול לא משביע. אם אתם מוצאים את עצמכם מול מקרר פתוח ב-2 בלילה, נסו להיזכר במטרה שלכם. הכינו מראש מאכלים משביעים ודלי קלוריות שאפשר לנשנש בלי חרטות.

4. השפעות של שתייה כבדה

אם חרגתם לכמות גבוהה של אלכוהול, זכרו שזה עלול לפגוע בטסטוסטרון שלכם, בעיקר אצל גברים, ולפגוע בסינתזת החלבון (מה שחשוב מאוד לבניית שריר). אם זה לעיתים רחוקות, זה לא סוף העולם. אם זה קורה באופן עקבי, תבינו את ההשלכות.

5. התאוששות במקום אימון

שתייתם קצת יותר מדי? ביום שאחרי, עדיף לוותר על האימון. הגוף שלכם צריך קודם כל להתאושש ולהתמקד בלחזור להיות רווי. שתו הרבה מים, אכלו אוכל מזין ומשביע, וקחו את היום באיזי.

מים

מים הם יותר מסתם משקה – הם קריטיים לכל תהליך שקורה בגוף שלנו, ובמיוחד כשמדובר בחיטוב ובניית שריר. הנה כמה נקודות שיעזרו לכם להבין למה חשוב לשתות מים ואיך לעשות את זה נכון:

1. מים עוזרים לשמור על ביצועים באימונים

התייבשות, אפילו קלה, יכולה לפגוע בביצועים שלכם בזמן האימון. אם אתם רוצים להרים כבד יותר, להתאמן בצורה יעילה ולשפר את התוצאות, וודאו שאתם שותים מספיק לפני, במהלך, ואחרי האימון.

2. תומכים בהתאוששות ובבניית שריר

מים חיוניים לתהליכים של התאוששות השריר ולסינתזת חלבון. אחרי האימון, הגוף שלכם זקוק לנוזלים כדי לשקם את השרירים ולשמור על איזון.

3. שומרים על תחושת שובע

כשאתם בתהליך חיטוב, תחושת רעב יכולה להיות אתגר. שתייה מספקת של מים עוזרת לשלוט ברעב ולמנוע נשנושים מיותרים, במיוחד בין הארוחות.

4. תומכים בתהליך שריפת שומן

שתיית מים מסייעת להגברת קצב חילוף החומרים ולשיפור תהליך שריפת השומן בגוף. שמירה על רמת נוזלים גבוהה תורמת גם לאנרגיה וגם להרגשה כללית טובה יותר.

כלל טוב לצריכת מים יומית (בליטרים):

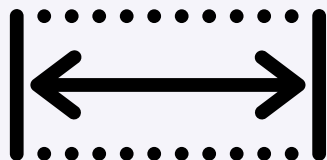
לגברים: 2-3 ליטר. **לנשים:** 1.5-2 ליטר ביום.

התאמות מיוחדות:

- פעילות גופנית: הוסיפו 500-750 מ"ל מים לכל שעה של פעילות.
- מזג אוויר חם: העלו את צריכת המים בכ- 500 מ"ל - 1 ליטר בהתאם לרמת ההזעה.
- תזונה עשירה בחלבון/מלח: שתו יותר מים כדי לעזור לעיבוד ולסילוק פסולת מטבולית.

שימו לב לצבע השתן שלכם:

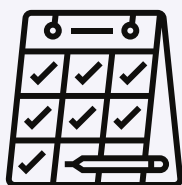
צבע בהיר מצביע על רוויה טובה, בעוד שצבע כהה יותר מעיד על התייבשות.



מצב תחזוקה דינמי במשקל הגוף שלכם

במקום להתקבע על מספר קבוע, תחשבו על המשקל שלכם כמשהו דינמי. הגישה הזאת מאפשרת גמישות בשמירה על המשקל אחרי תהליך ירידה. ברגע שמגיעים למשקל היעד, משקל הגוף יכול להיות מושפע מכמה גורמים: תקופות חגים, טיולים, סיבים תזונתיים, שינוי בתוכנית האימונים ונוזלים. וזה לגמרי טבעי.

הכוונה היא שאחרי הירידה במשקל, אפשר לשמור על טווח של קילו למעלה וקילו למטה משבוע לשבוע בלי להילחץ. השינויים הקטנים האלה במשקל מתרחשים בגלל הרבה גורמים כמו שינויים באכילה, בשתייה, באימונים, ואפילו בשינה. היכולת לתת לגוף לזוז קצת בטווח מסוים מאפשרת להימנע מלחץ מיותר ומעודדת תחזוקה בריאה יותר של המשקל בטווח הארוך.



החשיבות של עקביות

ירידה במשקל זה תהליך דינמי, ולא קו ישר שמוביל ליעד אחד. יש עליות וירידות, ימים טובים יותר ופחות. מה שחשוב לזכור הוא שהדרך להצלחה לא תלויה בשלמות, אלא **בעקביות**.

התוצאות יגיעו עם הזמן. אל תתנו לשינויים קטנים במשקל להלחץ אתכם – זה טבעי שהמשקל יזוז לפעמים מעלה או מטה, וזה ממש לא אומר שאתם “לא מצליחים”. להיפך, המטרה היא לשמור על טווח דינמי שנוח לכם, ולהתמקד בתהליך ולא רק בתוצאה.

חשוב לזכור שכל אחד צריך למצוא את מה שעובד עבורו. אחוז השומן האידיאלי שלכם, המשקל שבו אתם מרגישים הכי טוב, והקצב שמתאים לכם – הם דברים אישיים לחלוטין. אל תנסו להשוות את עצמכם לאחרים, אלא תתמקדו במטרות שלכם ובמה שמרגיש לכם נכון ובריא.

אז תישארו עקביים, תחגגו את ההצלחות הקטנות בדרך, ותהיו גאים בכל מאמץ שאתם משקיעים בעצמכם. הדרך לשינוי אמיתי מתחילה בהחלטה להמשיך, יום אחר יום.

סיכום

וואו, הגעתם עד לפה – כל הכבוד לכם! 🎉

קודם כל, אנחנו רוצים להגיד לכם שאנחנו ממש מתרגשים שהגעתם עד לנקודה הזו במדריך שלנו. לא כל אחד לוקח את הזמן לקרוא, ללמוד ולהשקיע בעצמו, ואתם לגמרי עשיתם צעד חשוב בכיוון הנכון. 🙌

המדריך הזה נבנה מתוך המון מחשבה ואהבה לתחום, במטרה להפוך את תהליך השיפור הגופני שלכם לנעים, קליל ואפילו כיפי. אנחנו מקווים שהמידע היה ברור, מעניין, ומועיל, ובעיקר שאנחנו הצלחנו להעביר את המסר בצורה שתעזור לכם להרגיש שיש לכם את הכלים להתחיל ולכבוש את היעדים שלכם.

זכרו – כל צעד קטן שאתם עושים הוא התקדמות. זה לא תמיד פשוט, אבל עם התמדה ונחישות, אתם יכולים להגיע רחוק יותר ממה שאי פעם דמיינתם. 💪

אם במהלך הדרך אתם מרגישים צורך בעזרה נוספת, בהתייעצות מקצועית, או בליווי יותר צמוד – אנחנו כאן בדיוק בשביל זה! צוות אולטרה עומדים לרשותכם באהבה ובנכונות לעזור לכם להתקדם בצורה הכי טובה ומתאימה לכם.

אל תהססו לפנות אלינו – נשמח להיות חלק מהמסע שלכם להצלחה.

 **אולטרה**



אם יש לכם שאלות, אתם רוצים להתייעץ, או פשוט להתחיל איתנו תהליך מותאם אישית שיביא אתכם לתוצאות, אנחנו תמיד כאן בשבילכם!
שלחו לנו הודעה בוואטסאפ בלחיצה [כאן](#),
אנחנו נשמח לעזור.



כתב ויתור

מתוך ניסיון אישי של שנים וליווי של מאות מתאמנים. התוכנית, החומרים והמידע הכלולים בה נועדו למטרות מידע כללי וחיוני בלבד, ואינם מהווים תחליף לאבחון, ייעוץ רפואי או טיפול מקצועי.

אנחנו לא רופאים או דיאטנים מוסמכים, והחומר שמובא כאן אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי, אבחון, טיפול או פתרון בעיות רפואיות. התוכנית אינה מהווה תחליף לייעוץ עם פיזיותרפיסט, רופא או כל איש מקצוע מוסמך אחר בכל הקשור לבריאותכם או למצבכם הפיזי.

השימוש במדריך הוא באחריותכם הבלעדית, וכל סיכון הנובע מהשימוש במדריך הוא על אחריות המשתמש בלבד. אנו ממליצים בחום להתייעץ עם רופא או איש מקצוע מוסמך לפני תחילת כל תוכנית אימון או תזונה, במיוחד אם קיימים מצבים רפואיים קודמים. אנו לא מתחייבים להשגת תוצאות כלשהן, והתוצאות עשויות להשתנות מאדם לאדם.

בשום מקרה לא יישאו אולטרה/איתמר אילוז וגל מימון או מי מטעמם באחריות לכל נזק ישיר, עקיף, משני או תוצאתי אשר עלול להיגרם כתוצאה מהשימוש בתוכנית או מהסתמכות על המידע הכלול בה.

בשימוש במדריך זה, המשתמש מאשר כי קרא והבין את כל האמור לעיל ומסכים לתנאים אלה במלואם. אם אינך מסכים לאחד או יותר מהסעיפים, אנא אל תשתמש במדריך.