

סיכום מפגש 1 - מבוא לתזונה נבונה ואימון תזונה

ברוכים הבאים לקורס קואצ'ינג ותזונה NCS

ספרות מומלצת

- "נטורופתיה": כוח הריפוי העצמי של הגוף. ד"ר גילית שטיינר, הוצאת פוקוס.
- "הגישה המוטיבציונית" מילר ורולניק הוצאת ספרים "אח"
- "לאהוב את מה שיש" ביירון קייטי, הוצאת פראג.

אתרים מומלצים למידע נוסף בתחום התזונה ואורח חיים בריא

אתר הצמחונות

מאיר צ'יזיק

רפואת הרמב"ם, דר' גיל יוסף

קירה לוי

תזונה נבונה מותאמת אישית

תזונה נבונה כוללת שלושה מרכיבים:

1. אכילה 2. ניקוז 3. תנועה.

1. מרכיב האכילה יורחב בהמשך הקורס בהיבטים הפיזיולוגיים והמנטליים.
2. מרכיב הניקוז הוא חשוב ביותר בתזונה וכולל השתנה, צואה, הזעה, וסת, נזלת. חוסר איזון בין אכילה לניקוז עלול לגרום למחלות ותסמונות קשות כמו:
פרקינסון- הצטברות רעלים
אלצהיימר- חוסר פינוי עופרת
PMS (תסמונת טרום ווסתית) כתוצאה מחוסר ניקוז אסטרוגן.
עצירות – הצטברות רעלים
3. מרכיב התנועה כולל פעילות גופנית בתחומים שונים כולל הליכה, ריצה, ריקוד, חדר כושר ועוד. מומלץ כל יום לשלב את מרכיב התנועה בסדר היום כולל הליכה במדרגות במקום במעלית, חנית הרכב במרחק שיאפשר הליכה, טיולים בשעות הפנאי, חוגים לריקוד או תנועה במרחב כמו טאי צ'י וכמובן חדרי כושר ומדריכים אישיים וקבוצתיים לפעילות גופנית.

הקדמה לנושא האכילה:

האוכל "הלבן", שכולל אורז לבן, קמח לבן וסוכר לבן, גורם למחלות המאה: כלי דם ולב, סוכרת, וסרטן. ערכו התזונתי דל ומערכת החיסון עלולה לקרוס כתוצאה מכך. בעבר בני האדם השקיעו אנרגיה ופתחו את גופם הפיסי כדי להשיג אוכל בציד או בליקוט. בעולם המודרני חסרה תנועה וכתוצאה מכך ניוון מערכות חשובות בגוף. האדם הקדמון היה בעברו צייד והאישה מלקטת. בשני התחומים השגת האוכל לוהה בפעילות גופנית.

האם האדם נועד להיות צמחוני או בשרי?

הטורפים, אוכלי הבשר הם בעלי שיניים חותכות וניבים שאינם מאפשרים ללעוס או לטחון מאכלים צמחוניים אלא לנעוץ שיניים בבשר הטרף ולבלוע לתוך קיבה קצרה שמעכלת את החלבון והשומן מהחי באמצעות חומצות חריפות. בעלי החיים הצמחוניים כמו בקר וסוסים אוכלים בעיקר עשב. הם בעלי שיניים טוחנות בלבד, ללא ניבים ושיניים חותכות, והם טוחנים את המאכלים מהצומח לתוך קיבה ארוכה

עמוד 1 מתוך 3

סיכום מפגש 1 יסודות הקואצ'ינג והתזונה

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

מאוד שמאפשרת עיכול הערכים התזונתיים במלואם. לאדם ניתנה הבחירה. הוא בעל שיניים חותכות, ניבים וטוחנות וקיבה שיכולה לעכל מאכלים מהחי ומהצומח. הנטורופתים ממליצים תזונה מאוזנת וניתן לשלב מהחי והצומח מזונות בריאים בעלי ערך תזונתי רב לאדם. אסקימואים, אבוריג'ינים הם אוכלוסיות בריאות שאוכלות מאכלים שונים. אסקימואים רק מהחי. האבוריג'ינים באוסטרליה אוכלים בעיקר מהצומח. המשותף לשתי האוכלוסיות הבריאות: מזון טבעי ולא מעובד.

מה אסור בעולם התזונה הבריאה:

אוכל לבן: קמח לבן, אורז לבן, פסטה מקמח לבן, בורקס, מרגרינה, שומן טרנס, **סוכרים פשוטים:** דגני בוקר מסוכרים, קרואסונים, וכו' **מזון מעובד:** אבקת מרק, בשר מעושן, צ'יפס מלוח, דגים מעושנים, בשר שרוף על האש. **משקאות תוססים:** קולה, פנטה, מיצי פירות תעשייתיים.

טעמים השרדוטיים: מתוק, שומן. תעשיית המזון מכוונת להגביר בהרכב המזון את התשוקה למתוק ולשומן כדי לצרוך יותר מזון. תפקיד מאמני התזונה לסייע למתאמנים להתגבר על ההתמכרות לטעמים ההישרדוטיים בכלי האימון ומיומנויות האימון.

מה מומלץ לתזונה בריאה? איזון בין אבות המזון וקבוצות המזון לפי פירוט בצלחת המזון של אוניברסיטת הרווארד.

- לצלחת המזון האופטימלית והמומלצת של אוניברסיטת הרווארד לחצו כאן <<
- היתרונות של צלחת המזון של הרווארד מול צלחת המזון של ממשלת ארה"ב:
כולל מים, שמנים בריאים, פעילות גופנית, דגנים מלאים, חלבון בריא
- לפירמידת המזון הישראלית כדאי לעיין בויקיפדיה. לחצו כאן <<
- קישור לצלחת המזון החדשה של ארה"ב לחצו כאן <<

אימון תזונה

אימון הוא שיתוף פעולה בין מאמן למתאמן בו המתאמן מציג את מטרותיו ושאיפותיו והמאמן מאפשר לו להגדיר מטרות ממוקדות, מדידות, אטרקטיביות, ראליות ולוח זמנים להשגתם. המאמן מקשיב באופן פעיל,

משקף ושואל שאלות פתוחות, סקרניות ומעצימות. בתהליך האימון המוטיבציה של המתאמן, האמונה בעצמו להתקדם והמחויבות שלו לפעול להשגת המטרה מועצמים באופן משמעותי.

1. מקשיב הקשבה פעילה
 2. משקף ברמות שונות
 3. שואל שאלות פתוחות
- מטרת המתאמן** - תוצאות והגשמה. **תפקיד המאמן:** לאפשר למתאמן להשיג תוצאות והגשמה.
- שאלות עצמה** - שאלות פתוחות שמפעילות חשיבה יצירתית חדשה אצל המתאמן.
- שאלות פתוחות** - מתחילות במילה "מה" או "איך" וכו'. מה החלום שלך? מה אתה רוצה? אלו השאלות המומלצות בשיחת האימון.
- שאלות סגורות** - מסתיימות בתשובה של "כן" או "לא". האם יש לך חלום? האם אתה רוצה משהו? עדיף להמעיט ככל האפשר בשאלות הסגורות בשיחת האימון.

הגשמת חלום עוברת דרך המחשת החלום - בחזון - vision, ומורכבת מהגדרת מטרה ופעולה (דרך).

עמוד 2 מתוך 3

הצעה למטפורה - הגדרת המטרה היא כמו עשירי למניין היא מהווה כ - 10% מהגשמת המטרה. הדרך תופסת כ- 90% מנפח החיים.

הגדרת מטרה מובילה לתוצאות והגשמה. המטרה היא אמצעי לעשות דרך.

ערך אישי (לפי ישעיהו ליבוביץ) - "דבר טוב שאדם בוחר לעצמו ומסייע לו להתקדם בחיים". הערך האישי נבחר ע"י האדם. הערכים החברתיים נבחרים ע"י החברה. באימון אנו מעוניינים לזהות את ערכיו ואמונותיו של המתאמן כדי לבנות אתו את החזון שלו, להגדיר את המטרות שלו, ללוות בדרך ולאפשר לו להגיע לתוצאות והגשמה.

תרגיל המצלמה לזיהוי ערכים אישיים של המתאמן בדרך עוקפת מודעות. יש לך מצלמה דמיונית. ניתן לצלם בה עבר, הווה עתיד. את יכולה לצלם בה במשך שנה ולא יורגש שנעלמת בשנה הזו. המצלמה יכול גם לקלוט קולות וריחות * מה את מעוניינת לצלם אם היה אפשרות לצלם בהווה, בעבר ובעתיד? מה את רואה בתמונות ובסרטים. איזה קולות את שומעת? איזה ריחות נקלטים במצלמה? עבר חודש, מה עוד את רוצה לצלם? אם למתאמן/ת יש קושי למצוא נושאים לצילום, אפשר למקד בנושאים הבאים: * אם הייתה לך אפשרות לצלם את אחד מסיפורי התנ"ך, איזה סיפור היית מצלמת? מה את מצלמת בסיפור? את מי את מצלמת? איזה קולות המצלמה קולטת? איזה ריחות? איזה צבעים את רואה בצילומים? איזה תנועה? מה עוד? * אם היה לך אפשרות לצלם סרט, הצגה, ספר, אירוע, מה היית בוחרת לצלם בעבר, הווה עתיד? מה יש שם שאת מצלמת? מה חשוב לך לצלם?

מודל אימון עץ האדם
- השורשים: ערכים ואמונות.
- הגזע: חלום וחזון.
- הענפים: הגדרת מטרות ודרך.
- הפירות: תוצאות והגשמה.

חובת התלמידים: לבוא ללמידה בכלי ריק כדי לאפשר הכלה של ידע חדש.

"המציאות נקבעת לפי התגובה שלי למה שקורה ולא לפי מה שקורה"

מצורף סרטון השיר המפורסם "העולם שלנו" בהשתתפות עשרות כוכבים שויתרו על האגו כדי להשתתף בתרומה לקהילה