

סיכום מפגש 2 קורס קואצ'ינג ותזונה

אבות המזון

חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, מים.
בקבוצות המזון השונות, כמו ירקות, פירות, דגנים, קטניות, זרעים, אגוזים, חי מצויים אבות המזון השונים.
חשוב להבדיל בין אבות המזון לקבוצות המזון.

חלבונים

תפקיד חשוב בבניית רקמות ותפקודן. חלבון מלא מורכב מ - 22 חומצת אמינו (8 לא מיוצרות בגוף).
אחראי על מסת שריר, מערכת חיסון, נוגדנים, רצפטורים, אנזימים, המוגלובין, הורמונים.

חלבון מהחי

דגים מהים הצפוני, (פורל, סלמון) חשובים מאוד כמקור חלבון מהחי וחומצות שומן אומגה 3.
(לדגי ים כנרת אין ערך תזונתי רב).
בשר, ביצים, חלב.

מתכונים בריאים לאוהבי מזון מהחי, מתוך האתר של אורי צ'יזיק לחצו כאן

חלבון מהצומח

חלבון מלא בצומח מצוי רק בקינואה, אמרנט, כוסמת, טופו (סויה). יחד עם זאת, ניתן לקבל חלבון מלא מהצומח בשפע בשילובים נכונים של דגנים וקטניות.

עודף חלבון מהחי עלול לגרום למחלות לב, סרטן קיבה ומעי גס. אוסטיאופורוזיס, אבנים בכליות, פגיעה בתפקוד כבד וכליות. קשה ליצור מצב של עודף חלבון בתזונה צמחונית. האדם זקוק ל- 0.8 גר' לכל 1 ק"ג גוף (כ- 50 גר' ל 70 ק"ג)

חוסר חלבון מחליש את מערכת החיסון (תאי דם לבנים, אנזימים, רצפטורים).
ספורטאים לאחר אימון זקוקים לרמה גבוהה יותר של תזונה מאוזנת להשלמת האנרגיה והרקמות וזה כולל חלבון ופחמימות בצורה מאוזנת, מים ואנטיאוקסידנטים ברמה גבוהה (פירות, מיץ גזר).

הדעות חלוקות על החלב כמקור בריא ויעיל לחלבון. הדעה, המעודדת חלב, מתפרסמת ע"י היצרנים וידועה. הסרטון הבא בעריכת דר' אבני, מציג דעה פחות נפוצה כדי לאזן ולאפשר בחירה נכונה יותר לכל מאמן ומתאמן.

פחמימות

מקור האנרגיה נפוץ וזמין. יש פחמימות פשוטות (חד סוכרים ודו סוכרים) ופחמימות מורכבות (עמילן, תאית, גליקוגן). חשוב לאזן ביניהם ולהקפיד על נוכחות של פחמימות מלאות ומורכבות בכל ארוחה.

אינדקס גליקמי - מבטא את רמת הסוכר בדם לאחר אכילת מאכלים המכילים פחמימות. ככל שרמת הסוכר עולה מהר יותר, האינדקס הגליקמי של המאכל גבוה יותר. ככל שהמאכלים בעלי אינדקס גליקמי נמוך יותר, תחושת השובע ארוכה יותר. (העמקה על האינדקס הגליקמי במפגשים הבאים).
סיבים תזונתיים: שרשראות ארוכות של סוכרים לא מסיסים (דגנים) - לשיפור פעולות מעיים, מניעת עצירות והורדת האינדקס הגליקמי.

העמקה על אינדקס גליקמי ושילובי מזון להפחתת האינדקס במפגש 7.

אימון אישי: האם אני חופשי/ה ?

**בתהליך האימון השלב הראשון הוא לצאת לחופשי מאמונות ומחשבות מעכבות.
לאחר מכן לפעול ולהתקדם למטרה ממקום של חופש.**

מהו החופש?

מהו החופש שהפך לערך חברתי עליון בחברה המערבית (בעולם הראשון)? אחת ההגדרות היפות של חופש היא "להיות בשלווה ורגיעה דינמית במצבים משתנים של המציאות". בגישה זו מתמקד הדגש על החופש ממחשבות שיוצרות רגשות מעכבים שמשתלטים עלינו כמו דיכאון, תסכול, כעס מוגזם ועוד. במצב זה אנו משועבדים לרגשותינו ונוטים לשיתוק בעשייה. כשאנו ברגיעה אנו בהירים במחשבה, יצירתיים ושואפים לגדול ולצמוח בהתאם לייעוד שלנו.

אז איך יוצאים לחופשי?

כיצד נתרגם זאת למתאמן שהחליט לפתוח דף חדש בחייו, נפרד מעבודה מתישה ונצלנית, ממערכת יחסים עכורה ועוד? אחת המטרות החשובות באימון לאחר השחרור מעבודות, להכין את המתאמן לחיי החופש. הוא השתחרר מאמונות ומחשבות שבנו את מהותו ועתה חשוב לסייע לו לבנות מערכת אמונות ומחשבות מקדמות.

אחד האמצעים היעילים ליישום חיי החופש הוא לאמץ את הגישה שהחופש מצוי בתוך הגבולות. מתאמנים רבים מרגישים שהחופש מצוי במקום בו "עושים מה שרוצים, מתי שרוצים, איפה שרוצים ועם מי שרוצים". כאשר הם נתקלים בגבולות הקיימים כמו כוח משיכת כדור הארץ, או חוקי קהילה ומדינה, חוקי רוח כמו נתינה וקבלה הם מעלים מחשבה של "אבדן החופש". הם לא יכולים לעשות כל מה שהם רוצים כי הגבולות מונעים מהם.

הגדרה מדויקת של בניית החופש "לעשות כל מה שאני בוחר בתוך המסגרת של חוקי הקהילה, חוקי הטבע והרוח והערכים האישיים שלי", מאפשרת רגיעה ושלווה במקום תסכול וכעס.

לסיכום:

הפניית המתאמן לבדוק את החופש בתוך הגבולות במקום לחפשו מחוץ לגבולות יעניקו שלוה ורגיעה ויאפשרו לקבל ולאהוב את מה שיש. בתוך השלווה והרגיעה קיימים הרגשות הבסיסיים ונגזרותיהם כמו עצב, שמחה, פחד וכעס. בהוויה של חופש המתאמן מנהל את רגשותיו. כאשר מאבדים את החופש, הרגשות מנהלים את המתאמן.

חופש: "להיות בשלווה ורגיעה דינמית במצבים משתנים של המציאות"
השגת החופש: "לעשות כל מה שאני בוחר במסגרת גבולות חוקי הטבע והרוח, חוקי הקהילה וערכים אישיים"

טיפ ראשון לאימון בתזונה: "הצלחת היא הגבול בכל ארוחה"

אימון לזיהוי ערכים ו"חבר טלפוני לעתיד":

מטרה: זיהוי ערכים אישיים ורכישת דמות מטפריית לתמיכה

שאלות:

- * איזה אישיות מוערכת, מסקרנת ומוכרת, את/ה רוצה להזמין לארוחה? (אפשר לבקש 3 דמויות ומתוכן לבחור אחת).
- * מה יש באישיות הזו שאת/ה מעריך?
- * לאיזו ארוחה את/ה רוצה להזמין את האישיות? (בוקר? צהריים? ערב?).
- * איפה? באיזה מקום?
- * מה תלבש/י? מה האישיות תלבש לארוחה?
- * מה תזמינו בארוחה?
- * איזה 3 שאלות מסקרנות אותך לשאול את האישיות המוערכת?
- * מה האישיות תענה לך על כל שאלה?
- * איזה טיפ לחיים האישיות תתן לך בסיום הארוחה לקראת פרידה?
- * מה את/ה עושים השבוע יותר או שונה עם הטיפ שקבלתם?
- * בתאבון ובהצלחה!