



מדריך תזונה ליצירת חיוניות מ-לאות ל-מלאות



MOTHERFULNESS 2022

להתאמת תרגול מותאם אישית- מוזמנות לקבוע איתי :

Facebook

0508-530581

Instagram

AHIMSA001@GMAIL.COM



המידע במדריך זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי ורפואי.
כל הזכויות שמורות לאורנה סמלסון רוחם.



ברוכה הבאה!

האם את מרגישה עייפות ותשישות?
האם ריבוי המטלות והריצה האינסופית מעייפות אותך?
אם כן, המדריך הזה בדיוק בשבילך -
נלמד איך להגביר את האנרגיה על ידי המזון שאנו אוכלות.

אז מה יהיה לנו פה?

- המלצות לקניות
- המלצות תזונה
- תפריט חורף \ קיץ
- מתכונים!!

מי אני?

אורנה סמלסון רוחם, אמא עסוקה ל-3 בנים אנרגטיים.
מטפלת ביוגה תרפיה וגם מהנדסת תעשיה וניהול,
מנחת מדיטציה וגם מנהלת תפעול בעמותת בית חולמים.
טבעונית ובשלנית מעל 20 שנים.



שנתחיל?

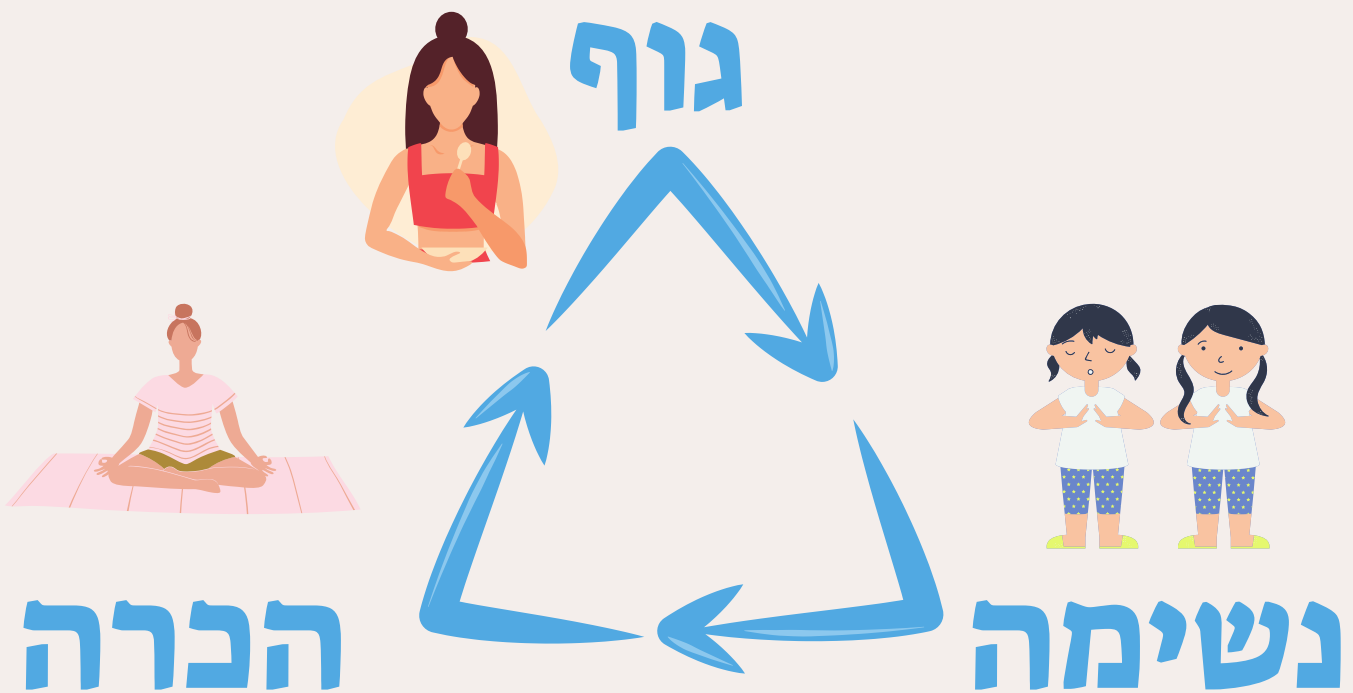
לתזונה שלנו יש השפעה עצומה

על מצב האנרגיה או העייפות שלנו!

כולנו מכירות את התחושה אחרי שאכלנו יותר מדי וחשנו כבדות ומנגד, את התחושה הקלילה והמיטיבה שאנו אוכלות אוכל מזין.

יש קשר הדוק בין הגוף וההכרה שלנו,

שינוי תזונתי יכול במהירות לתרום להרגשת קלילות ואנרגיה בגוף שתשפיע על כל מהלך היום ומצב הרוח שלנו!



במדריך זה נלמד על תזונה מיטיבה

ונראה כמה השפעה יש לה על הגוף וההכרה!

להורדת מדריכים נוספים, [הקליקי כאן](#).



מה לקנות?

השלב הראשון בשינוי התזונה שלנו מתחיל ברצון שלנו.
להיטיב עם עצמנו, דרך ההזנה שלנו.

השלב השני הוא בתכנון נכון ומתאים.
והוא מתחיל במה אנחנו קונות הביתה?
ההמלצה היא כמובן לא לקנות את כל הרשימה ובכמויות גדולות, אלא
לקנות את מה שאוהבות בשלב אחד ואז להתנסות במתכונים חדשים

1. ירקות ופירות

הרבה ומהכל!

באמת. ככל שיהיו בבית יותר פירות וירקות
מכל הסוגים, הצבעים והמינים -
זה יהפוך להיות לבסיס של התזונה.
זאת הקנייה הכי חשובה - אז תקנו במקום שבו הסחורה מגוונת וטרייה.

2. ירוקים

חסות בכל מיני צורות וצבעים,
עשבי תיבול - בזיליקום, פטרוזיליה, כוסברה, נענע, שמיר
בצל ירוק, סלרי, מנגולד
תרד ועלי בייבי
נבטי חמניה, דלעת וכדומה





מה לקנות?

אז קודם כל נרצה שרוב הקנייה שלנו תהיה מהטבע-
ירקות, פירות וירוקים
ומהם נוכל להרכיב ארוחות בריאות ומזינות בקלות.

3. דגנים

אורז בסמטי

קינואה

בורגול - לסלטים וכתוספת

גיריש - אפשר לעשות כמו קוסקוס, כתוספת לתבשיל

אטריות אורז - למוקפצים או תבשילים אסייתים

שיבולת שועל - לדייסות וקינוחים, הקרמות ולביבות

-
-
-
-
-
-

4. קטניות

עדשים אדומות\ירקות\שחורות

שעועית לבנה\בובעס\אדומה

חומס

אדממה ואוסיף פה גם את הטופו

-
-
-
-





מה לקנות?

5. אגוזים, גרעינים ופירות יבשים

קשיו
שקדים
אגוזי מלך
פקאנים
תמרים
צימוקים
גרעיני חמניה ודלעת
צנוברים



6. קמחים

קמח עדשים - לחביתות, פשטידות
קמח חומוס - לקציצות (או כשנגמר הקמח עדשים :)
קמח תירס - להכנת פולנטה או למאפינס תירס
קמח כוסמת ירוקה - מעולה לפנקייקים





מה לקנות?

7. רטבים וממרחים

- רוטב סויה
- רוטב בלסמי
- שמן זית
- קארי אדום\ירוק
- חמאת בוטנים 100% טבעית
- סילאן 100% תמרים
- חרדל דיז'ון
- חלב קוקוס 100% טבעי
-
-

להורדת מדריכים נוספים, עם טיפים קצרים ויעילים, [הקליקי כאן](#).





עקרונות התזונה

התזונה היא הדלק של הגוף!
ונרצה להעניק לכלי הרכב שלנו לחיים האלו,
את התזונה המתאימה לו ביותר,
כדי שיישא אותנו בבריאות לכל מקום אליו נרצה להגיע!

אתן מוזמנות לתרגל את ההנחיות שכאן ולקחת את מה שנראה לכן:

אז איך אנחנו עושות את זה?!

- **אוכלות כמה שיותר ירקות ופירות**
מזון בצורתו הטבעית- שלא עבר יותר מדי שינויים בדרך לצלחת
- **אוכלות כמה שפחות מזון מעובד**
ככל שהמזון עבר יותר שינויים- ככה הוא פחות מזין
- **מפחיתות לאכול מזון מהחי**
מזון מהחי קשה יותר לעיכול ומכביד על המערכת
- **שותות הרבה מים \ חליטות **
אם אפשר מפחיתות קפה
- **אוכלות קטניות ודגנים**
המעניקים לגוף מינרלים ואנרגיה
- **מפחיתות פחמימות וגלוטן**
מכביד ומעייף את הגוף



מתי לאכול?

1. כשעולה רעב!

איך מרגיש רעב בגוף?
לא מתוך הרגל או על הבוקר,
אלא עם הפרשת רוק בפה באופן טבעי,
ולא כי הופיע לפנינו מאכל מזמין:

עד השעה 12 בצהריים הגוף מנקה את עצמו
ולכן לא כדאי להכביד בארוחת בוקר גדולה.

**מומלץ להתחיל את היום עם פירות טריים כשרעבות-
לאכול עד שובע.**

יש פירות שיותר מומלצים בבוקר,
פירות עם הרבה נוזלים-
כמו אבטיח, מלון, פאפאיה, תפוזים.
כל 1 מהם מומלץ בנפרד ולא יחד.

2. עד 20:00 בערב או 3 שעות לפני השינה

כדי לאפשר לגוף לעכל את המזון ושלא יפריע לנו במהלך השינה.

3. לא להעמיס כשהגוף חולה

הגוף מפנה את משאביו לטיפול במחלה, לכן מומלץ לאכול קל
ביותר אם בכלל בעת מחלה, מתוך הקשבה לגוף.

4. לא כשאנו חוות דיכאון, עצבנות, כעס או כאב

האוכל לא יתעכל בצורה טובה בגוף ויכול לגרום להשמנה
או מחלה על ידי יצירת רעלנים.



איך לאכול?

1. בישיבה

על מנת שנוכל להפנות את מלוא תשומת הלב אל המזון והעיכול המיטיב שלו בגוף שלנו, נרצה לאוכל בישיבה. לא בעמידה, לא בהליכה ולא על הדרך.

2. בלי מסכים

על מנת שנוכל להרגיש את הטעמים, לחוש את הטקסטורות לאפשר עיכול מיטיב ומשביע, נרצה לתת לטעמים, לריחות ולמרקמים את מלוא תשומת הלב. אכילה נוכחת- מיינדפולנס בפעולה!

3. אכילה מודעת

אפשר רגע לפני האכילה: להביט בצלחת, לחשוב על כל מי שעמל כדי שתהיה לפני צלחת כזו ולומר תודה. אפשר לראות את כל הצבעים והצורות, להריח ואז להכניס אוכל לפה ולהרגיש את הטעמים מתפצחים בפה

4. ללעוס היטב

כדי לאפשר למערכת העיכול לעשות את עבודתה היטב, נרצה ללעוס היטב את המזון. כך גם נחוש שבעות מהר יותר.

5. לאכול עד שובע

לא להעמיס על הגוף מזון כשהוא כבר אינו רעב או כשהוא שבע. עיכול אידיאלי יתרחש כשהקיבה אינה מלאה עד סופה.



נקודות נוספות לגבי תזונה

1. מה אני אוכלת?

המילה מזון מזכירה לנו שתפקידו הוא להזין אותנו.

האם האוכל מפיל אותי או נותן לי אנרגיה?
הכי טוב לבדוק שעתיים אחרי האכילה, מה התחושה?

אם אני עייפה - האוכל כנראה הכביד ולא היטיב,
אם אני אנרגטית - מעולה

2. כמה אני אוכלת?

הורמון השובע מופרש בין 20-30 דקות אחרי האכילה!

מפתיע לכמה מעט הגוף זקוק.
יותר מדי מזון יכול להכביד ולעייף.

3. תזונה אינה רק מזון

למה אני מאזינה?
במה אני צופה?
מה אני קוראת?
עם מי אני משוחחת ועל מה?
איזה מחשבות מזינות אותי
ואיזו מחשבות אני מזינה?





חורף \ סתיו

כשמזג האויר מתקרר, הגוף מבקש יותר אוכל חם ומנחם.
זה הזמן המושלם למרקים ותבשילים.

בנוסף, אפשר לשתות חליטות טעימות שמספקות לגוף את הנוזלים
שהוא זקוק להם ושאנו לא תמיד זוכרות להרוותו כשקר:)

תפריט לדוגמא

כשקמות: מים חמים עם לימון

ואז קנקן תה עם חליטה ללא קפאין (מנטה \ חמדת השקד)

בוקר: חביתת חומס עם סלט \ דייסת קוואקר עם סילאן ופירות

צהריים: תבשיל ירקות \ ירקות בתנור + אורז בסמטי \ קינואה

אחהצ: קנקן תה עם חליטה + 2 תמרים \ חטיף רואו

ערב: מרק ירקות עשיר, משביע וטעים

*פעמיים בשבוע - להוסיף קטניות: עדשים אדומות או ירקות.





אביב \ קיץ

כשמזג האויר מתחמם יש שפע של פירות טריים ועסיסיים, והגוף מבקש לאכול יותר קליל ופחות אוכל שהוא כבד ומבושל.

לכן כשהאביב מתחיל זה כיף להתחיל לשלב ארוחות של פירות עסיסיים (על בטן ריקה!) ובקיץ ממש אפשר להתענג על ארוחה שכל כולה חצי אבטיח \ מלון גדול בבוקר!

תפריט לדוגמא

כשקמות: מים חמימים עם לימון
ואז ליטר מים פושרים - לשתות לאט

בוקר: דייסת קוואקר \ פירות טריים \ מיץ פרי \ שייק פרי \ סמוזי :
(שייק בצלחת עם פירות ופינוקים (תות עץ מיובש, זרעי צ'יה, קוקוס

צהריים: סלט גדול של ירקות, ירקות ופירות \
סלט ירוק עם ירקות מוקפצים או תבשיל ירקות עם אורז בסמטי

אחהצ: שייק פרי \ פודינג צ'יה

ערב: תבשיל \ ירקות בתנור עם סלט טרי וטחינה



מתכונים להשראה באינסטגרם:





מתכונים להעלאת אנרגיה

חביתת עדשים מלאת חלבון

זוהי ארוחת הבוקר המועדפת על ילדיי באמצע שבוע (בלי כל התוספות והפינוקים שמוצעים פה).

המתכון הזה - הוא המועדף עלי בחורף או שאני זקוקה לארוחת בוקר גדולה ומפנקת - כולל כל הפינוקים האפשריים:

רכיבים:

0.5 כוס קמח עדשים אדומות \ חומס

1 בצל לבן \ סגול קצוץ דק

חופן עלי בייבי תרד

אפשר להוסיף עגבניות שרי, פטריות קצוצות, פטרוזיליה, איזה תוספות שאוהבות בחביתה



הוראות הכנה:

1. מטגנות בצל במעט שמן זית על מחבת נונסטיק.
2. מוסיפות את כל התוספות ומטגנות יחד.
3. בינתיים מערבבות את הקמח עם כוס מים ומלח, פלפל.
4. שופכות את התערובת מהמחבת לבלילת הקמח ומערבבות היטב.
5. מחזירות למחבת - משטחות היטב על המחבת, מחכות שהצד התחתון יהיה מוכן ואז הופכות (אפשר עם צלחת). כשהצד התחתון מוכן - מורידות מהמחבת.

אוכלות בתאבון עם סלט וטחינה (:



מתכונים להעלאת אנרגיה

ברד סגול בריא!

בקיץ ובכלל אפשר להקפיא פירות שנהיו רכים ואז להשתמש בהם לשייקים קפואים: תפוחים ואגסים שנחתכו ולא נאכלו, ענבים בלי גבעולים, מלונים קלופים וחתוכים, תותים, בננות קלופות ועוד.

עלים ירוקים מעניקים הרבה אנרגיה ובריאות לגופינו. שייק שמשלב פירות עסיסיים ועלים ירוקים הוא דרך מצוינת להזין את הגוף באנרגיה שהעלים הירוקים יכולים לספק בצורה מיידית וזמינה.

רכיבים:

חופן עלי חסה\תרד
תפוח חתוך וקפוא
כוס וחצי ענבים סגולים קפואים
3 תמרים
כוס מים



הוראות הכנה:

טוחנות הכל יחד בבלנדר.

אפשר לשתות כשייק

או לשים בצלחת ולפזר תוספות מעל:

קוקוס קלוי, אוכמניות, בננות, תות עץ מיובש, זרעי צ'יה-
כל מה שאוהבות ויש בבית



מתכונים להעלאת אנרגיה

פודינג צ'יה

אני אוהבת להכין מראש כמה צנצות וישר למקרר. ואז כל המשפחה יכולה להוציא, לשפוך לקערה ולהנות. ממנה מזינה בקלות.

רכיבים והוראות הכנה

ל-3 צנצנות (קטנות מ500 מל):

1. שמות בכל צנצנת 3 כפות **זרעי צ'יה**
2. פותחות **חלב קוקוס טבעי 100%** 500 גרם ומחלקות בין 3 הצנצנות שווה בשווה, בערך: 3.
3. מוסיפות לכל צנצנת חצי כוס מים וכף **סילאן**
4. מערבבות היטב כל צנצנת. אפשר גם לסגור עם המכסה ולשקשק.

עכשיו אפשר להוסיף פירות יער קפואים מעל או אפרסמון\תותים\ענבים\מנגו או כל פרי אחר שתבחרו.

אפשר כמובן גם להוסיף פירות טריים רק כשממש מוציאות. לאכול

ולמקרר!





מתכונים להעלאת אנרגיה

כדורי אנרגיה

פינוק של אחרי צהריים,
לשתות משהו חם עם נשנוש מתוק.

אני ממליצה גם לקנות תמרים מסוג בונבון ששומרים
בהקפאה והם פשוט מעדן מהטבע, בלי כל תוספת!

בנוסף, תמיד יש אצלי חבילת תמרים מזן מג'הול
להכנת מעדנים שיהיו פינוק רואו בריא וטעים,
ממש כמו המתכון הבא.



רכיבים:

15 תמרים

כוס פקאנים

חצי כוס אגוזי מלך

כפית קינמון

חצי כוס צימוקים

כפית אבקת חרובים



הוראות הכנה:

טוחנות הכל יחד בבלנדר,
מגלגלות בקוקוס ושמות במקפיא

(בתאבון :)



סיכום המדריך

המדריך הזה מזמין אותך לבדיקה והתנסות-
איך התזונה שלי משפיעה על האנרגיה שלי?

בכל שינוי שנרצה לבסס ובשינויי תזונתי בפרט,
נרצה להכניס **קלילות וגמישות**,
חמלה (עוד על חמלה בנספח) **ולמידה מ"טעויות\נפילות"**.
נרצה לבחון מתי אנחנו אוכלות ולמה? ולהציע **רכות והקשבה**.

נרצה לזכור שבכל רגע אפשר להתחיל מחדש.
וגם כל בוקר מחדש:

שינוי הוא תהליך שלוקח זמן. זה לא קורה ביום 1 וגם לא בשבוע.

נרצה להתמקד איפה שכן הצלחנו או התמדנו בתזונה טובה.

בעבר כשהצטרפתי לתוכנית תזונה, שובצה לי STUDY BODY,
בסוף כל יום היינו רושמות 1 לשנייה:
3 דברים שאנו שמחות בהן וגם מה היה לנו מאתגר באותו היום.

זה מאוד תמך בתהליך ואני מציעה לך גם-
למצוא חברה שעושה שינוי תזונתי זהה לשלך,
שבו תחלקו את ההצלחות והאתגרים.
זה מזכיר לנו להסתכל על מה כן עבד וגם לקבל תמיכה:





סיכום המדריך

החיוניות שלנו תלויה בהרבה גורמים, לא רק בתזונה.

ככל שניתן למערכת שלנו **תנאים טובים**-
בתנועה, בנשימה, בהכרה שלנו,
כך נוכל לתמוך יותר בעצמנו וגם באחרות.

ליישום והטמעה של השינויים האלו בחי היומיום,
הצטרפי לתוכנית **אימהות חיוניות ב-5 ימים**,
פרטים מלאים פה.

**הלוואי שיהיה לנו טוב,
שנהיה בריאות,
שנהיה מאושרות
ושנהיה מלאות באנרגיה!**

אשמח לשמוע אם ואיך המדריך סייע לך,
אני כאן.



באהבה גדולה,
אורנה



נספח - חמלה



1. אני עושה כמיטב יכולתי -אני טובה דייה

היכולת לקבל את כל התחושות שלי,
בהבנה שאני עושה כמיטב יכולתי ברגע זה.
להבחין בביקורת ובשיפוט, וברצון שלהן -שנהיה טובות יותר ונשתפר,
ונזכור שהן פה כדי לתמוך בנו! הן רק רוצות שיהיה לנו טוב.

2. "החיוך שאת מחייכת עכשיו - הוא לא בשבילך בלבד.

החיוך הזה עתיד לשנות את העולם"

הנזיר הויאטנמי, טיך נאת האן

ברגע שלי יהיה טוב- יהיה לכל מי שמסביבי טוב.

ברגע שאדאג לי לתזונה מתאימה, תנועה מספקת ונשימה נכונה, ברגע
שהצרכים שלי יקבלו מענה ואני אהיה רגועה - כל מי שמסביבי ירוויח

3. עיניים טובות ודיבור פנימי מיטיב

היכולת להביט על עצמי בעיניים טובות ואוהבות,

שרואות את כל היכולות והאיכויות שלי,

וגם את כל האתגרים והדרך שעברתי.

לדבר לעצמי בצורה מיטיבה ומועילה כמו שאדבר לחברה טובה .

מפרספקטיבה רחבה יותר של הדברים, עם אהבה ואמונה.

