



המדריך לבחור רזה שרוצה לעלות במשקל

מה אוכלים כדי לעלות

יום אכילה מלא עם כמויות, איך מכניסים יותר אוכל בלי
להתפוצץ ואיך יודעים שהמשקל עולה נכון

למה דווקא לך קשה

בגיל 17 שקלתי 45 קילו. מאז עליתי 21 קילו, וזה מה שהייתי רוצה שמישהו יסביר לי בהתחלה.

כשאתה מוסיף אוכל הגוף שלך מתחיל לזוז יותר בלי שתשים לב.

במחקר האכילו אנשים 1,000 קלוריות ביום מעבר למה שהם צריכים, במשך 8 שבועות. שני שליש מהשריפה הנוספת הגיעו מתנועה רגילה, לעמוד, ללכת, לזוז בכיסא.

ומאותו עודף בדיוק, כמות השומן שנאגרה השתנתה בין האנשים **פי 10**.

בגלל זה לאכול קצת יותר לא עובד לך כמו שזה עובד לאחרים.
צריך תפריט עם מספרים.

והאוכל הוא רק חצי. בלי אימוני כוח רוב העודף ילך לשומן. האימון אומר לגוף לבנות שריר, והאוכל נותן לו ממה לבנות.

תפריט לדוגמה

יום שלם של בחור במשקל 60 קילו שהיעד שלו 2,800 עד 3,000 קלוריות.

מתי	מה	קלוריות	חלבון
בוקר	70 גרם שיבולת שועל עם כוס חלב 3%, בננה וכף חמאת בוטנים	600	22
צהריים	כוס וחצי אורז מבושל, 120 גרם חזה עוף (לפני בישול) וסלט עם כף שמן זית	610	35
לפני אימון	2 פרוסות לחם עם חצי גביע קוטג' ותפוח	370	20
אחרי אימון	100 גרם פסטה (משקל יבש) עם פחית טונה, כף שמן זית ורוטב עגבניות	600	37
ערב	ביצה, תפוח אדמה גדול עם כף שמן זית וירקות	460	14
לפני שינה	חופן אגוזים ו-2 תמרים	310	6
ביחד		2,950	134

בכל ארוחה יש פחמימה, והחלבון מתחלק על כל היום ולא נדחס לארוחה אחת.

המספרים מחושבים לפי ערכים ממוצעים שעל האריזות. המותג שלך יכול לזוז קצת, וזה בסדר.

איך מתאימים את התפריט אליך

קודם תוציא את המספר שלך במחשבון. ואם אין לך כוח עכשיו, תתחיל מהשורה שלך כאן.

משקל	קלוריות ביום	חלבון ביום
55 קילו	2,700 עד 2,900	90 עד 120 גרם
60 קילו	2,800 עד 3,000	95 עד 130 גרם
65 קילו	2,850 עד 3,050	105 עד 145 גרם
70 קילו	2,950 עד 3,150	110 עד 155 גרם

הטבלה מניחה גובה 1.75, גיל 20 ואימונים 3 עד 5 פעמים בשבוע. אם אתה רחוק מזה, לך לפי המחשבון.

אם אתה צריך יותר, מוסיפים בלי להוסיף צלחות. כף שמן זית היא בערך 120 קלוריות, וחופן אגוזים בערך 180.

אם אתה צריך פחות, מורידים את הנשנוש של הלילה.

מה שאתה לא אוהב, תחליף במשהו דומה. עוף בפרגית או בדג, אורז בפתייתם או בפסטה.

לא ונכנס לך

בטן שרגילה לשתי ארוחות לא תיקח פתאום שלוש מנות ענק.
לכן מוסיפים ארוחות ולא מגדילים אותן.

אוכלים לפי שעון ולא לפי רעב, כל 3 שעות, גם כשלא בא לך. אחרי
שבועיים שלושה הגוף כבר מבקש אוכל בשעות האלה לבד.

אין לך תיאבון בבוקר

אז שותים את הבוקר. כוס גדולה של חלב 3%, 40 גרם שיבולת שועל,
בננה, כף חמאת בוטנים ומנה של אבקת חלבון. בלנדר 30 שניות.

בערך 600 קלוריות ו-40 גרם חלבון בכוס אחת, והוא יורד בלי מאמץ
ולא ממלא כמו צלחת.

ולא שותים הרבה מים ולא אוכלים סלט גדול רגע לפני הארוחה.
מגיעים מלאים לצלחת שצריך לסיים.

איך יודעים שזה עובד

שוקלים בבוקר אחרי שירותים ולפני אוכל, 3 פעמים בשבוע, ומסתכלים רק על הממוצע של השבוע.

אם אתה עולה יותר מחצי אחוז בשבוע זה בעיקר שומן, ומורידים קצת.

אם הממוצע לא אז שבועיים, מוסיפים 200 קלוריות ביום.

כל 4 עד 5 קילו שעלית מחשבים מחדש במחשבון. גוף גדול יותר שורף יותר, וזו הסיבה הכי נפוצה להיתקע אחרי חודשיים טובים.

ומשקל לבד לא מספר הכל, כי שריר כבד יותר משומן. מדידה של היקף הזרוע והמותן נותנת עוד תמונה.

מה עכשיו?

למחשבון TDEE

התפריט הזה הוא דוגמה. את התפריט המדויק שלך, המעקב והתיקונים בדרך **אני עושה בליווי**.

בדוק התאמה לליווי 

או שלח לי "ליווי" באינסטגרם

קורא מהמחשב? תסרוק עם הטלפון והשיחה נפתחת.
@sagidahan_ באינסטגרם · sagidahan.com
נבדוק ביחד התאמה, בלי התחייבות.



המדריך מתאים למתאמנים בריאים. אם אתה מתחת לגיל 18, תתאמן עם פיקוח והדרכה צמודה. המדריך הוא ידע כללי ולא ייעוץ רפואי.