

פרק 1 - תבנית התזונה הראשית שלך לתקופת "דיאטת החופשה"

שימי לב, בדף הבא יש לך הנחיות והוראות חשובות ליישום התבנית הזאת, אל תתחילי אותה לפני שקראת את ההנחיות שבדף הבא:

אופציה 6	אופציה 5	אופציה 4	אופציה 3	אופציה 2	אופציה 1	ארוחה מס'
	2 פתית + ביצה קשה + סלט עם 2 ירקות ו1/4 אבוקדו קטן	2-3 כפות גבינת ריקוטה/אורד ה/מוצרה/גבינ ת עיזים + 2 פרכיות + 2 ירקות	סקופ של אבקת חלבון + 10 שקדים + 2 ירקות	10 שקדים + טונה במים + לימון + כפית מיונז דל שומן + 2 ירקות	ביצה שלמה + 2 חלבוני ביצה + קופסת טונה + 1-2 ירקות	ארוחה 1
		חטיף עד 80 קל'	כף צימוקים	פרי (בתקופה הזאת, עדיפות לבננה)	יוגורט ביו 1.5%	ארוחה 2
		50 גרם שעועית יבשה + 1/2 כוס פולי סויה + 2 ירקות	100 גרם בשר רזה (הודו, בקר) + 1/4 כוס אורז חום לפני בישול + 2 ירקות	150 גרם דג כלשהו (סול/טונה/פיל ה/) + 2 כפות גדושות של קינואה סלט ירקות + 2 כפיות שמן זית	150 גרם חזה עוף + בטטה + 2 ירקות	ארוחה 3
תמר גדול/2 תמרים קטנים	שייק - כוס אחת של פירות (כל פרי) + כפית חמאת בוטנים - לערבב ולשתות	חטיף עד 80 קל'	כף צימוקים	פרי (בתקופה הזאת, עדיפות לבננה)	יוגורט ביו 1.5%	ארוחה 4
		חביתה מ-2 ביצים (צהוב 1) + תרסיס שמן זית + 2 כפות גבינת עיזי	טוסט עם גבינה צהובה עד 9% + 2 פרוסות לחם קל + ביצה	2-3 כפות של גבינת עיזים + 5% פרוסות לחם קל + 1-2 כפיות של ריבה לייט	50 גרם פסטרמה דלת שומן (עד 3%) + 2 פרכיות אורז קל	ארוחה 5
		להכפיל את מנת החלבון בארוחה מס' 3	5-7 אגוזי מלך	2 תמרים	חטיף תמרים	במידה ואת רעבה:
	יוגורט דנונה פרו (20 גרם חלבון, 7 גרם פחמימה, לא היוגורט עם המתיקות)	יוגורט ביו 0%	פרי	2-3 ירקות ירוקים (בלבד)	2 פרכיות אורז מלאות	במידה ואת עדיין רעבה:

הנחיות חשובות לתבנית התזונתית לימים 1-12:

- אין בעיה להחליף בסדר הארוחות (מלבד הארוחה הראשונה והאחרונה, שבהן לא מומלץ לגעת מבחינת הסדר שלהן).
- את לגמרי יכולה בכל יום לאכול לפי כל אופצייה שמתחשקת לך... אבל אין לערבב ביניהן (זאת אומרת, אם את ביום מס' 1 היום... אין להחליף את אופצייה 1 שבארוחה 1 באופצייה 3 שבארוחה 3, פשוט שימי לב שלכל ארוחה יש את האופציות שלה, ואין לערבב ביניהן).
- לשתות פי 1.5 יותר מים ממה שאת רגילה עד 48 שעות (ימים 13-14) לפני האירוע/חופשה (אם שתית 2 ליטר עד היום... עכשיו את תשתי 3.5 ליטר)
- להמעיט במשקאות מתוקים/מוגזים (ניתן לשתות, אבל להוריד ב-50% לפחות, עד 48 שעות לפני החופשה)
- להוריד את החלב ב-50%
- להתמקד בירקות ירוקים, אפשר לכלול ירקות צבעוניים, אבל ככל שמתקרבים יותר ויותר לחופשה או לאירוע... להוריד את הירקות הצבעוניים.
- לא להוריד לגמרי, אבל להתחיל להמעיט במסטיקים, מעדנים עם מתיקות מעודנת/מעדני פירות וקטניות (במיוחד חומס)
- אימונים: המצב האידיאלי שבמשך 14 הימים האלה את תעשי 6-12 יחידות אימון (יחסית קצרות), אומנם אפשר להצליח גם בלי האימונים, אבל אם את כבר משקיעה בתקופה הזאת, אני מאוד ממליץ להוסיף את האימונים (יש לך אותם בממשק, ובפרק 3 יש לך הסבר איך לבצע אותם)

