



מודל התנהגותי, מודל SMART

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת Juice Plus+ ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

כולנו רוצים לאכול נכון יותר, לעשות פעילות גופנית, לדעת להירגע וליהנות מחיים בריאים ומאושרים. אך זה לא קל לביצוע. לפעמים אנחנו מתחילים שינוי, אבל קשה לנו להתמיד. לפעמים אנחנו אפילו לא מצליחים להתחיל! למה? כיוון שכדי לאמץ אורח חיים בריא יותר, אצל כולנו זה דורש שינוי. ושינוי הרגלים, הוא אתגר לא קטן!

ישנה דרך שיכולה לעזור לנו להקל על עצמנו בכל מה שנוגע לשינוי הרגלים- הדרך החכמה "SMART". חשוב שנבחר את השינוי שלנו וננהל אותו בצורה חכמה, ולמה הכוונה?

S (Specific) - עלינו להיות ספציפיים ולנסות להגדיר במדויק מה המטרה שלנו או מה השינוי אותו אנחנו רוצים לבצע. למשל, אפשר להחליט שכחלק מהשינוי ההתנהגותי שאני רוצה לעשות, אני יאכל "יותר ירקות" ומצד שני, אפשר להחליט שכל יום אני יאכל 5 סוגים של פירות וירקות. אפשר להגיד שאני רוצה להתחיל לבצע פעילות גופנית ולעומת זאת אפשר להגיד שהמטרה שלי היא לבצע 3 פעמים בשבוע פעילות גופנית במשך שעה בכל פעם. ברגע שהגדרנו מטרה ספציפית, אנחנו יודעים לקראת מה אנחנו הולכים, אנחנו יודעים יותר טוב מה זה ידרוש מאתנו ולמה לצפות, ולכן אנחנו מגדילים את הסיכוי שנתחיל את התהליך וגם נבצע אותו!

M -מטרה מדידה (Measurable) אם אקבע לי מטרה שהיא מדידה, יהיה לי פידבק בזמן התהליך שיעודד אותי להמשיך, ומעבר לכך, אוכל לדעת האם אני בכיוון הנכון לקראת המטרה שלי, או שצריך לשנות את מה שאני עושה. חשוב שהמדידה תהיה משהו שתלוי בי. למשל, אם אחליט שהמטרה שלי היא ירידה של קילו בשבוע, זו מטרה שאינה תלויה בי! כיוון שיכול להיות שאעשה את השינוי בצורה מושלמת! אשמור על תזונה נכונה, אשתה מספיק מים, אבצע פעילות גופנית וארד 700 גר' בשבוע, כיוון שזה הקצב שבו הגוף שלי מגיב לשינוי שעשיתי. אך לעומת זאת, אם אחליט שההצלחה שלי נמדדת במס' הירקות שאכלתי ביום, או במס' הימים בהם הצלחתי לשמור על התפריט הבריא והמומלץ או מס' הפעמים שבהם הצלחתי בפועל לצאת להליכה מתוך כל הפעמים שתכננתי, זו מטרה שתלויה בי.

A — אטרקטיביות (Attractive) - חשוב מאוד שהמטרה שלי תהיה אטרקטיבית עבורי! מה זאת אומרת? אפשר לבחור להתחיל לעשות פעילות גופנית, ובגלל ששמעתי שבחדר כושר משיגים את התוצאה הטובה ביותר, לשם אבחר ללכת על מנת לבצע את הפעילות הגופנית. אבל מה...? חדר כושר מבחינתי הוא סבל אחד גדול. מה הסיכוי שאצליח להתמיד בשינוי?? גם אם אצליח "להרים את עצמי" לחדר הכושר בתחילת התהליך, כיוון שמאוד מאוד חשוב לי לעשות את השינוי, זה לא ישרוד לאורך זמן, כיוון שאסבול מדי. אז מה עושים? בוחרים פעילות מהנה עבורי! חושבים על משהו יצירתי יותר כמו ריקוד/ רכיבה על אופניים או אפילו סיבוב בקניון של שעה, 3 פעמים בשבוע. או שמחפשים דרכים להפוך את הפעילות הפחות מהנה, למהנה יותר, למשל להגיע לחדר כושר יחד עם חבר/ה או לשמוע מוסיקה בזמן האימון ועוד. ברגע שהפעילות תהיה אטרקטיבית עבורי, אבחר לעשות אותה בכל פעם מחדש, לא בגלל ש"צריך" אלא בגלל שאני רוצה!! כי כף לי לעשות אותה!

R -מטרה ריאלית (Realistic) חשוב שהמטרה שלי תהיה ריאלית. למשל, הרבה פעמים מי שרוצה לרדת במשקל מאמץ לעצמו שינויים מאוד נוקשים. למשל- להימנע לגמרי ממתוקים או לעשות כל יום

פעילות גופנית. כאשר נשאלת השאלה- האם תוכל להתמיד בזה כל החיים? התשובה המיידית היא- מה פתאום!! חשוב להבין, שהשינוי שכדאי לנו לבצע, הוא שינוי שנתמיד בו לאורך זמן, אחרת גם התוצאה אותה אנחנו רוצים להשיג לא תישמר לאורך זמן. לכן, כדאי שגם התוצאה תהיה ריאלית- למשל, לשאוף למשקל שכן הצלחנו להגיע אליו בעבר, וגם לשמור ולא כזה שהוא רחוק מדי עבורנו, וגם שהשינוי בהרגלים יהיה ריאלי. למשל, להמעיט במתוקים כך, שאפשר לאכול מתוק אחד בשבוע/ ביומיים/ בחודש או ביום, תלוי מה ריאלי עבור כל אחד מאתנו. מטרה ריאלית, זה אומר שאם הזמן שלי מאוד מאוד לחוץ, וכרגע הפעילות הגופנית היחידה אותה אפשרי לבצע היא הליכה אחת בשבוע. זה מה שאעשה, ולא אעמיס על עצמי 4 הליכות בשבוע. כיוון שאולי במשך שבוע אחד או שניים אצליח להתמיד, אבל לאחר מכן- אפסיק את הפעילות לגמרי, כיוון שהיא לא ריאלית עבורי! עדיף לעשות הליכה אחת בשבוע כל החיים, מאשר ללכת 4 פעמים בשבוע במשך שבועיים ולהפסיק.

T - לוח זמנים (TABLE TIME)- חשוב להכניס את השינוי שלנו לתוך לוח הזמנים שלנו. אם לדוגמה נחליט שאנחנו רוצים להתחיל לבצע פעילות גופנית. אנחנו יכולים להחליט ש"משבוע הבא אנחנו מתחילים לעשות ספורט" ומצד שני, אנחנו יכולים לקבוע מטרה מאוד מדויקת- למשל, להחליט שבשבוע הבא עושים 3 פעמים הליכה של חצי שעה או אפילו לפתוח יומן ולסמן באילו ימים בשבוע הבא או אפילו בחודש הקרוב, אני אבצע הליכות וגם באיזו שעה. בצורה כזאת, אפשר לבחון ימים ספציפיים, שבהם מתאים מבחינת לוח הזמנים, לעשות את הפעילות. ככה יש יותר סיכוי, שזה באמת יקרה! ולא נפספס את הפעילות שלנו בגלל אירועים ביומן שלא היינו מודעים אליהם כשקבענו את הפעילות.

אם נקדיש זמן ומחשבה לשינוי אותו אנחנו רוצים לבצע, ונבחר מטרה ספציפית וריאלית, שינוי שיהיה אטרקטיבי ומהנה, ונתכנן אותו אל תוך לוח הזמנים שלנו תוך כדי בחירת מדדים שיסמנו לנו, האם אנחנו עומדים ביעדים שלנו, יש יותר סיכוי שנצליח בשינוי לאורך זמן.

על מנת להתחיל את השינוי אל עבר אורח חיים בריא יותר, תזונה מאוזנת ובריאה, עומד לרשותנו Juice PLUS+ COMPLETE - אבקה להכנת שייק המהווה תזונה מאוזנת מבחינת הרכב המאקרונוטריאנטים- פחמימות, חלבונים, שומנים וסיבים תזונתיים, ותכולה עשירה של מיקרונוטריאנטים- ויטמינים ומינרלים ואבקה של פירות וירקות של Juice PLUS+.

COMPLETE עוזר לשמירה על תחושת שובע בזכות הרכב החלבונים והסיבים התזונתיים שבו, בנוסף הוא בעל אינדקס גליקמי נמוך ולכן עוזר לשמור על תחושת השובע לאורך זמן. באירופה COMPLETE של Juice PLUS+ מהווה תחליף לארוחה ולכן עומד בסטנדרטים גבוהים. בארץ מתאים COMPLETE כארוחת ביניים, חטיף לדרך, לפני ואחרי אימון. ולכן COMPLETE מושלם לכל מי שמעוניין בתזונה מאוזנת ובריאה ויכול לתמוך בתהליך השינוי לאורח חיים בריא ותזונה מאוזנת.

זכרו, Juice PLUS+ COMPLETE מסייע בתהליך הפחתת המשקל בשילוב עם תזונה מאוזנת כוללת, ואורח חיים בריא ופעיל.

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®, דיאטנית קלינית ומאמנת כושר