



הכללים לאתגר ה-30

הכללים פשוטים מאוד וברורים מאוד, כדי להקל על זכירתם וכדי למנוע תחומים אפורים ואי-וודאויות.

באתגר ה-30 אוכלים מזון אמיתי:

- * **מזון מהחי** – בשר בקר, בשר כבש, עוף, אווז, דגים, ביצים (וגם בשר שאינו כשר עבור מי שרוצה בכך). עדיף לגוון, ככל האפשר, בבחירת הנתחים, כולל איברים פנימיים. עדיף לבחור לאכול בשר של חיות גדולות
- * **מוצרי חלב** – בוחרים במוצרי חלב שמנים, בעלי 25% לפחות, כמו חמאה, גהי (חמאה מזוקקת), גבינות רכות וגבינות מיושנות, ושמנת מתוקה וחמוצה
- * **שומנים איכותיים מהחי ומהצומח** – שומן בקר מזוקק, גהי, שמן קוקוס ושמן זית. גם אבוקדו (הפרי) מכיל שומן איכותי וכך גם זיתים בהכנה ביתית.
- * **עלים ירוקים מכל הסוגים** – חסה, עלי בייבי, עלי מנגולד, תרד, נבטים, פטרזיליה, כוסברה ועשבי תיבול נוספים
- * **שורשים ופקעות מכל הסוגים** – פקעות כמו שום, בצל, צנון, קולורבי. ובמידה פחותה יותר גם שורשים עמילניים כמו סלק, בטטה ותפוח אדמה.
- * **ירקות מכל הסוגים** – ממלפפון ועגבניה ועד לדלעת ופטריות
- * **אגוזים** – בוחרים באגוזים שאינם קלויים, ואוכלים במתינות (בערך חופן של אגוזים ליום, אין צורך לספור בדיוק).
- * **פירות** – אוכלים במתינות, 1-3 מנות פרי בממוצע ביום. אין צורך לספור את כמות הפירות שאוכלים, אבל חשוב שלא לבסס עליהם את התזונה כולה.
- * **קפה** – אפשר בהחלט לשתות קפה במהלך האתגר, אבל כדאי שלא להגזים. שקלו להתנסות בקפה פליאו.
- * כלל אצבע נוח לסידור הצלחת הוא שחצי מהצלחת יהיה ממזון מן החי והחצי השני מהצומח, עם עדיפות ברורה לעלים ירוקים. לאור הכלל הזה, השתדלו למצוא את





האיזון המתאים לכם.

בזמן האתגר לא אוכלים:

- * **מזון מעובד** ו"מוצרי מזון" המכילים חומרים משמרים, מייצבים, צבעי מאכל וחומרים שאינם טבעיים מכל הסוגים
- * **סוכר** מכל סוג – סוכר חום, מולסה, סילאן, דבש, מייפל וסטיביה. ממתקים מלאכותיים הם מותרים, אך רצוי למעט בשימוש בהם ככל האפשר, כדי לחדש את היכולת שלנו להרגיש טעמים
- * **שמני זרעים מכל סוג, ובמיוחד שמנים מעובדים** – שמן קנולה, שמן סויה, שמן תירס ושאר השמנים המזוככים. יש להימנע גם ממרגרינה ומכל מוצר המוגדר כשמן צמחי מוקשה או כשמן צמחי מוקשה חלקית
- * **דגנים בכל צורה שהיא, ובמיוחד דגנים מלאים** – חיטה, שעורה, קינואה, אורז, תירס, כוסמת ועוד. החוק נכון גם למוצרים המופקים מדגנים, כמו קמח, קוסקוס, פסטה, פתיתים עוגות ושאר מוצרים מעובדים
- * **קטניות** – חומוס, סויה, טופו, עדשים, שעועית, אפונה ועוד
- * **חלב ומוצרי חלב רזים** – כמות הפחמימות שבגבינות רזות גבוהה באופן יחסי. לטובת האתגר, אנו נמנעים ממוצרי החלב המכילים פחות מ-25% שומן
- * **אלכוהול** מכל סוג – למעשה, אלכוהול הוא סוג של סוכר...





הנחיות והמלצות נוספות

- * **אל תישארו רעבים** – רעב גורם לעצבנות, לעייפות או למשבר בתזונה. דאגו למספיק אוכל זמין למקרה הצורך, ואכלו לשובע מבלי לחשב כמויות או קלוריות.
- * **אל תפחדו משומן** – שומן הוא המזון המשביע המוצלח ביותר
- * שתו **מים** בשפע. לא אוהבים מים? שתו סודה. מכשיר "סודה סטרים" הוא קניה מצוינת.
- * אם אתם **מעשנים**, זהו עיתוי טוב להפסיק. לא תתחרטו.
- * השתדלו **לישון** די הצורך. דאגו לתנאים מספקים: החשיכו את החדר, הוציאו את הסלולארי מחדר השינה, ועוד
- * **פעילות גופנית** היא מבורכת. השתדלו למצוא תחום שאתם אוהבים ושתוכלו להתמיד בו – הליכה, ריצה, ריקודי עם, יוגה, קרוספיט או "סתם" לשחק עם הילדים שלכם. אין חובה לעסוק בפעילות גופנית, אבל היא מבורכת
- * באופן כללי, השתדלו להיות בחוץ ככל האפשר. כדאי מאוד להיחשף לשמש בשעות הבטוחות

כמה דברים נוספים לפני שמתחילים

- * הישקלו פעם אחת לפני תחילת האתגר, ולאחר מכן התרחקו מהמשקל למשך חודש, למרות הסקרנות. כדאי גם למדוד את היקף המותניים (קו המדידה הוא שתי אצבעות מתחת לטבור).
- * צלמו את עצמכם לפני תחילת האתגר, כדי שתוכלו להשוות. הצטלמו באופן שיהיה לכם נוח – בבגדים או בבגדים תחתונים, רק זכרו שיש סיכוי טוב שתצאו להראות את התמונות לכל העולם, אז התלבשו בהתאם.
- * קראו על פליאו. ידע והבנה של התהליכים המתרחשים בגוף יעזרו לכם להפיג חששות וישפרו את כושר ההתמדה שלכם. חוץ מזה שזה גם מעניין מאוד.
- * **אתם לא לבד!** היעזרו בפורום בכל שאלה או בעיה שתיתקלו בה. כל הנראה, גם האחרים נתקלים באותן השאלות ובאותו התהליך.

שתפו, הכירו, וביחד נצליח!

בהצלחה!
רמי וייסמן ואיתן בן מיור