

להיות חטובה ולהנות מהדרך (:)



**מדריך למתאמנת
עם טיפים פרקטים ויעילים**



נשים
אחרי לידה

עיצוב וחיתוב
לנערות

אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

osnat2116@gmail.com

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

ברוכה הבאה (:

היי, אני אסנת קטרי מדריכת קבוצות ואימונים אישיים

"להיות אנרגטית"

המקום שלך לחיטוב הגוף, ירידה במשקל,

דימוי עצמי גבוה, שינוי הרגלים

וניצול כל היכולות הקיימות בך.

במדריך זה תקבלי ממני את הדרכים, הטיפים והכלים

הטובים והנכונים ביותר לחיטוב הגוף,

ירידה באחוזי שומן והצרת היקפים.

מתחילים!

מדריך מעשי לפעילות גופנית בהתמדה אז מה תקבלי במדריך???

**-תלמדי איך לגרום למצב הבריאותי שלך
להשתפר ולהתחזק ע"י שגרת חיים מודעת יותר.**

-קביעת מטרה ברורה עם דד ליין - להשגת התוצאות

**-תלמדי איך לחזק את הגוף שלך ע"י פעילות יומיומית
ובעזרת תרגילים פשוטים בבית**

-תגלי מהי הדרך להתמיד באימונים לאורך זמן

**-תחזקי את היכולת שלך להניע את עצמך לפעולה
ולהשאר עם מוטיבציה עד לסיום האימון במלואו**

-תקבלי טיפים וקלים לאכילה נכונה ובריאה

הדבר ההכרחי והחשוב ביותר לפני כל שינוי או שיפור של דבר מסוים.

**הוא לקבל אותו, לאהוב אותו ולהשלים איתו.
בלתי אפשרי להתקדם לשלב הבא לפני שהצלחנו
להחזיק את עצמנו בשלב הקודם.**

**בלתי אפשרי לשנות משהו לפני שלימדנו את עצמנו
לקבל אותו קודם לכן.**

לכן כל שעליך לעשות-

**לקבל ולאהוב את עצמך איך שאת
(וזה ממש לא משנה איך את נראית)**

**זה אומר להיות שלמה עם עצמך ועם המראה החיצוני שלך.
זה אומר לרצות לעשות שינוי ממקום של "יש לי את היכולת הזו"
ולא ממקום של בריחה והלקאה עצמית.**

**כך תצליחי לגרום למצב הבריאות שלך להתחזק ולהשתפר
אפילו שטרם הגעת לגוף האידיאלי שלך,
אפילו שאת עדיין קונה בגדים במידות גדולות
ואפילו ש...**

כשאת מקבלת את עצמך -

תצליחי גם לקדם את עצמך.

תהיי מודעת ליכולות שלך, למתנות שבך,

לעצם היותך אדם ייחודי בפני עצמך.

תהיי מודעת לכוחות שבתוכך

שביכולתם תחוללי כל שינוי שתרצי

ותשיגי כל מטרה שתחפצי.

לאן את רוצה להגיע? איך את רוצה להראות?

**אם אין לנו מטרה, איך נדע לאן ללכת?
ולכן הצעד הראשון שלנו בתהליך איכותי של ירידה
במשקל וחיטוב הגוף חייב להיות הצבת מטרה.
וחשוב שתיהיה כמה שיותר ממוקדת
מטרה שתיהיה לך ברורה
מטרה שכשתאמרי אותה - כולם יבינו בדיוק למה את מתכוונת.
תדמיני/תכתבי איך את בדיוק רוצה להראות,
כמה קילוגרמים את רוצה להוריד
במשך כמה זמן תרצי להתאמן?
פעם בשבוע?
פעמיים בשבוע?**

מרכיב הזמן

**המשאב החשוב ביותר שיש לנו – הזמן
אנחנו רוצות לעבוד לפי תכנית עם יעדים ברורים.
רוב האנשים פשוט מקווים שהתוצאות יגיעו מעצמן מתישהו
ובדרך כלל.. זה לא עובד ככה.
כולנו עובדים הכי טוב כאשר יש לנו דד ליין - (תאריך סיום)
בצורה זו נוכל לחלק את היעד הכללי שלנו ליעדי ביניים
למשל אם אני רוצה להוריד 10 קילוגרמים תוך 4 חודשים
נרצה לראות ירידה ממוצעת של 2.5 קילו בחודש.
לכן, עוד לפני תחילת התהליך,
קבעי לעצמך תאריך יעד ברור
שעד אז תרצי לראות תוצאות!**

כולנו עמוסות בשגרה מבורכת ולרובנו אין זמן
ולהרבה מאיתנו יש ילדים
ולכאלה שעדיין לא הן נמצאות בלימודים ואחר כך בעבודה
ביום שני ההתנדבות אצל סבתא
וברביעי הקניות לשבת
ו... שכחתי משהו?
כן, אז זמן אין לרובנו וכולנו צריכות ממנו עוד.
כמו שאמרנו זמן הוא המשאב החשוב ביותר שלנו.
מהסיבה הפשוטה שאין לנו אפשרות לקנות אותו בכסף.
אז איך מתאמנים כשאין זמן?
בעידן של היום, בו אנחנו רגילות ללחוץ על כפתור והכל נעשה-
המודעות לאימוני כושר פחתה.
אורח החיים הישבני גרם לנו לסבול עם כל תזוזה
ולהימנע מכל מאמץ ולו הקטן ביותר.
ואני פה כדי להפתיע אותך!
אפשר להתאמן לכל אורך היום ע"י פעולות
שגרתיות שממילא נעשות
איך?
עלייה במדרגות ולא במעלית
הליכה לקניות ולא נסיעה ברכב/אוטובוס
שטיפת הבית/שטיפת כלים... ולא ישיבה חסרת מעש
סחיבת קניות בידיים ולא בעגלה
ועוד מלא פעולות מגוונות ורבות
שמתבטאות בהפעלה והזזה של הגוף
לאורך כל היום.

התמדה זה שם המשחק!

אתחיל בסיפור אישי.

האמת שאני תופסת מאוד מרמת הכושר הגופני שלי,

מתאמנת 4/5 פעמים בשבוע,

הולכת הרבה,

רזה,

חטובה,

גמישות מעולה,

הכל טוב ברוך השם!!

תמיד אהבתי את עולם הכושר והספורט

תמיד חיפשתי לעשות דברים מיוחדים,

דברים שלא כולם עושים.

תמיד אהבתי לאתגר את עצמי,

ולצלוח משהו שבעבר היה חלום רחוק.

תרגיל אחד תמיד שאב ממני כוחות

ואף פעם לא הצלחתי אותו כמו שרציתי.

אבל אני אגלה לך משהו...

אף פעם לא התייאשתי!!

לתרגיל הזה קוראים "שכיבות סמיכה"

חזרה אחת לא הצלחתי, כל פעם שהתרוממתי- נפלתי.

לא הייתה פעם אחת שצלחתי.

אבל כמו שכבר כתבתי לא הייתה פעם אחת שהתייאשתי

זה אומר שכל אימון מחדש הייתי עושה את התרגיל

עושה ונופלת

עושה וכושלת

והיום?

אני עושה!

עושה ומצליחה!



**נכון להיום אני עושה 18 שכיבות סמיכה!!
אז אני פחות מאמינה לסיפורים על חוסר הצלחה
בי מניסיון אישי - הכל תלוי בהתמדה!**

**אז ככה -
זה לא רק בושר גופני,
זו גם מיומנות,
המיומנויות שלנו נרכשות במהלך החיים שלנו,
מילדות ועד בגרות,
המוח הוא פלסטי ומאפשר לנו ללמוד
מיומנויות חדשות שדורשות:
הסתגלות שרירית,
למידה מוטורית,
ו... הכל באמצעות התמדה,
חזרתיות ותהליכי עיבוד מוחיים,
שהם מן הסתם מהירים יותר בילדות,**

אז כמה טיפים ממני:

*** לא להתייאש - גם אם גרף השיפור מתון
* להתמיד - ההתמדה גורמת לנו לחזור שוב ושוב
על אותה פעולה עד שנצלח אותה
ובעצם מאפשרת למוח שלנו ללמד יותר.
ככל שתחזרי יותר על פעילות מסוימת תהיי טובה בה יותר.
עדיף להיות 100% במשהו אחד ולא 50% בכמה דברים.
* אין דבר יותר מספק מלמידה של מיומנות חדשה**

נשים
אחרי לידה

עיצוב וחיטוב
לנערות

אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

o s n a t 2 1 1 6 @ g m a i l . c o m

ירדה לך קצת המוטיבציה בזמן האחרון?

לאימון אף פעם אין זמן מתאים
קר מידי , חם מידי את עייפה יש לך הרבה עבודה ורשימת התירוצים רק ממשיכה
האמת יכול להיות שרשימת התירוצים האלה נכונים ובאמת קר עכשיו או שאת
באמת עייפה
אך זה לא יקדם אותך לשום מקום
אף אחד לא יעשה זאת בשבילך
צריך להתגבר על המכשולים הקטנים שצצים לנו בראש ופשוט להתחיל לזוז.
החלק הכי קשה הוא לא הפעילות עצמה
החלק הכי קשה הוא ההתחלה ללבוש את הבגדים , לשים נעליים
אח"כ הכל כבר משחק ילדים
את תראי מהרגע שקמת על הרגליים הגוף שלך יקבל אנרגיה שחשבת שכבר לא תגיע
ומכאן הדרך שלך לאימון מוצלח - קצרה.
ועם הרבה פחות התנגדויות מצד המוח.
הגוף שלנו צריך את זה האימונים הם הרבה מעבר למראה החיצוני
זה גם מה ששומר לנו על הבריאות הגופנית והנפשית, מעלה את הערך העצמי שלנו,
משפר את היכולות שלנו ביום ויש לאימונים עוד הרבה השפעות חיוביות שחבל
לוותר עליהן.
אל תתני למחשבות שלך לנצח
אלה שמחפשות להישאר באזור הנוחות
ואומרות לך שאת לא תספיקי לעשות עכשיו אימון טוב כי אין לך שעה פנויה
תזכרי שכל אימון עדיף על כלום
גם אימון של 5 דקות יכול להיות אפקטיבי ויתרום לך מעבר למה שאת מצפה
אז קדימה קחי נשימה עמוקה וקומי על הרגליים
בן ממש עכשיו, סומכת עלייך שתעשי מה שאת יכולה
הליכה, ריצה או אפילו אימון בטן קליל



זה לא משנה איזה פעילות תבחרי לבצע
העיקר לא להיכנע לרצון הטבעי שלנו להישאר במנוחה.
עוד יגיע היום שתסתכלי אחורה
ותהיי גאה בעצמך על כמה שהתקדמת והשתפרת
אני יודעת שזה לא תמיד יהיה קל
אבל אני בטוחה שאחרי שתסיימי את האימון
את תרגישי הרבה יותר טוב עם עצמך
ואפילו העולם יראה לך כמו מקום נחמד יותר.
ובכל זאת, כדאי לזכור שמוטיבציה באה והולכת..
יהיה יום שתרגישי בו מלאת אנרגיה וכוח רצון ותעשי אימון בקלות,
ולמחרת את עשוייה לקום בבוקר כשהדבר היחיד שאת רוצים זה רק להישאר במיטה.

לכן כדי לראות תוצאות מספקות ולהגיע למטרה שלך,
תצטרכי להבין שאי אפשר לסמוך רק על המוטיבציה כדי להתאמן,
ואת צריכים (ויכולה) לעשות אימון גם בלעדיה.
והאמת, שבימים בהם אני מתחילה להתאמן בלי הרבה מוטיבציה,
בדרך כלל אחרי 5 דקות של פעילות
היא מגיעה לבד ועוזרת לי לסיים הכל!

במהלך התהליך את תלמדי לפתח משמעת עצמית שתניע אותך לפעולה
גם ברגעים של חוסר כוח וחשק.
משמעת עצמית - היכולת להכריח את עצמך לעשות את מה שאת צריכה לעשות
בזמן שאת צריכה לעשות את זה
אם בא לך או לא.

נשים
אחרי לידה

עיצוב וחיטוב
לנערות

אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

o s n a t 2 1 1 6 @ g m a i l . c o m



רוצה להנות מחווית הארוחה?

רוצה לחזק את גופך עם טיפים קלים באכילה?

רוצה להשאיר שבעה בלי לאכול יותר מידי.

**שימי לך כמות ממוצעת של אוכל בצלחת.
אנחנו אוכלים עם העיניים,
וכשהעיניים יראו הרבה אוכל הם יאכלו הרבה אוכל.
ברגע שהעיניים רואות כמות קטנה של אוכל
התת מודע ישדר לנו שזו הכמות המספיקה לנו על מנת לשבוע.**

**אל תשתי תוך כדי הארוחה, תתמקדי באכילה
אל תערבבי בין הדברים
תאכלי את האוכל עד לסיומו ורק לאחר מכן תעברי לשתייה.**

**לכל ארוחה שלך תוסיפי עוד 2 ירקות/סלט
בירקות יש ויטמינים ומינרלים שעוזרים בחילוף החומרים
ובעיכול האוכל באופן מיטבי ויעיל.**

הקפידי על 3 ההרגלים הנ"ל ותראי שיפור בהרגשתך כבר בארוחה הבאה

● נשים
אחרי לידה

● עיצוב וחיטוב
לנערות

● אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

o s n a t 2 1 1 6 @ g m a i l . c o m

חשיבות המים!

לפני שנתחיל,

אבקש ממך להצטייד בכוס מים, לא עם ממתיק או צבע, רק מים טהורים!
המשקה האהוב עליי, שעושה לי הכי טוב וגורם לי להרגיש בריאה
וזוהרת הכי הכי הוא ללא ספק מים.
ואני מרגישה ברת מזל על כך, כי ככל שאקרא על מים, אמצא רק יתרונות.
אז נתחיל מזה שמים מעולים לעור הפנים ולעור הגוף.
שתיית מים מוסיפה לעור לחות ולמעשה מונעת מהעור להיות יבש וחסר ברק.
מים זה חיים, ומכאן למים יש חשיבות עצומה בשמירת הבריאות של הגוף.
שתיית מים עוזרת במניעת בעיות כמו יתר לחץ דם, תגובות אלרגיות,
אבני בליה ומעל הכל מפחיתה את הסיכון ללקות בסרטן.
מרגישה נפוכה, עייפה, מסוחררת או אולי רעבה?

אז כדאי שתדעי:

- מחסור במים גורם להתייבשות, והתייבשות מביאה איתה סחרחורות, כאבי ראש ועייפות.
- שתיית מים מגבירה את חילוף החומרים בגוף,
משפרת את תהליך העיכול ובכך עוזרת במניעת עצירות ותחושת נפיחות.
- מרגישה רעב, בערך חצי שעה אחרי שסיימת ארוחת צהריים?
כנראה שאת בכלל צמאה, אבל הגוף מתרגם לך את הצמא לרעב.

אז על כל אלה, קחי שלוק אחד גדול מכוס המים שלך
אני בכלל חושבת שכדאי שתסיימי את הכוס ותמלאי כוס נוספת,
ונסי להקפיד בבקשה על לפחות 7-8 כוסות מים ביום.
אם זה קשה לך ואין סיכוי, הזכרי בחשיבות המים והתחילי לשתות,
בהתחלה עשי זאת ממש כמו שצריך לקחת תרופה,
ועם הזמן תרגישי לבד כמה שהמים עושים לך טוב ולא תוכלי בלי.

עוד טיפ חשוב,

בכל בוקר, ממש איך שהתעוררת, שתי 2-3 כוסות מים (עדיף מים פושרים).

אני מבטיחה שאם תתמיד, מהר מאוד תרגישי שינוי לטובה בבריאותך והיום שלך יחייך אלי

סט תרגילים למתאמנת מתחילה.
בצעי כל תרגיל במשך 30 שניות.
חזרי על הסט 3 פעמים.

30 שניות ריצה במקום - 10 שניות מנוחה

שניות סקוואטים (בקצב שלך) - 10 שניות מנוחה

שניות מרפק לברך נגדית - 10 שניות מנוחה

קפיצות דמוי חבל - 10 שניות מנוחה

קפיצות "פתח סגור" ברגליים ובידיים - 10 שניות מנוחה

עמידת שש ליישר יד ורגל נגדית - 10 שניות מנוחה

כפיפות בטן (מבט כלפי התקרה) - 10 שניות מנוחה

אלכסוני הבטן-שכבי על הגב והרימי יד לרגל נגדית

שכבי על הגב והצמידי את הברכיים הביאי אותם לכוון החזה
והחזירי לכוון הרצפה
בלי לגעת עם כפות הרגליים ברצפה.

אז אחרי שקיבלת כל כך הרבה תוכן,
כלים וטיפים לניהול אורח חיים בריא.
אם את באמת רוצה להשיג גוף שאת מרוצים ממנו,
כושר גופני גבוה וניהול אורח חיים בריא.

את חייבת מורת דרך שתלווה אותך בתהליך הזה
עד המטרה!

ואני כאן כדי להיות לך לעזר ולמי שתלווה אותך
עד שתשיגי את התוצאה המדויקת שאת מכוונת אליה.
אם החשיבה שלך היא שאת יודעת מה לא לעשות ומה
כן לעשות ואת "מרגישה" שאת יכולה לעשות את זה
"בדרך שלך" - את פשוט הורסת לעצמך.

איך אני יודעת?

עובדה!

עד עכשיו, פעלת לבד ולא הצלחת לנהל שגרה, להתמיד
ולראות תוצאות על הגוף שלך. אז רק אם את רצינית לגבי המטרות שלך
ואת מתכוונת למה שאת אומרת כשיש לך מטרה שחשובה
לך תיקחי החלטה עכשיו ותצטרפי אליי, ולקהילת המתאמנות שלי.

אימונים קבוצתיים

1. אימונים קבוצתיים לנשים/נערות ובנות
2. ליווי טלפוני צמוד
3. מעקב אחרי ההתקדמות שלך
4. תוכנית תרגילים שבועית
5. טיפים לתזונה נכונה ובריאה
6. והכי חשוב: תוצאות!

אימונים אישיים

1. אימונים אישיים של אחת על אחת
2. תוכנית אימונים מותאמת אישית לרמה האישית
3. מעקב אחרי ההתקדמות שלך
4. ליווי טלפוני צמוד
5. טיפים לתזונה נכונה ובריאה
6. והכי חשוב: תוצאות!

נשים
אחרי לידה

עיצוב וחיטוב
לנערות

אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

osnat2116@gmail.com



בתהליך שלנו ביחד את תחסכי המון:
נפילות בדרך, פציעות, כסף ובעיקר זמן יקר מהרגע בו את
נמצאת ממש עכשיו ועד לנקודה בה את רוצה להיות

שלמה ואוהבת את עצמך ואת הגוף שלך!

לשינוי מהותי ועמוק,
להיות שלמה עם עצמך תמיד,
לחיים בריאים יותר,
ולהשגת תוצאות.

אה...ועוד משהו חשוב,
הקבוצות, האימונים והתהליכים
מיועדים לרציניות בלבד!
אז רק אם את באמת מוכנה לעשות שינוי
רק אם את באמת רוצה לראות תוצאות
ורק את מוכנה לשלם את מחיר אי הנוחות
שלחי לי מייל חוזר עם פרטי הקשר שלך
ואחזור אלייך בהקדם.

צרי עימי קשר
ונצא לדרך!
לחיי המטרות שלך!

נשים
אחרי לידה

עיצוב וחיטוב
לנערות

אימון אישי
מקדם תוצאות

055.6771701

עם כל
האנרגיות
בשבילך:

o s n a t 2 1 1 6 @ g m a i l . c o m