

המדריך לשבוע הראשון

לא עוד תוכנית. חמישה מודולים, שבעה ימים. כל מה שצריך כדי
להתחיל נכון, מגובה במחקר.

פרודוקטיביות

שגרת בוקר

מיינדסט

תזונה

כושר

עם אלעד אבני

W1 / 08

המסלול

רוב האנשים לא נכשלים כי הם חלשים. הם נכשלים כי הם מסבכים את ההתחלה. חמישה מודולים, שבעה ימים, פעולות ספציפיות בלי רעש. תעשה רק את מה שכתוב כאן.

01

כושר

להתאמן בלי לבזבז זמן

02

תזונה

לאכול נכון בלי לספור

03

מיינדסט

להפוך פעולה להרגל

04

שגרת בוקר

לנצח את היום מהדקה הראשונה

05

פרודוקטיביות

עבודה עמוקה, לא עסוקה



כושר

להתאמן פחות. לגדול יותר.

01/ שלושה אימוני גוף מלא בשבוע, עם יום מנוחה ביניהם. כל אימון נוגע בכל הגוף.

02/ מבנה קבוע: דחיפה, משיכה, רגליים, ליבה. תרגיל מורכב פותח כל אזור.

03/ שלוט בירידה. שתי-שלוש שניות למטה, בלי לזרוק את המשקל. מומנטום זה לא מתח.

04/ סט ראשון כבד וקשה, אחריו סט-שניים מבוקרים. כוח ונפח באותו אימון.

05/ סיים כל סט עם חזרה-שתיים בבטן. בכל שבוע הוסף חזרה או טיפת משקל.

✦ DATA // ממצא

אימון כל שריר פעמיים בשבוע בונה יותר מפעם אחת. **2x**

Schoenfeld · Sports Med 2016



תזונה

להוסיף, לא להוריד.

01/ חלבון בכל ארוחה, כף יד בכל פעם. ביצים, עוף, דג, יוגורט או קטניות.

02/ מתחילים בבוקר. ארוחת בוקר עם חלבון מכוונת את כל היום.

03/ צלחת בעין: חצי ירקות, רבע חלבון, רבע פחמימה. בלי לשקול.

04/ אוכל אמיתי לפני מעובד. קלוריה היא לא קלוריה, האיכות קובעת.

05/ אל תאסור כלום. מוסיפים חלבון וירקות, והשאר נדחק החוצה לבד.

DATA // ממצא ✨

חלבון מחולק על פני היום בונה יותר שריר מארוחה אחת גדולה.

3-4h

ISSN Position Stand 2017



מיינדסט

משמעת אוכלת מוטיבציה.

01/ „בא לי“ זה לא תנאי. אתה מתחיל, וההרגשה מגיעה אחרי.

02/ עגן את הפעולה למשהו שאתה כבר עושה, באותו זמן כל יום.

03/ אם קשה, התחל מגרסה זעירה, רק להתלבש לאימון. הכניסה היא החלק הקשה.

04/ אל תפספס פעמיים ברצף. יום אחד לא שובר כלום, שניים מתחילים הרגל הפוך.

05/ אתה לא רודף אחרי מראה. אתה בונה את הבנאדם שמחזיק אותו. יום 91 גדול מיום 1.

✦ DATA // ממצא

הרגלים נבנים מחזרה בהקשר קבוע, לא מכוח רצון.

הקשר

Wood & Neal · Psych Review 2007



שגרת בוקר

לנצח את השעה הראשונה.

01/ הדקה הראשונה: אל תיגע בטלפון. השאר אותו בצד.

02/ צא לאור יום מוקדם, שמש עדיף, לכמה דקות. זה מכוון את השעון הביולוגי.

03/ תזוזה קצרה וכוס מים לפני הקפה. ניצחון קטן שמכוון את כל היום.

04/ שינה היא לא בזבוז זמן. שם הגוף בונה את עצמו בחזרה.

05/ זה מה שעובד בשבילי: ים, אור, בלי מסך. תמצא את הגרסה שלך.

✦ DATA // ממצא

חשיפה לאור בוקר שיפרה איכות שינה והפחיתה עייפות.

אור

He et al · J Sleep Res 2022



פרודוקטיביות

עבודה עמוקה, לא עסוקה.

01/ בלוק אחד של 90 דקות על המשימה הכי חשובה, לפני כל השאר.

02/ משימה אחת בכל פעם. המוח לא עושה ריבוי משימות, רק מתחלף ומאבד יעילות.

03/ טלפון מחוץ לחדר בזמן העבודה. הרחקה פיזית מנצחת כוח רצון.

04/ עכב קפאין 60-90 דקות אחרי ההתעוררות, ותזמן אותו לבלוק העבודה.

05/ שלושה דברים לא-מתפשרים ביום, לא יותר. מורכבות הורגת עקביות.

✦ DATA // ממצא

90' בלוק עבודה ממוקד של 90 דקות מנצל את מחזור הריכוז הטבעי של המוח.

Deep Work · Ultradian Rhythm

השבוע

יום	אימון	תזונה	ראש
א •	אימון גוף מלא	חלבון בכל ארוחה	אור בוקר
ב •	הליכה / מנוחה	צלחת מאוזנת	עגן הרגל
ג •	אימון גוף מלא	חלבון בכל ארוחה	תזונה לפני קפה
ד •	מנוחה	אוכל אמיתי	אור + נשימה
ה •	אימון גוף מלא	חלבון בכל ארוחה	אל תפספס פעמיים
ו •	הליכה / מנוחה	צלחת מאוזנת	שינה מוקדמת
ש •	סיכום שבוע	אוכל אמיתי	מה עבד הכי טוב?



זה השבוע הראשון. הוא הבסיס.

**השינוי האמיתי הוא לא ב-7 ימים, הוא במי שאתה
נשאר אחרי.**

אם אתה רוצה תוכנית שבנויה בדיוק עליך, על הגוף ועל החיים
שלך, בוא נדבר.

elad_avni • unitecoaching.com@