

GOLDEN FIT

תזונה

אורן ברקו
יזם סדרתי,
קואצ'ר ומאמן אישי



התוכנית הטובה ביותר
לגילאי: 70 | 60 | +50





כתב ויתור

אין לשכפל ולו חלק מתוכנית זו בשום צורה או בכל אמצעי מדיה נוכחי ו/או עתידי, לרבות הדפסה, סריקה, צילום או אחר כל שימוש ללא אישור מראש ובכתב מבעל זכויות היוצרים. בעל התוכן מנסה להציג ולייצר מידע מדויק וקונקרטי ככל האפשר. הבעלים אינו רופא ואינו כותב בשום תפקיד רפואי. כל ההחלטות הרפואיות צריכות להיעשות תחת הדרכה וטיפול של הרופא הראשי האישי. היוצר לא יישא באחריות לכל פגיעה או אובדן שייגרמו לקורא / משתמש / מתאמן באמצעות יישום כל המידע המופיע כאן בתוכנית זו. היוצר מבהיר כי התחום הרפואי מתפתח במהירות כאשר מחקרים חדשים יותר נעשים ברציפות, ולכן המידע בתוכנית זו היא רק שיתוף פעולה נחקר ואיסוף של מידע בזמן כתיבת שורות אלו. עם האופי המשתנה ללא הרף של הנושאים הכלולים ותוכניות אימון למינהן, היוצר מקווה שהמתאמן יוכל להעריך את התוכן ושיטת האימון שנסקרת בתוכנית זו. היוצר למד ואסף מידע ונעשו כל הניסיונות לאמת כל פיסת מידע המסופקת בתוכנית זו, אך היוצר אינו נושא באחריות לכל טעות, השמטה או פרשנות מנוגדת של הנושא הקיים. לידיעתך, כל סיוע או עצה שניתנה כאן אינה מהווה תחליף לייעוץ רפואי מורשה. המתאמן מקבל אחריות בשימוש בכל מידע ולוקח עצות שניתנו בתוכנית זו על אחריותו בלבד. אם המתאמן נמצא תחת פיקוח תרופתי או סיבוכים עם סיכונים הקשורים לבריאות, התייעץ עם הרופא האישי שלך בהקדם האפשרי לפני קבלת עצות כלשהן שניתנו בתוכנית זו.



תזונה

יש לך 12 שבועות להגיע לכושר מדהים.
אבל לא תוכל לעשות זאת ללא תוכנית תזונה נכונה.
עכשיו, אני לא מדבר על הדיאטות האלה שראית את אשתך עושה, ששם כמעט ולא אוכלים שום דבר מלבד שייקים ירוקים כל היום.
עם ההמלצות תזונה שלי ל- 12 שבועות,
תאכלו כמו מלך ותראו את השומן והשנים נעלמים מהגוף שלכם מהר.
בנוסף, תגביר את רמות הטסטוסטרון שלך עם כל ביס ותקל על בניית השריר לאורך הדרך.

אז בואו נתחיל! יאללה קדימה! ... בואו נצא לדרך ואל תשכח.
"תזכור, ההתמדה היא המפתח להצלחה בכושר וביזמות, לעולם אל תוותר על עצמך"

אורן ברקן

יזם סדרתי,

קואצ'ר ומאמן אישי



חפש ותקשיב לפודקאסט שלי עם אנשי ספורט / יזמות / מיינדסט
"התוכנית של אורן ברקן"



מחזור פחמימות

שימוש במחזור פחמימות היא אחת הדרכים הקלות והיעילות ביותר לגברים להעלות שומן ולבנות שריר בזמן. כל מה שאתה עושה הוא להחליף את צריכת הפחמימות שלך במהלך השבוע (ראה פירוט שבועי למטה) מנמוכה לבינונית לגבוהה.



בימים דלי פחמימות תאכל 50 גרם פחמימות במשך כל היום.

ימי פחמימה בינוניים תאכל 0.5 גרם פחמימות לכל קילוגרם משקל גוף.

בימים עתירי פחמימות תאכלו 2 גרם פחמימות לכל קילוגרם משקל גוף.

הסיבה שפחמימות היא תוכנית התזונה המושלמת לגברים בני 50+ היא בגלל שהגוף שלך זקוק לפחמימות כדי לבנות שריר.

תדלוק הגוף שלך בפחמימות מכניס אותו ל"סביבה אנבולית" מוצקה ומקל על הוספת שריר נקי למסגרת שלך.

אבל הקאץ' הוא... אם אתה אוכל יותר מדי פחמימות, אתה תעלה את רמות האינסולין ותשמור את הקלוריות האלה כשומן גוף.

זה המקום שבו מחזור בפחמימות נכנס לתמונה.

זה נותן לך את כל היתרונות של אכילת פחמימות (בניית שרירים, יותר טסטוסטרון)



מחזור פחמימות

ללא החסרונות (אחסון שומן גוף).
על ידי בחירה מתי יהיה לך ימים נמוכים, ימים בינוניים וימים עשירים בפחמימות.
אתה תקבל את שאר הקלוריות שלך ממקורות חלבון ושומן.
לרוב, אתה יכול לחשוב שזה לא יעבוד.
אתה לא חייב לדאוג לשקול כל המזון שאתה צורך כל יום כדי לקבל את הכמות המדויקת של הקלוריות
אתה לא צריך ליצור אקסל עם חישובים.
פשוט שמור על התזונה שלך פשוטה.
אכלו הרבה מזון מקטגוריית "חלבון" ברשימת המזונות בעמוד הבא.
לאחר מכן אכול/בשל עם כמות מתונה של מזון מקטגוריית ה"שומן" - במיוחד בימים דלים בפחמימות. עיין בסעיף
הבא כדי לראות איך זה נראה על בסיס יומי.





פירוט שבועי של מחזור פחמימות

רמת פחמימה נמוך, בינוני, גבוה		יום
דל פחמימות (אכלו הרבה חלבון ושומן - מתחת ל-50 גרם פחמימות)		ראשון
דל פחמימות (אכלו הרבה חלבון ושומן - מתחת ל-50 גרם פחמימות)		שני
פחמימות בינוניות (אכלו הרבה חלבון וכמות מתונה של שומן - 0.5 גרם פחמימות לכל קילו משקל גוף)		שלישי
דל פחמימות (אכלו הרבה חלבון ושומן - מתחת ל-50 גרם פחמימות)		רביעי
דל פחמימות (אכלו הרבה חלבון ושומן - מתחת ל-50 גרם פחמימות)		חמישי
פחמימות בינוניות (אכלו הרבה חלבון וכמות מתונה של שומן - 0.5 גרם פחמימות לכל קילו משקל גוף)		שישי
עשיר בפחמימות (אכלו הרבה חלבון וכמות נמוכה של שומן - 2 גרם פחמימות לכל קילו משקל גוף)		שבת

הערה - אל תהסס לארגן מחדש את הימים האלה כדי להתאים לצרכים ו/או הנסיבות המיוחדים שלך.
זה אפילו יכול להשתנות משבוע לשבוע.

המטרה היא לקבל 4 ימים\שבוע "דלי פחמימות", 2 ימים\שבוע "בינוניים" ורק יום\שבוע "עשיר פחמימות" אחד.
ייתכן שתרצה לעקוב אחר אחד מימי "דל הפחמימות" שלך עם יום "עתיר פחמימות" אם אתה רעב במיוחד. הכל תלוי בך.



רשימת מאכלים

פחמימות

- ✓ דובדבנים
- ✓ רימון
- ✓ ענבים אדומים ✓ צימוקים
- ✓ שזיפים מיובשים
- ✓ משמשים
- ✓ אשכולית ✓ לימון
- ✓ ליים
- ✓ תפוזים
- ✓ קינואה
- ✓ עדשים
- ✓ שעועית שחורה ✓ כרוב כבוש

- ✓ תפוח אדמה לבן
- ✓ בטטה
- ✓ תפוח האדמה הורוד של קר
- ✓ תפוח אדמה פרואני סגול
- ✓ תפוח אדמה יוקון זהב
- ✓ אורז לבן
- ✓ סורגום
- ✓ דבש
- ✓ בננות
- ✓ אוכמניות
- ✓ אוכמניות
- ✓ פטל
- ✓ סמבוק
- ✓ האקלברי



רשימת מאכלים

פחמימות

השתמש בפחמימות הבאות לימים דלי פחמימות:

- | | |
|---|--------------------------|
| ✓ כרוב ניצנים ✓ ארוגולה | ✓ תרד ✓ סלרי |
| ✓ לפת | ✓ ברוקולי |
| ✓ צנוניות | ✓ אספרגוס ✓ פטריות ✓ בצל |
| ✓ בוק צ'וי | ✓ שום |
| ✓ ירוקי קולארד ✓ ירוקי חרדל ✓ גרגיר נחלים | ✓ כרוב ✓ כרובית ✓ קייל |
| ✓ Rutabaga | |



רשימת מאכלים

חלבון

- ✓ חזה עוף ✓ ירכי עוף ✓ סלמון
- ✓ טונה ✓ מקרל
- ✓ הרינג ✓ בשר אדום
- ✓ חטיפי חלבון
- ✓ שומן יוגורט יווני
- ✓ ביצים
- ✓ סרדינים
- ✓ אבוקדו
- ✓ גבינה קוטג'
- ✓ שמן קוקוס
- ✓ שמן זית כתית מעולה ✓ שמן ארגון
- ✓ אגוזי מקדמיה
- ✓ אגוזי ברזיל
- ✓ גרעיני דלעת



רשימת מאכלים

תבלינים

- | | |
|------------|---------------------------|
| ✓ פטרזיליה | ✓ פלפל קאיין ✓ אגוז מוסקט |
| ✓ ג'ינג'ר | ✓ בזיליקום |
| ✓ קקאו נא | ✓ הל |
| ✓ כורכום | ✓ קינמון |
| ✓ רוטב חם | |

מזונות שיש להמנע מהם

- | | |
|------------|--------------------------|
| ✗ סויה | ✗ זרעי פשתן |
| ✗ מנטה | ✗ בוטנים |
| ✗ שוש | ✗ אלכוהול בכמויות גדולות |
| ✗ שמן צמחי | |



רשימת מאכלים

בונוס: מזונות לאכול לפני סקס

✓ פטל
✓ אפרסקים
✓ צדפות
✓ זעפרן
✓ מלפפון
✓ ג'ינג'ר

✓ אבוקדו
✓ אבטיח
✓ שוקולד מריר
✓ אגוזי מלך
✓ שקדים
✓ תותים



צום לסירוגין



כדי להפיק את המרב מתוכנית הפחמימות שלך, אני ממליץ לשלב אותה עם צום לסירוגין. צום לסירוגין הוא פשוט.

כל מה שאתה צריך לעשות הוא להימנע מאכילה במשך 16 שעות בכל יום - או קרוב ל-16 שעות ככל האפשר. ואז לאכול כמו מלך שאר 8 השעות ביום. עכשיו בהתחלה זה אולי נשמע מפחיד.

עם זאת, אתה רוצה לזכור שבמשך הצום שלך של 16 שעות, סביר להניח שאתה ישן (או מתכוון לישון, או מתעורר משינה) במשך 8-10 מהשעות הללו. למה אני ממליץ לך לתרגל צום לסירוגין?

ובכן... מחקרים הראו שצום פשוט של 16 שעות יכול להעלות את הטסטוסטרון ב-180% ובמקביל גם להגדיל את ההורמון הלוטייניזציה (מבשר חשוב לטסטוסטרון) ב-67%. בנוסף, זה נותן למעיים שלך הפסקה מעיכול מזון, וזה גם חשוב אם אתה מתכוון להיות בריא ככל האפשר. תראה, הבטן שלך בדיוק כמוך.

הבטן צריכה לנוח אם אתה מחפש גם להיות בריא ככל האפשר.

אבל אם אתה אוכל כל 4-6 שעות, הבטן אף פעם לא מקבלת את ההפסקה שהיא צריכה.

אבל כאשר אתה צם, לבטן שלך יש זמן להתחדש. חיידיקי המעיים הטובים שלך משגשגים, בעוד שהחיידיקים הרעים שלך מתים ברעב. ואתה הופך לגרסה בתפקוד גבוה של עצמך.



צום לסירוגין

אז הנה לך!
תוכנית המלצה לתזונה מלאה שתעזור לך לאבד עוד יותר שומן מרק אימון טוב.
התזונה שלך חשובה ביותר.
אז אני ממליץ בחום לעקוב אחר ההמלצות הללו כמיטב יכולתך כדי להפיק את המרב מהתוכנית.

בסדר...צא לדרך! ואל תשכח.
"תזכור, ההתמדה היא המפתח להצלחה בכושר וביזמות, לעולם אל תוותר על עצמך."

אורן ברקן
יזם סדרתי,
קואצ'ר ומאמן אישי



חפש ותקשיב לפודקאסט שלי עם אנשי ספורט / יזמות / מיינדסט
"התוכנית של אורן ברקן"