

# השמנה ביטנית לנשים במנופאזה

חוברת במתנה עם הסברים  
ותרגולי אימון לבטן לנשים במנופאזה





# תוכן העניינים

1. מהי השמנה ביטנית?

2. תרגיל PUSH UP POSITION

3. תרגיל ROLL UP

4. תרגיל פלאנק צידי

5. המלצות תזונה

6. תכנית POSMENO FIT

7. קהילת - לחיות בריא

POSMENO -  
POSITIVE MENOPAUSE





# מהי השמנה ביטנית?

השמנה ביטנית היא אחד הסימפטומים איתם מתמודדות נשים בגיל המנופאזה.

הסיבה העיקרית להשמנה ביטנית היא נדידת תאי שומן מאיזור האגן והירכיים לאיזור הבטן והמותניים עקב ירידה בהורמון האסטרוגן.

נשים רבות מדווחות על תחושת חוסר נוחות, נפיחות ושינויים במבנה הגוף.

נשים שראיינתי במחקר שלי שיתפו:

"כל החיים הייתי רזה, אפילו הדביקו לי את הכינוי מקל של מטאטא, עכשיו אני עדיין רזה אבל נראית כמו בתחילת הריון, מה קרה לבטן שלי?"

"הכי מבאס ומדכא אותי השינוי בצורה של הבטן ותחושת חוסר הנוחות והנפיחות. קיימים מספר מאכלים שמאז שנכנסתי למנופאזה אני פשוט לא מסוגלת לאכול, מייד מרגישה נפיחות בבטן ורגישות עד כדי כאב."

בתוכנית POSMENO FIT אני משלבת תנועה, כושר, המלצות לתזונה בריאה וטיפים יומיים להתמודדות עם סימפטום זה וסימפטומים נוספים.

חשוב לי לציין שבאמצעות תזונה ואימוני כושר ותנועה- סיבולת לב ריאה, תרגילי בטן וכח, ניתן להתמודד עם השמנה ביטנית במנופאזה.

# השמנה ביטנית

תרגיל 40/20

40 שניות  
Push-Up Position



לחיות בריא

Positive

[www.driditklein.com](http://www.driditklein.com)



# תרגיל PUSH UP

תרגיל ה PUSH UP הוא תרגיל קצר לחיזוק שרירי הבטן וה  
.CORE

באמצעות חיזוק השרירים והרצועות תשפרי את היציבה שלך.  
תרגול קצר בשיגרת היום ישפיע על הבריאות ועל הנראות  
שלך.

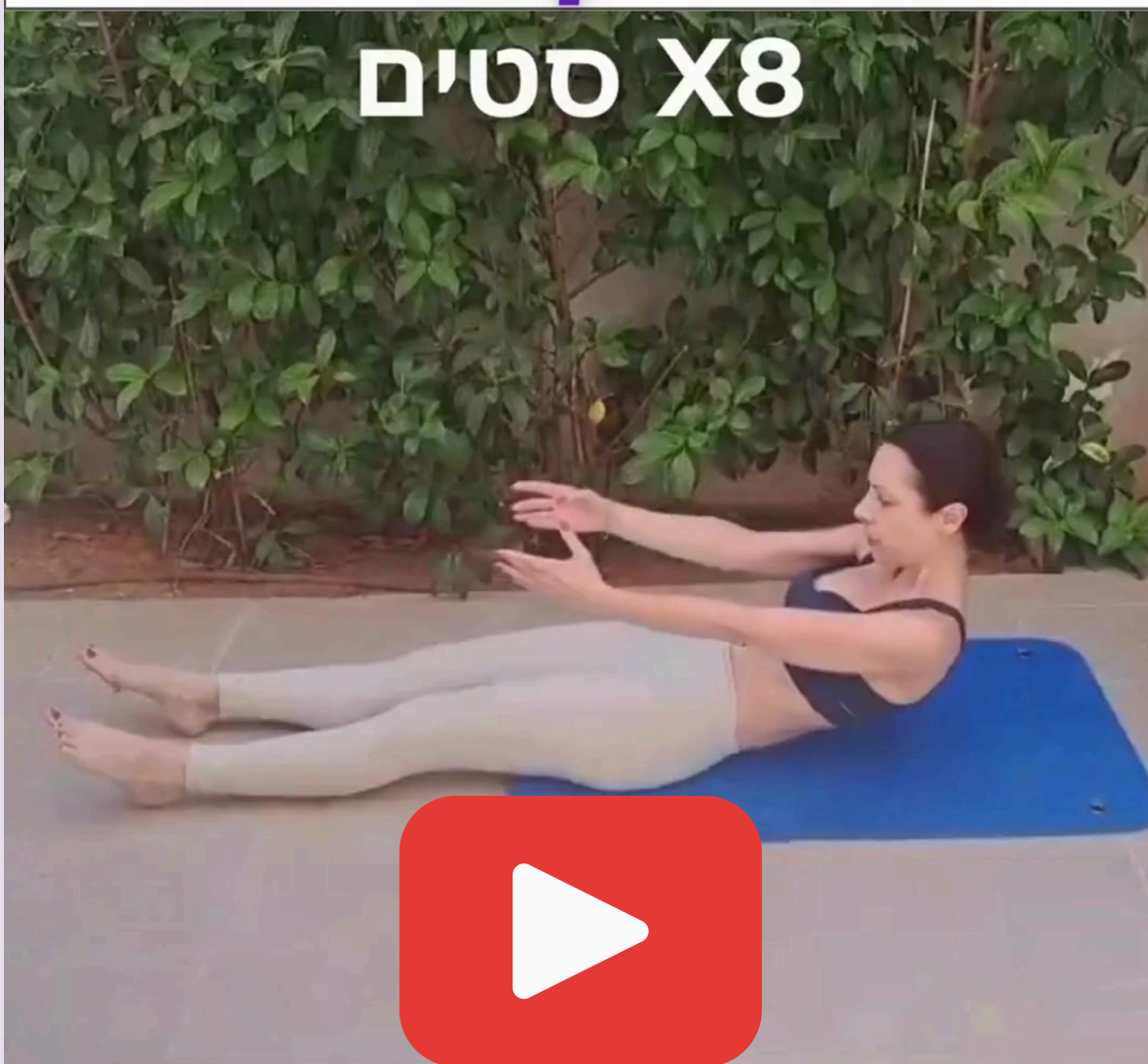
טיפים חשובים לביצוע התרגילים:

- שמרי על הבטן אסופה כדי להימנע מעומס על הגב.
- PUSH UP POSITION : שמרי על כתפיים רחוקות  
מהאוזניים וכל הגוף בקו ישר.
- הקפידו שהכתפיים בגובה האגן ומשקל הגוף מתחלק בין  
הידיים לרגליים, עם עיקר ההחזקה מה-CORE (אזור  
הבטן בפילאטיס).

# השמנה ביטנית

## תרגיל Roll Up

### 8 X סטים

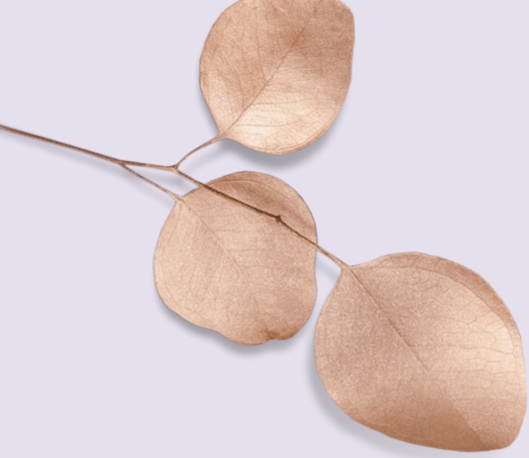


לחיות בריא

**Positive Menopause**

[www.driditklein.com](http://www.driditklein.com)

ד"ר עידית קליין 052-2742792



# תרגיל ROLL UP

תרגיל ה ROLL UP הוא תרגיל קצר לחיזוק שרירי הבטן זה  
.CORE

באמצעות חיזוק השרירים והרצועות תשפרי את היציבה שלך.  
תרגול קצר בשיגרת היום ישפיע על הבריאות ועל הנראות  
שלך.

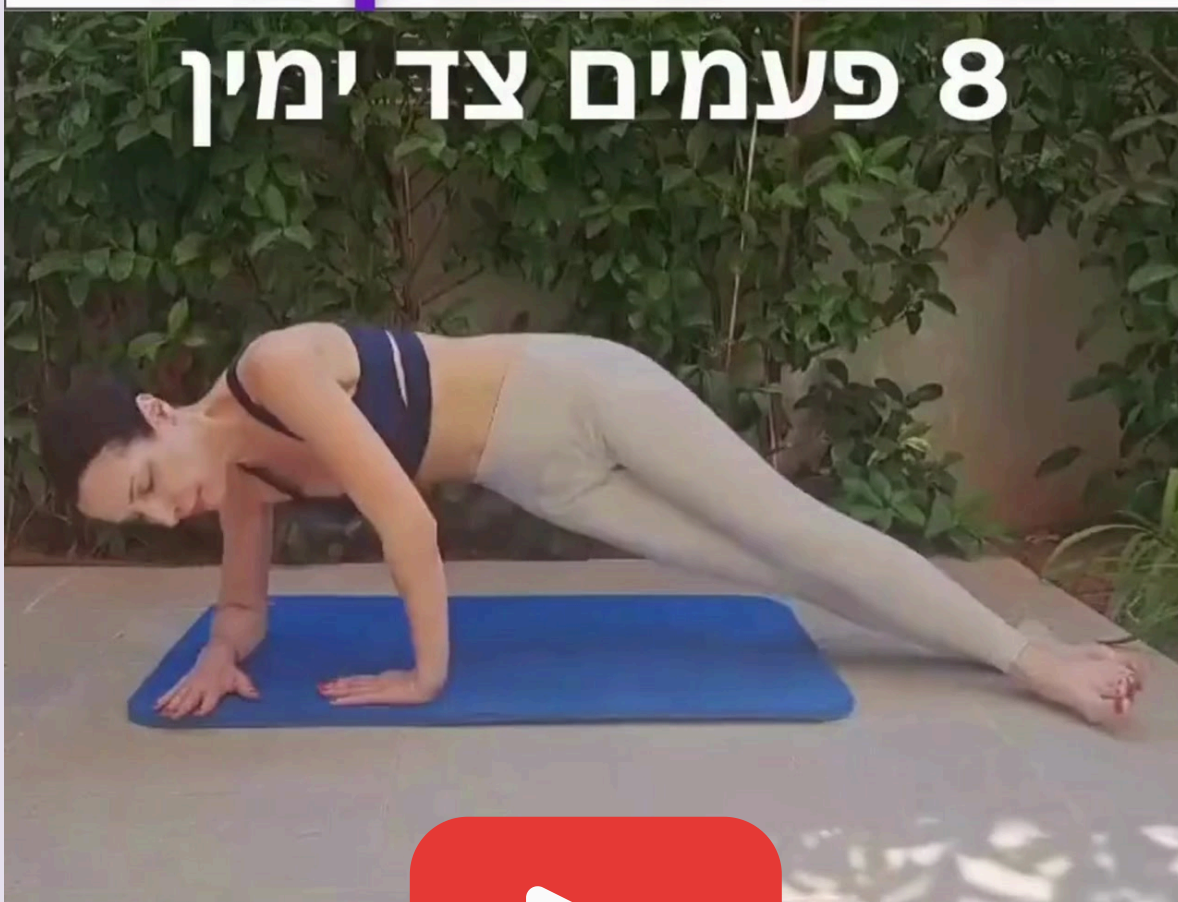
טיפים חשובים לביצוע התרגילים:

- שמרי על הבטן אסופה כדי להימנע מעומס על הגב.
- שימי לב להפרדת התנועה של החוליות ולנשימת פילאטיס.
- קחי אויר מהאף והוציאי מהפה.

# השמנה ביטנית

## תרגיל פלאנק צידי

### 8 פעמים צד ימין



לחיות בריא

**Positive Menopause**

[www.driditklein.com](http://www.driditklein.com)

ד"ר עידית קליין 052-2742792



# תרגיל פלאנק צידי

תרגיל ה PUSH UP הוא תרגיל קצר לחיזוק שרירי הבטן וה CORE.

באמצעות חיזוק השרירים והרצועות תשפרי את היציבה שלך. תרגול קצר בשיגרת היום ישפיע על הבריאות ועל הניראות שלך.

טיפים חשובים לביצוע התרגילים:

- שימי לב שהאגן מוביל את התנועה ושאת לא נשענת מדוי על הכתף.
- המרפק מונח מתחת לכתף.
- פופיק אסוף פנימה והחזקה של הגוף היא מהמרכז.



# המלצות תזונה להתמודדות עם השמנה ביטנית וסימפטומים נוספים הקשורים למנופאוזה

1. אכילת חלבונים איכותיים בכמות מספקת באופן יומיומי.  
לחלבונים תפקיד חשוב בפעילות התקינה של כל  
מערכות הגוף, חלבונים גורמים לשובע ואחראים לבניית  
מסת שריר - חשוב למטבוליזם שיורד בגיל המנופאוזה.

2. שילוב 5 מנות ירק ופרי בתפריט היומי (רצוי 3 מנות ירק  
ו-2 מנות פרי)



# המלצות תזונה להתמודדות עם השמנה ביטנית וסימפטומים נוספים הקשורים למנופאוזה

CLEAN EATING .3

הפחתה/ הימנעות ממזונות מעובדים  
אלו עשירים בסוכר פשוט, חומרי טעם וצבע, שומנים רוויים  
המשפיעים על מערכת כלי הדם והלב . בנוסף מזונות  
מעובדים עלולים להעלות ולאחר מכן להוריד את רמות  
הסוכר בדם. כתוצאה מכך נכנס ל"לופים" של התקפי רעב  
ותחושת חולשה של הגוף ולמצב של היפרגליקמיה  
והיפוגליקמיה



# המלצות תזונה להתמודדות עם השמנה ביטנית וסימפטומים נוספים הקשורים למנופאזה

4. להרבות בשתיית מים  
חשוב לתפקוד התקין של כל מערכות הגוף - מערכת העיכול,  
המח, הלב וכלי הדם, מערכת השרירים, העצמות והמפרקים.  
לעיתים אנחנו מפרשות צמא כרעב...  
שתיית מים מטפלת בסימפטומים נוספים כגון גלי חום, כאבי  
ראש, יובש בריריות ועוד



# תכנית POSMENO FIT תכנית בה את במרכז!

תוכנית בה אעזור לך להתחבר אל גופך ולהרגיש טוב עם עצמך.  
השינוי הבריאותי והחוזק הגופני יביאו גם לשינוי רגשי.

הגישה שלי היא שגוף חזק = נפש חזקה, CORE גופני חזק = CORE רגשי חזק, גמישות גופנית=גמישות נפשית, שיווי משקל גופני=שיווי משקל רגשי.



# מה כוללת תכנית POSMENO FIT ?

\*ליווי צמוד ותמיכה פרקטית ורגשית בתהליך על בסיס  
יומיומי באופן אישי ובקבוצת וואטסאפ

\*אתגר שבועי על פי עקרון הקיזן. KAIZEN הוא מושג יפני על  
פיו שינויים משמעותיים חלים באופן הדרגתי. (על פי עקרון  
זה שינויים קטנים והקניית הרגלים חדשים ובריאים באופן  
שיטתי יביאו לשינויים גדולים ומשמעותיים בחיים)

\*הנחיות וליווי יומיומי לשינויים ולאתגרים קטנים שיובילו  
לשינויים גדולים באיכות החיים ולהפחתת הסימפטומים  
הקשורים למנופאזה.



# מה כוללת תכנית ? POSMENO FIT

\*סרטוני כושר ותנועה קצרים לאימון ביתי/משרדי

\*סרטוני אימון מלאים – פילאטיס, CORE, ריקוד ועוד....

\*טיפים לתזונה בריאה ואיכותית

\*רעיונות לארוחות בריאות, מתכונים בריאים וטעימים

\*מפגש שבועי ON LINE בזום לשיתוף ודיבור על השבוע  
שחלף ועל האתגר השבועי החדש



# קהילת פייסבוק לחיות בריא POSMENO POSITIVE MENOPAUSE

בקהילת הפייסבוק אשתף חלקים מהמחקר שלי וממחקרים נוספים, אשתף בטיפים ועיצות לאורח חיים בריא, אפרסם סרטוני כושר, פילאטיס, תנועה וריקוד, מתכונים בריאים וראיונות עם אנשי מקצוע בנושאים נוספים הקשורים לחיינו כנשים בגיל המנופאזה-טיפול בסימפטומים, רפואה אסתטית, קוסמטיקה, מיניות, סטיילינג, שינויים בקריירה ובמצב המשפחתי, יחסים בין-אישיים ועוד...  
בנוסף יתקיימו סדנאות ומפגשי ON LINE ופרונטאלים לחברות הקהילה.



## נעים להכיר

שמי עידית , אני בת 54 , ד"ר לסוציולוגיה.  
המחקר שלי עוסק בדימוי גוף ותפיסת העצמי של נשים  
בגיל המנופאזה ובתרבות האנטי אייג'ינג.  
בגיל 44 נכנסתי למנופאזה מוקדמת עקב מצב בריאותי  
ולאחר שעברתי כריתת שחלות.  
אז אני לגמרי מבינה אותך ויודעת איך את מרגישה ומה  
את עוברת ....  
במשך למעלה מ 30 שנה אני עוסקת בתחום הבריאות  
והכושר. במהלך השנים אימנתי והדרכת אלפי נשים  
בגילאים שונים. עזרתי לנשים רבות לשמור על גוף  
בריא, להתחבר אל גופן ולאהוב את עצמן.



# תודה

מקווה שאהבת את התרגילים וההמלצות בחוברת זו.  
מוזמנת להכנס לקישור ולהצטרף לתכנית.  
אם יש לך עוד שאלות, את מוזמנת להתקשר

ד"ר עידית קליין 052-2742792

