שיטת אישה חטובה | ביי לבטן התפוחה

דף תכנון שבועי – צעד אחר צעד

3 המשימות המרכזיות שלי השבוע:

1. שתיית 1.5–2 ליטר מים ביום בהקשבה מלאה לגוף
2. אכילת ירקות בתחילת כל ארוחה, לפני החלבון והפחמימה
3. ביצוע 4 סבבים בכל תרגיל באימון עד לסוף היכולת

טבלת מעקב הרגלים יומי (סמני V)

	א'	ב'	ג'	ד'	ה'	ו'	ש'
שתיית מים (כוס מים לפני אכילה)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ירקות קודם בצלחת	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
חלבון בכף יד / פחמימה באגרוף	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
הקשבה לתחושת רעב וצמא	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

סיכום שבועי ובדיקת מצב:

מה עבד לי מעולה השבוע והרגשתי איתו מצוין?

מה היה לי קצת קשה, ואיך אשפר בשבוע הבא?

איך הרגשתי השבוע? (קלות בבטן / אנרגיה / שינה)