BEN MAYMON

7 הרגלים קטנים להורים עסוקים

השבוע הראשון

כל יום מוסיפים **הרגל אחד**, ממשיכים עם הקודמים, ומסמנים ✓ בערב
יום עמוס? שומרים על מה שכבר מחזיק, וממשיכים מחר

		יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5	יום 6	יום 7
1	**מים במקום משקה ממותק** בקבוק מים על השולחן, ושתייה ממותקת לא בעין	○	○	○	○	○	○	○
2	**ירקות בכל ארוחה** מתחילים מהירקות, ואז כל השאר	•	○	○	○	○	○	○
3	**10 דקות הליכה אחרי ארוחה אחת ביום** מפנים את השולחן ויוצאים לסיבוב, גם עם הילדים	•	•	○	○	○	○	○
4	**פרי במקום החטיף המתוק** קערת פירות על השולחן. מתחשק מתוק? קודם פרי	•	•	•	○	○	○	○
5	**לא מתפוצצים: אוכלים 80%** צלחת קטנה יותר, ועצירה קצרה באמצע הארוחה	•	•	•	•	○	○	○
6	**ארוחה משפחתית אחת בלי מסכים** הטלפונים בצד	•	•	•	•	•	○	○
7	**10 דקות הורדת הילוך לפני השינה** אחרי שהילדים נרדמים: מסך כבוי, נשימות או קריאה	•	•	•	•	•	•	○

7 עקרונות שעוזרים להרגל להישאר

שיפור של 1% בכל יום
בלי מהפכים שלא מחזיקים

קטן מצטבר לגדול
יחד הם שינוי גדול

לא פעמיים ברצף
פספסתם יום? חוזרים מחר

מרתון, לא ספרינט
שבוע אחרי שבוע, בקצב שלכם

נופלים, קמים, ממשיכים
קשה זה חלק מהדרך

התמדה עושה את ההבדל
לא מושלמים, פשוט מופיעים

מתאהבים בדרך
לא רק בתוצאה

בן מימון
ליווי תזונה ואימון אישי
@ben_maimon_ · סימנתם שבוע שלם? שתפו ותייגו אותי

רוצים שנבנה את זה אישית בשבילכם?

שיחת היכרות ב-benmaymon.com

מידע כללי בלבד ואינו מחליף ייעוץ רפואי. במצב רפואי מיוחד, בהריון או בנטילת תרופות, התייעצו עם רופא