

# הנחיות לתחילת תהליך חיטוב חכם

## שלב 1

משקל התחלה	תאריך

## שלב 2

לסמן לעצמך בלו"ז השבועי:

- באיזה ימים את מתכננת להתאמן, בוקר או ערב (לפחות 3 פעמים בשבוע)
- זמן מתוכנן להכנת אוכל / תכנון תפריט מראש (פעמיים בשבוע)

זמן	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
בוקר							
ערב							

## שלב 3

- לצלם תמונות התחלה
- לשמור תמונות לתיקייה בטלפון או לפרופיל האישי באתר

## שלב 4

- להצטרף לקבוצת פייסבוק (קישור בפרופיל)

## שלב 5

- לוודא שיש לך משקל מזון, ואם את מתאמנת בבית, מזרן פילאטיס (ומומלץ גומיות התנגדות אך לא חובה)

## שלב 6

- להתחיל את הקורס "חיטוב חכם" (מהתפריט בצד ימין או מדף הפרופיל)

קורס חיטוב חכם



\*\*\*אני ממליצה לצפות בקורס מהמחשב. ככה תוכלי לשים את הסרטון על מסך מלא, לראות כמו שצריך גם הסברים על הפלטפורמה שתוכלי במקביל לפתוח מהטלפון (למשל, כשאני מראה איר להשתמש ביומן תזונה, את יכולה לצפות בשיעור מהמחשב ולהכנס ליומן תזונה מטלפון במקביל.

## שלב 7

תעקבי אחר השיעורים בקורס. הם יסבירו לך את כל מה שאת צריכה לעשות ולהבין שלב אחר שלב, כולל חישוב קלוריות, הרכבת התפריט, בחירת תכנית אימונים, ועוד. אם יש לך שאלה, את מוזמנת לשאול בקבוצת פייסבוק או דרך כפתור התמיכה בדף הפרופיל.