



Day 2

הנחיות ליציאה ראשונה לאימון -

לשתות מים

תשתי שתי כוסות מים לפני היציאה לאימון. אנחנו צריכות למלא את מאגרי הנוזלים שלנו לפני היציאה לאימון, כי אם הם מרוקנים, נסיים את האימון מיובשות, וגם השתייה שאחרי לא תעזור לכאב ראש המטורף שתחטפי... אז כחצי שעה לפני שאת יוצאת, תשתי 2-3 כוסות מים, את תספיקי עד אז לעשות פיפי, ולצאת בצורה נעימה ונינוחה לאימון

לב פתוח

תבואי בלב פתוח! כן, לב פתוח. בלי ציפיות, בלי ביקורת עצמית, בלי מטרות, בלי הישגים. הדבר היחיד שאת רוצה לעשות - זה להיות עם עצמך חצי שעה, בשקט שלך, ועל הדרך לעשות ספורט, זהו. אפילו לא לבוא בציפייה להנות... את מגיעה בלב פתוח ורגוע, עם המון סבלנות וסלחנות כלפי עצמך. את רק בהתחלה! כל מה שתעשי - יהיה מדהים

לישון

קודם כל ישנים. נשמע טפשי, נכון? אבל אם ישנת רק 3 שעות בלילה זה לא טוב... שימי לב שאת ישנה לפחות 6 שעות בלילה, לא חייבים שינה רצופה (גם אני עם ילדים קטנים ושינה רצופה זה לגמרי מותרות...) אבל לפחות שתהיי אחרי לילה שאת סבבה, ולא אחרי לילה מוטרף

לאכול

תאכלי משהו קל כחצי שעה לפני שאת יוצאת. עוד נדבר המון על תזונה, אבל בשלב זה תשימי לב שאת לא יוצאת על בטן ריקה. אם את מתכננת ארוחה גדולה, קחי לך לפחות שעה וחצי, כדי שהאוכל קצת ירד לך ואז תצאי לרוץ. אם את מתכננת ארוחה אחרי, תאכלי לך משהו קטן כחצי שעה לפני האימון. פרי, פרוסה עם משהו, חטיף בריאות, משהו קל שיתן לך אנרגיה

