



מדריך לירידה בריאה במשקל

היי יקירה נעים להכיר, שמי אולגה טיטנשטיין ואני יועצת מוסמכת לאורח חיים בריא ומומחית לירידה בריאה במשקל. אני עזרתי ועוזרת לאלפי נשים לשדרג את חייהן לבריאים ואנרגטיים יותר ולהיפטר ממשקל עודף בדרך בריאה וקלה אחת ולתמיד.

אם את מרגישה לא נוח עם המשקל שלך, אם את רוצה להרגיש קלילה יותר ואנרגטית יותר, אם את רוצה לשפר את המצב הבריאותי שלך, המידע שאת הולכת לקבל ממני כאן הוא סופר קריטי בשבילך.

עוד לפני כמה שנים חשבו שמה שגורם לנו לעלות במשקל הוא מאזן קלורי חיובי כלומר כשאנחנו אוכלים יותר קלוריות מאשר מבזבזים מאגרי השומן גדלים. היום מבינים שהתאוריה הזו היא לא מדויקת ואפשר להגיד אפילו שגויה. מומחי עולם התזונה מבינים שמה שבאמת גורם לגוף שלנו לאגור שומן עודף הוא חוסר איזון. כשלגוף שלנו לא טוב מסיבה כלשהי הוא מדליק מנגנון הגנה. ומהו מנגנון ההגנה הטבעי של הגוף? רקמת שומן. אז הנוסחה לעליה

במשקל היא פשוטה מאוד: **כשהגוף שלנו סובל**

הוא אוגר שומן עודף.

אז מה המסקנה? אם תדעי להחזיר את גופך לאיזון

גם תשפרי את מצבך הבריאותי וגם תרדי במשקל

בדרך בריאה וטבעית – אחת ולתמיד בלי לעלות

שוב.

כפי שהבנת, אין צורך בדיאטה ואין צורך להכניס

את עצמך למשטר הרעב. להיפך את צריכה לתת

לגופך להרגיש שהוא מוגן, שהוא מקבל את כל מה

שצריך לתפקודו התקין.

הנה לך **5 שלבים פשוטים** שאם תיישמי אותם

יהיה לך מאוד פשוט להיפטר קילוגרמים עודפים כי

גופך יחזור להיות מאוזן ומאושר.



שלב 1: תשתי מים

הגוף שלך זקוק ל-2 ליטר מים ביום לפחות (בערך 10 כוסות). בלי מים תהליך ניקוי רעלים ושריפת שומן לא אפשריים. הגוף שלך מכיל כ-70% מים, את חייבת לספק לו את הנוזל הקסום הזה כדי שיוכל לתפקד כמו שצריך. ורק שתדעי כל כוס קפה מוציא מגופך כוס מים. עכשיו תחשבי: למשל שתית 6 כוסות מים ו-4 כוסות קפה, זה אומר שנתת לגופך נטו רק 2 כוסות מים במקום 10...



שלב 2:

תאכלי 3 ארוחות מסודרות ללא דילוגים

תאכלי ארוחת בוקר, ארוחת צהריים וארוחת ערב. כשאת מדלגת על הארוחות, הגוף שלך נכנס למגננה ומתחיל לחסוך ולמלא מארגי שומן במקום לשרוף אותם (דוגמאות לארוחות מאוזנות בריאות וטעימות יש בהמשך מסמך זה). אם את רעבה בין הארוחות תאכלי ארוחות ביניים בריאות כגון פירות או קינוח בריא.



שלב 3:

לכל ארוחה תוסיפי ירקות

חלקי את הארוחה שלך לשני חצאים וחצי אחד תמלאי בירקות. מכל מני סוגים, מכל מני גוונים, טריים או מבושלים או אפויים. ירקות מספקים המון ערכים תזונתיים חיוניים לגוף שלך – ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון ועוד. בלי ירקות לגוף מאוד קשה לתפקד. זה יכול להיות סלט או ירקות חתוכים או מרק ירקות או פשטידה או תבשיל ירקות או יקרות אפויים או שייק שמכיל ירקות.



שלב 4:

תקדישי זמן לפעילות גופנית

הגוף שלנו זקוק לפעילות גופנית בדיוק כמו למים. הפעילות הגופנית היא חובה אם את רוצה להיות בגוף בריא ורזה. הגוף נולד לזוז ולא לשבת מול הטלוויזיה או מול המחשב. הליכות זה פתרון מצוין אם אין לך מנוי לחדר כושר או סטודיו. חשוב לבחור סוג פעילות שאת מתחברת אליה ונהנית ממנה אחרת הנטישה תהיה מאוד מהירה. תקדישי לפחות חצי שעה ביום 3-4 פעמים בשבוע לפעילות גופנית



שלב 5:

תשני לפחות 7 שעות בלילה

תהליך שריפת שומן קורה בלילה לכן עליך לישון לפחות 7 שעות שינה איכותית. אם השינה שלך קצרה מדי או לא איכותית, הגוף לא יספיק לבצע את התהליכים החיוניים שקורים רק בלילה: חידוש תאים, ריפוי, ניקוי רעלים, שריפת שומן ועוד. ואם הוא לא יספיק למחרת תרגישי עייפה, חסרת אנרגיה והתאבון שלך יתגבר, תרצי כל הזמן לנשנש.

זהו יקירה, רק **5 שלבים מאוד פשוטים**. תתחילי ליישם אותם כבר היום ולהתמיד וכבר בשבועיים הראשונים תרגישי בהבדל: המשקל יתחיל לרדת ותתחילי להרגיש הרבה יותר אנרגטית. תעשי את זה למען עצמך. תעשי את זה למען הגוף שלך.

כפי שהבטחתי הנה לך דוגמא לתפריט יומי בריא טעים ומאוזן איתו תוכלי להתחיל את השינוי בהרגלי התזונה שלך:

ארוחת בוקר - פודינג צ'יה



מצרכים (מנה אחת):

* 2 כפות זרעי צ'יה

* כוס קטנה של חלב צמחי (מאיזה סוג שרוצים)

* חצי כפית דבש או סילאן

* רבע כפית תמצית וניל

* 1 כפית אבקת קקאו טבעית

* חצי בננה או כל פרי אחר

* חופן גרעינים טבעיים (שקדים/אגוזים/קשיו

וכו')

הכנה:

מערבבים בכלי שאפשר לאטום (עדיף צנצנת זכוכית) את כל החומרים פרט לפירות וגרעינים. סוגרים את הכלי ושומרים במקרר למשך הלילה. בבוקר מוציאים מהמקרר, מערבבים, פורסים פירות, מפזרים את הפירות ואת הגרעינים מעל ואוכלים.

ארוחת צהריים - סלמון ובטטה בתנור



מצרכים (מנה אחת):

* 1 נתח פילה סלמון ללא העור (כ-150-100 גרם)

* חצי כפית חרדל

* חצי כפית דבש

* כף שמן זית

* מעט פלפל לבן

* מעל מלח

* כף שקדים מולבנים פרוסים

* 2-3 עיגולים של בטטה עובי 1 ס"מ

הכנה:

מחממים תנור ל-190 מעלות. שמים את עיגולי הבטטה על נייר אפייה בתבנית פיירקס קטנה. מפזרים קצת מלח ושמן זית מעל. מכניסים לתנור ל-15 דקות. בקערה קטנה מערבבים שמן זית עם מלח, פלפל לבן, דבש וחרדל. בצלחת עמוקה מפזרים את השקדים המולבנים. מכניסים את נתח פילה הסלמון לתערובת השמן זית עם הדבש והחרדל ולאחר מכן מצפים בשקדים. מוציאים את התבנית עם הבטטות ומניחים מעל הבטטות את פילה

הסלמון. אופים את הסלמון כ- 15 דקות, עד שהסלמון מוכן אך לא ייבש.

ארוחת ערב - סלט קינואה



מצרכים (מנה אחת):

* חצי כוס קינואה מבושלת מראש

* 1 ביצה

* 1 עגבנייה

* בצל ירוק - 2 יחידות בינוניות

* צרור בזיליקום קצוץ גס

* צרור נענע קצוצה גס

* כף שמן זית

* מיץ לימון

* מלח ופלפל

* כף צנוברים קלויים (או אגוזים אחרים שיש בבית)

הכנה:

חותכים את כל הרכיבים. מערבבים עם קינואה ותבלינים.

בתאבון יקירה!

ושניה לפני שאחל לך בהצלחה...



אני רוצה להציע לך את רב המכר שלי "ספר המתכונים המחטבים"

שישלים לך את התמונה. איתו תוכלי להכין לך מאכלים טעימים ובריאים (כמובן פשוטים להכנה) שיעזרו לך לרדת במשקל בלי להרגיש שאת נמצאת בתהליך של ירידה במשקל. הדוגמאות לארוחות שנתתי לך במסמך נלקחו מהספר המדהים שלי. הספר נמכר כבר לאלפי נשים והמתכונים שלי השתלבו מצוין במטבחים שלהן. הספר מכיל כ-100 עמודים של מתכונים מעולים: ארוחות בוקר, צהריים וערב, נשנושים בריאים וכמובן קינוחים.

ספר מתכונים מחטבים

החזירי את גופך לאיזון
כדי לרדת במשקל
בדרך בריאה ובטוחה

אולגה

טיטנשטיין

יועצת לאורח חיים בריא
ומומחית לירידה בריאה במשקל



המחיר הרגיל של הספר הינו 129 שקל.
אבל היום יש לי הפתעה בשבילך ואת יכולה לקבל
את הספר **בהנחה מטורפת:**

היום את יכולה לרכוש את ספר המתכונים

המחטבים ב-39 שקל בלבד

(הספר יישלח אליך למייל מיד לאחר הרכישה.
תוכלי להוריד אותו למחשב או לטלפון ולהדפיס).

לקבלת מידע נוסף על הספר ולהזמנת הספר לחצי
על הקישור הזה:

<http://www.bestcenter.co.il/cookbook>

אז שיהיה לך המון בהצלחה יקירה!