

הדיאטה האחרונה – הספר הנעלם...

הספר היחידי בהיסטוריה שהמידע פורץ הדרך שבו משוחרר לקהל המתחטבות של ג'ניה רומסקי בלבד, ורק מתאריך **23.12.18** . . . ונגנז לפרסום ב-**31.12.18** . . . (כן, הוא על ה'מדפים' שבוע בלבד)

אני מבקש דבר אחד: לא להעביר את הספר הזה (זה חשוב לי)

הוא מיועד לך כי את מנוייה ואת מכירה את 'הדיאטה האחרונה', גם אם לא עברת על כל הסדרה... ב-31.12.2018 בשעה 23:59 הספר נגנז (אולי יימכר בשנה הבאה במחיר של 390 ש"ח בסטימצקי). **שימי לב:**

95% מהעקרונות כאן לא דוברו באף מקום (בגלל זה הוא זמין לכמה ימים בלבד) ... ואת כנראה לא מכירה אותם ו/או אין לך מושג איך ליישם אותם... בואי נתקן את זה.

זו סוג של מתנה אישית ממני אלייך, על שנה מדהימה..

סדרת הוידאו ותוכנית הליווי שמנצחות את מגיפת השומן של נשות ישראל. מעל ל-10,087 (לקוחות) נשים כבר עבדו לפי שיטת הדיאטה האחרונה לשריפת שומן ושיפור המראה...

מעל ל-55,034 נשים ראו את סדרת הוידאו החינמית. ו-1,082 נשים נמצאות כרגע ברשימת ההמתנה להצטרפות לתוכנית הליווי של הדיאטה האחרונה.

אני לא אומר את כל זה בשביל להתרברב, אלא בשביל שתביני שהיא עובדת. אני יודע שיש נשים שאוהבות לקרוא, ולא יכולות לשבת ולראות וידאו ארוך, זאת הסיבה שיש לך כאן מיני ספר של...

הדיאטה האחרונה שלך

הספר השחור – לכל אישה שלא רוצה לבזבז חיים שלמים על דיאטות

החלטתי להכניס לך לתוך הספר מה עומד מאחורי הצלחת השיטה... ואיך גם את יכולה ליישם את השיטה.

רגע לפני שמתחילים, הודעה חשובה:

בתחילת 2019, המודל העסקי שלי כנראה משתנה... לא תכננתי לספר לך את זה, אבל השנה הכנסתי כמה לקוחות לתהליך שנתי... שעולה קרוב ל-10,000 ש"ח... לא פרסמתי אותו, הלקוחות שנכנסו הציעו לי את זה.

אבל יש סיכוי גדול שבשנת 2019 המודל שלי יתבסס בדיוק על מעט לקוחות ותהליך שנתי. לא סגור על זה עדיין, אבל זה הכיוון... למה זאת הזדמנות מאוד גדולה בשבילך?

כי את לגמרי יכולה לנצל את ההצעה של תוכנית הדגל שלי "הדיאטה האחרונה" במצב חד פעמי לקראת סוף שנת 2018... בהצעה שלא תחזור על עצמה ב-2019. גם אם זה לא יעלה 10,000 ש"ח... זה יעלה לפחות פי 1.5-2.5 יותר מעכשיו.

[נצלי את ההצעה החד פעמית הזאת, לכבוד סוף שנת](#)

[2018 – כאן](#)

נקסט. בואי נעבור לראשי הפרקים... תבחרי איזה חלק הכי מעניין אותך ותיישמי עכשיו.

ראשי פרקים :

הקדמה (תעברי עליה 2 שניות, היא תעלה לך חיוך ותתן לך מידע חשוב)

פרק מס' א' : המטרה של הדיאטה האחרונה

פרק מס' ב' : למה דיאטה, לעזאזל? (ואיך להפוך אותה לאחרונה שלך)

פרק מס' ג' : עשרת עקרונות הדיאטה ליישום מיידי (רק אם תיישמי אחד מהם, הגוף שלך ייסגוד לך)

פרק מס' ד' : סיכום (לעסוקות)

עיקרון מס' 1 : למה המטבוליזם שלך זאת פצצה מתקתקת שאת חייבת לתקן?

עיקרון מס' 2 : טאבו הדיאטה: התזונאי שלך לא יילמד אותך בחיים על 3 מחזורי הדיאטה האלה שנחשבים 'טאבו'

עיקרון מס' 3 : מה המנכלים החזירים של חברות הדיאטה לא מספרות לך על ריקון הגליקוגן (המאגרים הכי חשובים לשריפת השומן)

עיקרון מס' 4 : מה הוא תפריט התזונה היחידי שעובד ב-100% מהפעמים?

עיקרון מס' 5: זה מספר הקלוריות היחידים שהגוף שלך זקוק בשביל להפוך למכונה תמידית לשריפת שומן

עיקרון מס' 6: תפסיקי להשפיל את הגוף שלך – מה הדבר היחיד שאסור לך לעולם לעשות בדיאטה?

עיקרון מס' 7: אפס ספקות – זה הזמן הכי גרוע לאכול שטויות בזמן החיטוב שלך (לעשות דיאטה זה אסון, נכון? לא נכון! הנה הסיבה)

עיקרון מס' 8: אפשרות להיכשל ב-50% בדיאטה (מבחן המראה, את עוברת אותו?)

עיקרון מס' 9: לעשות דיאטה זה אסון, נכון? לא נכון! הנה הסיבה

עיקרון מס' 10: מבחן המראה הכי חשוב – את שורפת שומן או שריר? (ככה תדעי)

עיקרון מס' 11: מובטח לך 100% כישלון אם אי פעם האמנת ש.. "אני קודם צריכה לרדת במשקל ורק אז להתחטב"

עיקרון מס' 12: האמת על דיאטות בתקופה הקשה... לעזאזל!

עיקרון מס' 13: הרוקסטאר של אומנות שריפת השומן – שאף אחד לא ייספר לך עליו (כי פשוט לא מכירים אותו)...

הקדמה:

זהו.

זאת ההקדמה.

הזמן שלך חשוב לי.

בואי נתקדם לפרק מס' 1

פרק מס' א': המטרה של הדיאטה האחרונה

כמו ששמת לב, אני רוצה להיות כאן הכי פרקטי שאפשר. זה קריטי

מה זה בכלל שפל קלורי?

ולמה זה השינוי הראשון, והכי חשוב שאת צריכה לעשות (ולא באמת קשה ומעיק כמו שחושבים)

9,000 ש"ח הוצאה חודשית



10,000 ש"ח הכנסה חודשית



התוצאה? פלוס של 1,000 ש"ח
בסופו של חודש

שתביני מה המטרה של הדיאטה האחרונה ולמה לך לעשות אותה ולעבוד לפי ההיגיון שמאחוריה.

המטרה של הדיאטה האחרונה היא אחת: לגרום לך לסיים עם עולם הדיאטות. ובשביל שזה ייקרה, את חייבת לעשות דיאטה. חייבת. לפני

כמה ימים נופר, שהיא לקוחה וותיקה שהורידה 16 ק"ג אחרי שהיא פשוט ברחה מניתוח קיצור הקיבה שהייתה אמורה לעבור...

היא אשכרה ברחה משם 40 דק' לפני הניתוח... והיא שאלה אותי:

"ג'ניה, למה אתה כל כך נלחם על הדיאטה הזאת..."

הסתכלתי עליה ושאלתי אותה האם היא עזרה לך? נופר הסתכלה עליי, חייכה וחיבקה אותי...

"אתה צודק, אם הדיאטה הזאת הצילה אותי מניתוח... אני לגמרי מבינה למה את כל כך נלחם עליה" וכן, זאת הסיבה – אני רואה תוצאות שהן הרבה, אבל הרבה מעבר למה שנהוג בעולם הדיאטות (5% הצלחה)..."

יש 3 דרכים לייצר שפל קלורי:

- לסבול ולהרעיב את עצמך, ורק לחשוב על זה ולספור את השניות עד שהיום נגמר
- לספור קלוריות (זה כולל: (1) לדעת כמה קלוריות הגוף שלך שורף (2) לדעת כמה קלוריות נכנסות לגוף שלך (3) איך לעשות התאמות במהלך הדרך
- והדרך המועדפת עליי לעבוד לפי תבניות תזונה מוכחות שמותאמות לנתונים שלך

אצלינו יש 87% הצלחה, וה-13 הנותרות? נלחמות עד שהן משיגות את התוצאות.

במילים אחרות... המטרה של הדיאטה הזאת היא לגמרי לגרום לך לסיים עם מעגל הדיאטות, מבלי שתעברי עוד יום אחד של סבל. מבלי שתצטרכי לחשוש לחזור למשקל הקודם שלך, מבלי שתסיימי עוד דיאטה... ולא יהיה מי שייתמוך בך.

אני כל כך בטוח בה? שנתתי אותה לכל האנשים הקרובים אליי, ובשנה האחרונה אני רואה שכל הסביבה שלי הפכה לסביבה 'מחייכת'.

איך זה מתבטא?



ליאת קטאבי, יישמה את תוכנית הליווי של הדיאטה האחרונה ועבדה לפי תבנית תזונה מוכנה שהותאמה אליה

- ... בדיקות דם
- ... ירידה במשקל
- ... ירידה בהיקפים
- ... כושר וכו'

פרק מס' ב' : למה דיאטה, לעזאזל?

אבל למה לעזאזל דיאטה? האם זה בלתי אפשרי לראות תוצאות מבחינת המראה וההרגשה, מבלי לעשות דיאטה? אז הנה התשובה שלי. את יכולה להתחטב ולהרגיש פי 1,000,000 יותר טוב מהמצב הנוכחי גם בלי דיאטה. אבל ב-99% מהפעמים שתצליחי? זה יתבסס על מזל. על פוקס. מה שאומר שאת לא תצליחי לקבל תוצאות עקביות, לאורך זמן, ולא תדעי מה גרם לתוצאות המיידיות.

איך הופכים את המזל... לנוסחה? עכשיו אני אוהב אותך. בשביל זה את חייבת להבין את הכלל הראשון, והכי חשוב בעולם החיטוב. ש-פ-ל.
ק-ל-ו-ר-י

מעולה. הגוף שלך? עובד באותה הצורה. אבל בדיוק באותה הצורה, רק שאם בחשבון הבנק שלך יהיה פלוס... את תהיי שמחה. אבל אם ב'חשבון הגוף' שלך יהיה פלוס קלורי את תשמיני.

אבל, ופה את מתחילה להבין את התמונה... אם יהיה מינוס קלורי? את תרדי במשקל. זו הנוסחה הבסיסית שאין סיכוי להצליח בלעדיה.

אם אי פעם ירדת במשקל? זה בגלל שיישמת את הנוסחה הזאת, במודע או לא במודע. אם אי פעם עלית במשקל?

זה בגלל שיישמת את הנוסחה הזאת, שוב, במודע או לא במודע...

את מבינה?

עכשיו, יש מצב שאת אומרת לעצמך "ג'ניה, אבל בשביל זה אני צריכה לספור קלוריות, לא?"

לא.

יש כמה וכמה אופציות בשביל להגיע לשפל קלורי, לא מספיק להגיע לשפל קלורי... זה צריך להיות מותאם לגוף שלך)

את מבינה? ברגע שיצרת לעצמך שפל קלורי, ואת כבר מבינה שאפשר לעשות את זה אפילו מבלי לספור קלוריה אחת?

שינית את חוקי המשחק, לתמיד. ובמקום להסתמך על המזל... את מסתמכת על תוצאות עקביות וידועות מראש.

פרק מס' 3 : עשרת עקרונות הדיאטה ליישום מיידי

עכשיו אחרי שהבנת את הבסיס, הבנת שאת חייבת להיות בשפל קלורי, אבל ממש לא חייבת להתעסק בזה אפילו דקה... אפשר להגיע לכיף האמיתי, ולסיבה שהדיאטה האחרונה עובדת שונה לגמרי מכל תוכנית אחרת.

יש 10 עקרונות שאת יכולה לקחת כל אחד מהם וליישם אצלך באופן מיידי. תבחרי לך 1-2 ותיישמי. לבדיקה על איך אפשר ליישם את

העקרונות ספיציפית אצלך, את מוזמנת לשלוח לי אימייל:
romskft1@gmail.com

מוכנה לעבור ל- 13 העקרונות החשובים? שעל 95% מהם לא דיברתי בסדרה של הדיאטה האחרונה בכלל ומופיעים רק בתוכנית הליווי? ...

יופי.

שמח שאת איתי.

יאללה.

נקסט.

להצטרפות לתוכנית הליווי של הדיאטה

האחרונה בתנאים החד פעמיים שנעלמים בסוף

שנת 2018 לתמיד... לחצי כאן

עיקרון מס' 1 - למה המטבוליזם שלך זאת פצה מתקתקת שאת חייבת לתקן?

תקשיבי לי טוב - המטבוליזם הוא בעצם רכבת השדים של חומצות השומן שלך, מצד שני?
אם את לא יודעת איך להזין אותו, את בבעיה שרוב הנשים נמצאות בה - לא תצליחי לרדת במשקל בחיים...
שלא נדבר על לשמור על התוצאה.
תראי, בשביל שתצליחי בתהליך את חייבת להבין מה זה מטבוליזם ואיך את יכולה לשלוט בו כמו בובה על חוט.

יש 3 קטגוריות הקשורות לשיפור המטבוליזם:

א' - ויטמינים ומינרלים:

אני לא אכנס לזה כרגע כי זה פחות קריטי לנושא שלנו, זה חשוב לבריאות הכללית, זה חשוב לירידה במשקל, אבל זו לא המנה העיקרית בכל הנוגע לשריפת שומן בקצב שיא.

ב' - אבני בניין:

תראי, אולי לא ידעת את זה, והאמת? לצערי עד היום המון אנשי מקצוע לא מודעים לזה - בגוף שלך מתרחשים תהליכי בנייה ופירוק - כל הזמן.
במידה ולא תזיני את הגוף שלך באבני הבניין הנדרשים לו לתהליכי הבנייה - הוא ישים אותך בפינה ויעניש אותך, יעניש אותך כמו אבא

סובייטי בשנות ה-70! סידן (סוג לש מינרל) לצורך הדוגמא הוא אבן בניין סופר חשוב שאחראי על תהליכי הבנייה של העצמות שלך.

“אם מישהו מאיים עלייך שהוא יישבור לך את העצמות,
אם תגידי לו שאת צורכת מספיק סידן... הוא כנראה
יותר על הרעיון – סקקדיש:”

ג' – מקור אנרגיה – הקטגוריה הכי חשובה:

הגוף שלנו מבחינתי הוא הפלא הכי גדול בעולם הזה (חוץ מכלבים, אבל אני לא אובייקטיבי) – אפילו עכשיו שאת יושבת וקוראת את השורות האלה,

הגוף שלך משתמש בדלק (אנרגיה).

המוח שלך זקוק לאנרגיה.

הלב שלך זקוק לאנרגיה.

הכבד.

העצמות.

ואפילו תאי השומן.

העניין הוא שכל האיברים שמניתי שורפים אנרגיה (קלוריות) ממש ברגעים אלה, אבל הם שורפים מהגדול (המוח) לקטן (תאי השומן).

הרעיון בדיאטה האחרונה הוא לגרום לגוף שלך להשתמש בתאי

השומן בתור מקור אנרגיה עיקרי.

איך יודעים שקצב חילוף החומרים שלך ירוד?

אלה סימפטומים נפוצים, הם לרוב מופיעים אצל אנשים בעלי קצב חילוף חומרים ירוד:

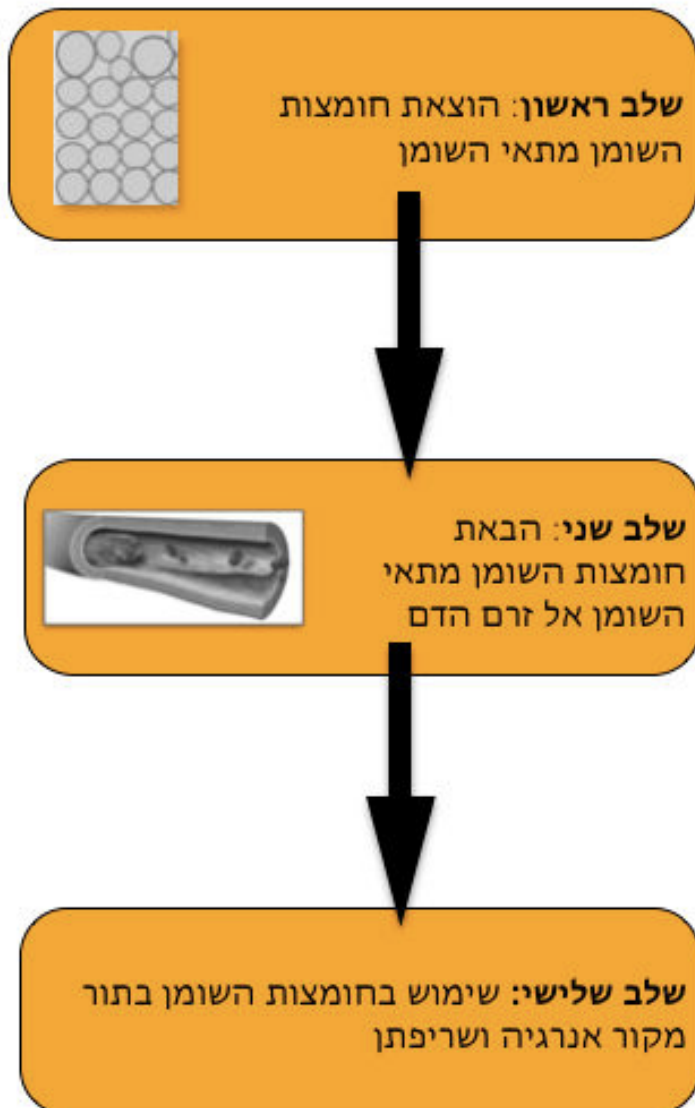
- משקל יריו (עולה ויורד כל הזמן)
- המשקל 'תקוע' תקופה ארוכה
- עייפות מוגבת שלא חווית בעבר
- בעיות במחזור
- נשירה שרק מתגברת
- חשק עז למתוק בשעות הלילה
- רצון לאכול גם כשאת לא רעה
- מחסור בויטמינים (לרוב בדיקות הדם מראות את זה)
- חוסר אנרגיה (מתחשק לך רק להירדם מול הטלוויזיה למשל)
- סחרחורות
- מצב רוח מוגזמים
- וכו'

ת'אכלס: ברגע שאת מעלה את קצב חילוף החומרים שלך או לפחות דואגת לא לרסק אותו . . . ניצחת. ניצחת את תאי השומן לתמיד - זה כמו שתקבלי יתרון בלתי הוגן, זה כמו שתהיה תחרות ריצה ואת תשתתפי בתחרות הזאת עם מרצדס

עכשיו, עיקרון מס' 2? . . . קצת מסוכן לדבר עליו כי זה סוג של 'קופסה' שחורה שהרבה אנשי מקצוע מעדיפים להשאיר סגורה... ואני? ג'ניה רומסקי? לא משחק את המשחק הזה. בואי נפתח אותה . . .

עיקרון מס' 2: טאבו הדיאטה - התזונאי שלך לא יילמד אותך בחיים על 3 מחזורי הדיאטה האלה שנחשבים 'טאבו'

וכאן בעצם אחד הסודות הכי גדולים נחשף - ולא, זה לא כמו באף דיאטה אחרת. תראי הגוף שלך עובד לפי מחזוריות. ה-2 משפטים הבאים זה החלק המשעמם יותר במאמר, אבל הוא סופר קריטי, אז תתרכזי:



כל תהליך בגוף שלך עובד במחזורים ושלבים. וככה גם תהליך שריפת השומן.

בשביל לשרוף שומן את צריכה לבצע את התהליך הבא:

- 1) להוציא את חומצות השומן מתאי השומן
- 2) להביא אותן לזרם הדם
- 3) להשתמש בהן בתור מקור אנרגיה ולשרוף אותן
- 4) לחזור על התהליך הזה כמה שיותר העניין הוא שאין דיאטה בשוק היום שיודעת לעשות את זה, כי התהליך הזה התגלה רק

בזמן האחרון.

המון דיאטות יודעות לעשות את שלב 1, חלק קטן יודעות להגיע לשלב 2... אבל אין דיאטה שמשלבת בין כל השלבים, בשביל שזה ייקרה יש צורך שהגוף שלך יעבור 3 מחזורים בזמן קצר:

● **מחזור הראשון:** ריקון תאי הגליקוגן « הוצאת חומצות השומן מתאי השומן לזרם הדם

● **מחזור השני:** מילוי המאגרים « שריפת חומצות השומן

● **ההמחזור השלישי:** איזון הגוף « איתות לגוף שהכל בסדר והכנתו לסבב חדש אני יודע, זה נשמע טיפה מסובך . . . אבל הנה ההסבר:



בשביל שתדעי איך לעשות את זה, את צריכה להבין מה זה בעצם גליקוגן ואיך הוא משפיע על שריפת השומן שלך . .

שימי לב לעיקרון הנסתר, מס' 3 בדיאטה האחרונה, זאת גם אחת הסיבות שביקשתי ממך לא להעביר את הספר הזה לאף אחד, בגלל העיקרון הבא) . . .

עיקרון מס' 3: מה המנכלים החזירים של חברות הדיאטה לא מספרות לך על ריקון הגליקוגן (המאגרים הכי חשובים לשריפת השומן)

בקצרה: גליקוגן הוא בעצם תוצר פירוק של הפחמימה.
כשאת אוכלת פחמימה, הגוף שלך מפרק אותה
לגליקוגן וממלא את המאגרים.

למה חברות הדיאטה מסתירות את זה ממך? כי ברגע שאת יודעת איך
לשלוט במידע הזה וליישם על הגוף שלך? את לא תצטרכי יותר דיאטות,
לעולם.



מאגרי הגליקוגן - זו הכספת ששומרת על
הפחמימות שאת אוכלת, הם המאגרים מלאים,
הסיכוי שלך לשרוף שומן קטן - משמעותית

למה זה כל כך חשוב לנו?

כי כשמאגרי הגליקוגן מלאים -
הסיכוי שלך לרדת בשומן הוא
אפסי.

את כן תוכלי לשרוף מסת שריר,
ואת כן תוכלי לרדת בכמות
הנוזלים

בגוף שלך... ואפילו?

את תראי ירידה במשקל.

אבל זה שקר הדיאטה הגדול - כי הצג הזה שמראה לך שירדת במשקל,

מאוד מהר יעלה ויחזיר אותך לאיפה

שהיית.

למה?

כי הורדת נוזלים . . .
ושרפת שריר חשוב.

אבל לא ירדת במסת השומן.
זוה הקטע המפחיד: העור שלך יושב על השרירים שלך, וברגע שאת
שורפת שריר... יודעת מה נוצר?

נכון - מדלדלים ועודפי עור.
זאת הסיבה שכל כך חשוב לרדת בשומן נטו במהלך הדיאטה שלך,
ואת זה איך עושים?

נכון - ע"י ריקון מאגרי הגליקוגן!

ת'אכלס: בשביל לרדת נטו בשומן, את מריכה לרוקן את
מאגרי הגליקוגן שלך, ורק אז תוכלי לשרוף את חומצות
השומן מתאי השומן, דרך אחת טובה לרוקן את מאגרי
הגליקוגן היא לעשות אימוני אינטרוולים שמתאימים
למבנה גוף שלך.

. . . עיקרון מס' 4? עומד להיות אחד העקרונות הכי חשובים שהכרת, ויש
מצב שהוא עומד לטלטל אותך, ואת כל מה שהאמנת... (ומנע ממך
להתחטב).

וכן - מילת הקסם של עולם החיטוב עומדת להופיע בו הרבה... תפריט (:
אז מוכנה? קבלי את זה . . .

עיקרון מס' 4: מה הוא תפריט התזונה היחידי שעובד ב-100% מהפעמים?

את בטח חושבת לעצמך שהכל מתחיל ונגמר באיזה תפריט קסם, נכון?
נכון.
ולא נכון.

תראי, את לגמרי צריכה שתהיה לך תבנית תזונה שמערבת את העקרונות של הדיאטה האחרונה, תבנית תזונה שמחולקת ל- 3 מחזורים, תבנית

תזונה שמרוקנת לך

את מאגרי הפחמימה, מוציאה חומצות השומן מתאי השומן, מעבירה אותן לזרם הדם ומשם?



מחסלת אותן

כאילו היו מחבל אכזר. האם זה אומר שזה צריך להיות שונה לגמרי מהתזונה הנוכחית שלך?

ממש לא.

דורית, אחת מהמשתתפות של המחזור השני של הדיאטה האחרונה, הגיעה לתוכנית, כשהיא תקועה באותו המשקל כבר שנים, היא ירדה קילו ביום ראשון, ועלתה קילו ביום חמישי – וככה זה נמשך 3 שנים.

בדיאטה האחרונה היא שינתה רק 2 אלמנטים קטנים... ופתאום בום!

ירידה של 13 ס"מ בהיקף הבטן.

ירידה של 9 ס"מ בהיקף הירכיים.

ירידה של 10% שומן.

ואפילו ירידה של 7.8 ק"ג במשקל, שזה הכי פחות חשוב למראה שלך, רק בגלל 2 שינויים קטנים שהיא אפילו לא הרגישה.

ת'אכלס: אם את מחפשת איזשהו תפריט הזוי שאף פעם לא ראית ואת חושבת שזה הסוד הגדול לירידה במשקל, אז חבל על הזמן שלך – אבל כן... יש תבנית תזונתית שעובדת בכל פעם מחדש – תבנית שאפשר להתאים לאורח החיים האישי שלך.

לצפייה בתבנית התזונתית של הדיאטה האחרונה ובדיקת התאמה לחצי כאן

וככה נוצר לו 'תפריט קסם'.

עכשיו, תעצרי רגע: אני רוצה שתחשבי 60 שניות עם עצמך כמה קלוריותלדעתך, זה מספר הקסם שיהפוך אותך למישהי שiodעת איך להפוך כל דיאטה בינונית... לאחת מהאגדות. כי בדיוק על זה עיקרון מס' 5 מדבר:



בשביל תזונה מושלמת... את לא בהכרח חייבת לשנות את כל התפריט שלך. לפעמים מספיק רק 2 שינויים קטנים

עיקרון מס' 5 : מספר הקלוריות היחידי שהגוף שלך זקוק בשביל להפוך למכונה תמידית לשריפת שומן

הנה שאלה נפוצה.

זוה החלק המעניין, למרות שזו אמורה להיות דיאטת כאסח, מהירה וככזאת שהוכחה כבריאה . . . אם את מחשבת את הקלוריות השבועיות שאת מכניסה לגוף שלך, את תגיעי למספר שיפגיע אותך.

ככל הנראה את תאכלי אפילו יותר מהדיאטה הרגילה שלך.
איך זה קורה?

בגלל שבתבנית התזונתית, סדר המאכלים, השילוב שלהם, וכל האסטרטגיה מאחורי התוכנית גורמת לך להשתמש בשומן שלך בתור אנרגיה, וככה נוצר מצב שאת מכניסה קלוריות, את לא רעבה - אבל את עדיין שורפת שומן טהור ויורדת בהיקפים שלך.

זאת אומרת שאם את מכניסה יותר קלוריות מהרגיל... אלוהים, הגוף שלך הופך למכונה לשריפת שומן, מכונה יעילה...

ת'אכלס: בשביל לשרוף שומן טהור אין צורך להרעיב את עצמך, להפך, אם תאכלי את התבלינים הנכונים, הויטמינים, תעשי את כל זה בשילוב נכון של מזונות... את תראי עולם דיאטה חדש ומדהים

אבל שום דבר לא יעבוד אם לא תיישמי את עיקרון מס' 6
(אל תהיי סקפטית לגביו, למרות שהוא מעורר הרבה סקפטיות...)

עיקרון מס' 6 - תפסיקי להשפיל את הגוף שלך - מה הדבר היחידי שאסור לך לעולם לעשות בדיאטה?

זוכרת שאמרתי לך קודם שהגוף שלך הוא כמו תרמוסטט ובכל פעם שאת רק מתחילה לרדת במשקל, המוח שלך משדר לגוף שלך שזה לא מוצא חן בעיניו? ומבחינתו הוא יעשה הכל בשביל להחזיר אותך לנקודת ההתחלה שלך?

אז הפסקות בדיאטה הן קריטיות.

או במילים אחרות... בכל פעם שאת עושה דיאטה בלי הפסקות יזומות... את משפילה את הגוף שלך וסוחטת אותו עד טיפת הדם האחרונה.

לא לא...

אל תקראי את זה ותמשיכי הלאה.

תקשיבי ותשנני: הפסקות בדיאטה הן ק-ר-י-ט-י-ו-ת.

אבל זו לא אמורה להיות סתם הפסקה... את חייבת לכלול את המוצרים הנכונים בהפסקה - יותר מזה, בהפסקה את אוכלת יותר קלוריות מהדיאטה עצמה. למה?

בשביל לאזן את הגוף ולא להכניס אותו לסטרס.

במצב כזה את יכולה להמשיך את הירידה במשקל לאורך זמן, ולא להתקע במשקל אחרי 2-3 שבועות!

ת'אכלס: הפסקות יזומות בדיאטה הן לא בגדר רשות - הן חובה. ההפסקה שלך חייבת להיות במשך 7-14 יום (תלוי בנתונים שלך) והיא חייבת לכלול את העקרונות של הדיאטה האחרונה

עיקרון מס' 7 – אפס ספקות – זה הזמן הכי גרוע לאכול שטויות בזמן החיטוב שלך

זה חוק ברזל בשביל שהדיאטה שלך תצליח. בדיאטה האחרונה יש יומיים וחצי שאפשר לאכול יותר, ולא סתם לאכול יותר...
לאכול טעים יותר!



את חייבת ליצור לך מסגרת שתאפשר לך ליהנות מהאוכל בזמן הדיאטה, ויותר מזה, לא להרגיש שאת באחת כזאת

זו לא המלצה לאכול שטויות, אבל חלק מהמשתתפות של המחזור הראשון החליטו שהן זוללות כמעט מה שבא להן... והתוצאות?

הפתיעו אפילו אותי.

לחלק מהן זה האט את תהליך הירידה בשומן בכ- 10-30%, אבל זה גרם להן לאהוב את התהליך והן אפילו לא הרגישו בדיאטה... שוב, זו לא המלצה, אבל את חייבת ליצור בדיאטה שלך **תנאים שיאפשרו לך לאכול יותר**, עם דגש עם טעים יותר...

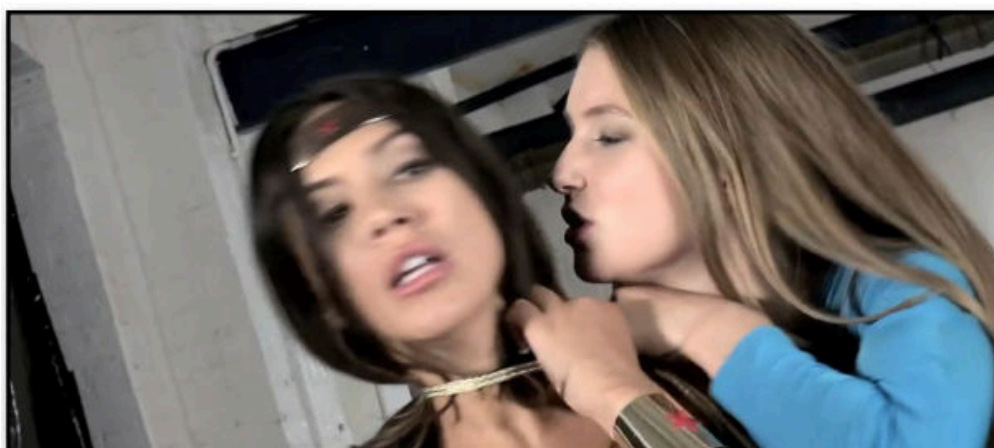
מצד שני? הזמן הכי גרוע לזלול שטויות זה בזמן שאת מרוקנת את מאגרי הגליקוגן (דיברנו על זה בעיקרון מס' 3). זה פשוט מרסק דיאטות...

אבל את זה את תאהבי, יש דרך 'להכשל ב-50% מהדיאטה ועדיין להצליח... קבלי את עיקרון מס' 8

ת'אכלס: את חייבת ליצור לך מסגרת שתאפשר לך ליהנות מהאוכל בזמן הדיאטה, ויותר מזה, שלא תרגישי שאת בדיאטה ותספרי כל שנייה עד סיום הדיאטה... יש מאכלים סופר טעימים ומתכונים שעוזרים לשרוף יותר שומן

עיקרון 8: אפשרות להיכשל ב- 50% בדיאטה (מבחן המראה, את עוברת אותו?)

שוב, כמובן שהמצב האידיאלי זה לשמור 120% בדיאטה ולהתמיד בה לאורך זמן. אבל בואי רגע נצא מסרט הסובייטיים, רק הם מסוגלים לעשות את זה (ונחזור לארץ האוכל והאירועים שלנו . . .



אסור לך להרוג את עצמך על כל מעידה - יודעת מה? את חייבת דרך שתאפשר לך 'להיכשל' ב- 50% מהדיאטה ועדיין להמשיך בה ולהצליח

מחקרים מוכיחים שוב ושוב - אחת הסיבות העיקריות לכישלון בתהליך הדיאטה היא 'הכישלון' של האנשים במהלך הדיאטה. בכל דיאטה, ברגע שאדם 'נופל' לאיזה בולמוס, הדיאטה נהרסת והוא צריך להתחיל מהתחלה.

אבל אלוהים... אנחנו אנשים.

נרצה או לא? תבוא המעידה.

זוה ממש מבאס להתחיל הכל מהתחלה.
הפיתרון הוא פשוט: ליצור מסגרת שתאפשר לך להיכשל בדיאטה מדי פעם, אבל לא להתחיל הכל מההתחלה אלא פשוט להמשיך מאותה הנקודה.

נכון, בואי נהיה כנים: זה יכול להאט את התהליך.
אבל ממש לא להרוס אותו.

יותר מזה, בדיאטה האחרונה יצרנו משהו מהפכני – יש לך ימים ספיציפיים שאם כבר 'למעוד'... אז מומלץ למעוד בהם – כי אז המעידה כמעט ולא תאט את התהליך.

איך יוצרים מצב כזה?
את דואגת 'למעוד' קצת לפני שמאגרי הגליקוגן שלך מלאים לפי הטבלה שלנו זה קורה קצת אחרי אמצע השלב השני.

ת'אכלס: כולנו בני אנוש בשר ודם ולכולנו יש רגעים קשים שאנחנו לא תמיד מצליחים להתגבר עליהם ומתחילים לזלול, אבל אם כבר... חשוב שתהיה לנו מסגרת שלא תהרוס לנו את כל הדיאטה ותגרום לנו להתחיל מחדש. וגם יש שלב ספיציפי שאם כבר למעוד... אז למעוד בשלב הזה – הנה ההסבר המלא

את יודעת כמה מלחמות היו לי על עיקרון מס' 9? הוא יורה במרכז המוח של האימרה: "אסור לעשות דיאטה" ומסביר בדיוק למה זה משפט מהמסוכנים שנפלט מהפה של אנשי המקצוע...

עיקרון מס' 9 - לעשות דיאטה זה אסון, נכון? לא נכון! הנה הסיבה

זה גם מה שמבדיל את הדיאטה האחרונה מכל השאר...

הנה משהו שממש ריתק אותי, ואני חושב שזה גם יעניין אותך: חשבת פעם למה כל כך קשה לנו לרדת במשקל?



בואי נדמה את הגוף שלך לתרמוסטט, כי הגוף שלנו עובד בצורה מאוד דומה.

תרמוסטט עובד בצורה פשוטה, נגיד ואנחנו מתכנתים את התרמוסטט (מווסת החום) על טמפרטורה של 20 מעלות...

כשהטמפרטורה בבית תעלה -

הטרמוסטט יפעיל את המזגן על קור בשביל

להוריד אותה חזרה ל- 20 מעלות.

כשהטמפרטורה בבית תרד - הטרמוסטט יפעיל את המזגן על מצב חימום בשביל לאזן את הטמפרטורה ולחמם את הבית.

הגוף שלך?

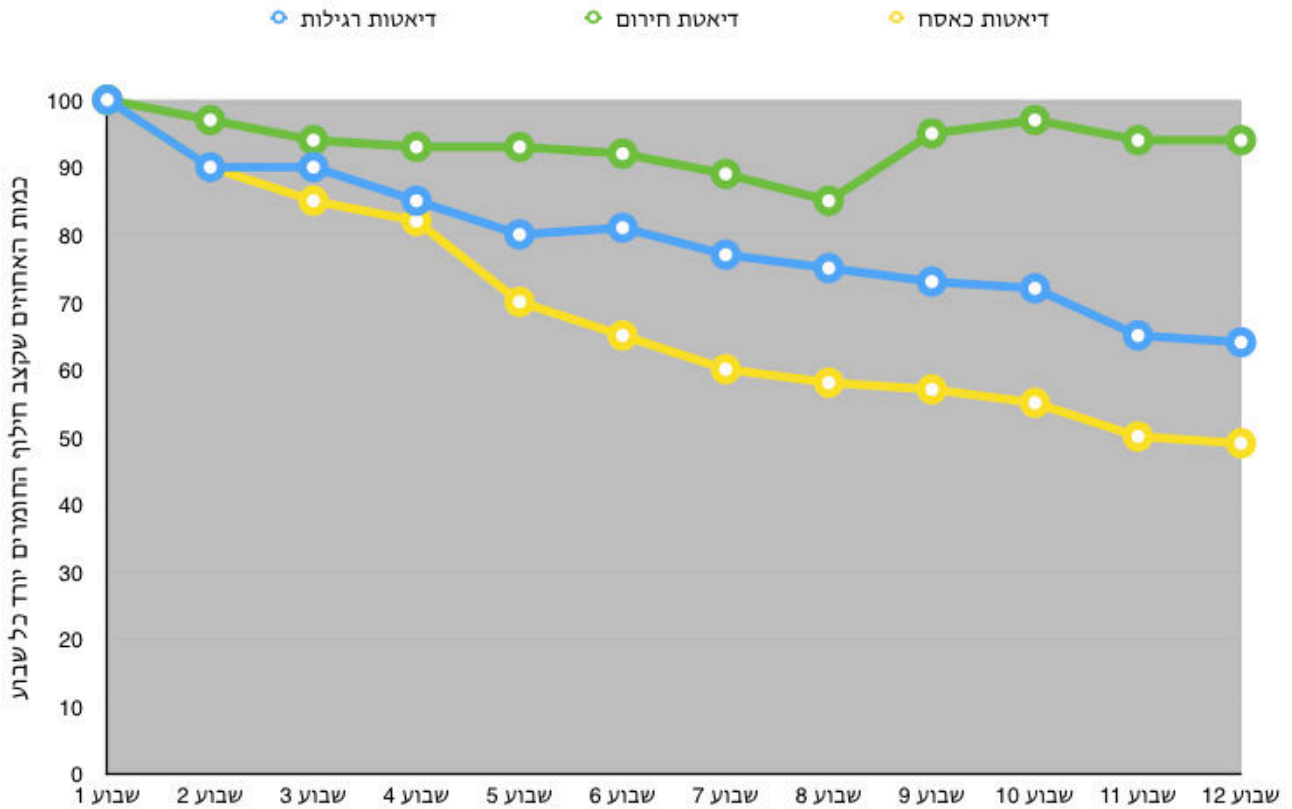
עובד אותו הדבר.

רק שאצלינו המווסת חום הוא בעצם ההיפוטרמי (מבנה המוח) ודברים כגון קצב חילוף חומרים, רעב, רמות הורמוני פעילות הנן איזה שינוי כאשר אתה מקבל ולרדת במשקל.



זאת אחת הסיבות שמירב נגרין ועוד 10,075 נשים, שעבדו לפי השיטה של הדיאטה האחרונה? השיגו תוצאות כאלה מדהימות, מבלי לסבול בתזונה שלך.

אני רוצה להראות לך בדף הבא גרף סופר חשוב... שימי לב מה קורה בדיאטות הרגילות:



שימי לב: בכל דיאטה קצב חילוף החומרים אמור לרדת, אבל הנזק שנוצר בדיאטות הרגילות ודיאטות הכאסח... היא לפעמים ירידה של 40-50% בקצב חילוף החומרים שלך, זהו גזר דין מוות לסיכוי שלך להשיג גוף חטוב ובריא.

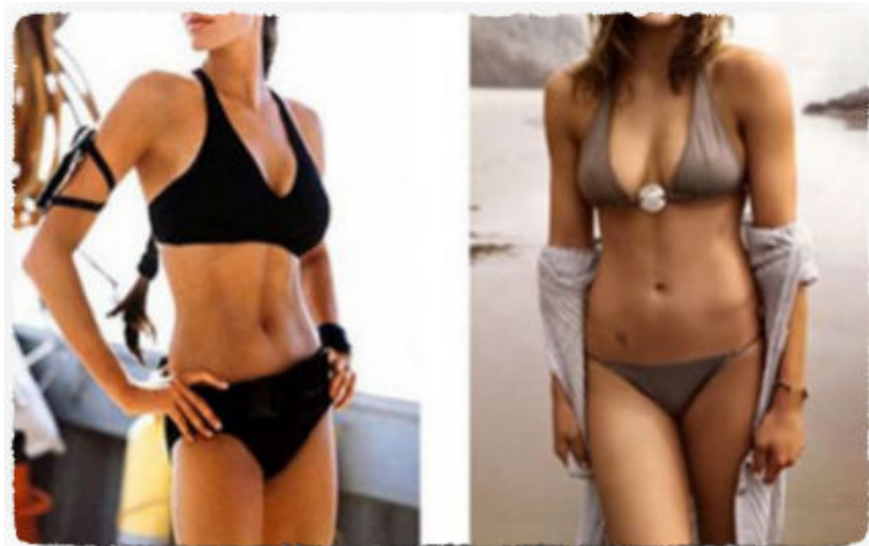
* דיאטות רגילות מורידות את קצב חילוף החומרים ב- 20-30%
 * דיאטות כאסח מורידות את קצב חילוף החומרים ב- 40-60%
 * דיאטת החירום מורידה את קצב חילוף החומרים ב- 0-5%

אגב, זוכרת את המורה האהובה שלך בתיכון?
 אז דמייני אותה חוזרת לחיים שלך עכשיו ואומרת לך... להניח מחברות,
 יש לנו מבחן! זה בדיוק הזמן לדבר על עיקרון מס' 10... תבחני את עצמך!

עיקרון מס' 10 - מבחן המראה הכי חשוב - את שורפת שומן או שריר? (ככה תדעי)

זה הנושא הכי קריטי - תהיי איתי.
תחשבי על זה ככה:

את יוצאת לעבודה שלך בבוקר, עובדת כל בוקר מ- בבוקר עד 8 בצהריים... עובדת קשה, ובכל סוף יום את מקבלת את מקבלת את השכר שלך, שכר גבוה מאוד.



שתי הבחורות שוקלות 61 ק"ג, למה הבחורה משמאל נראית יותר רופסת עם עודפי עור? כי אחוז השומן שלה יותר גבוה מהבחורה מצד ימין - היא אבדה המון מסת שריר במהלך הדיאטה, טעות נפוצה

רק שאת השכר שמים לך במין מגירה שקופה כזאת, שאת יכולה לראות את השטרות - אבל אסור לך לגעת בהן כרגע.

ואז כשמגיע סוף החודש - רגע לפני שאת מוציאה את הכסף, מישהו שורף לך אותו מול העיניים - ובמקומו שם לך שטר חוב - כן, אז בסוף גם קרעת את התחת בעבודה, וגם את חייבת כסף לבוס, איזה דיל אה?



לא נראה לך הדיל הזה?

אבל זה בדיוק מה שאת עושה לגוף שלך - בכל דיאטה חדשה שאת מתחילה. יש הבדל עצום בין ירידה במשקל לבין ירידה בשומן.

בירידה במשקל את מורידה נוזלים, שורפת שריר, מורידה את כמות העור שלך וכו' . . . כל זה יוצר מצג שווא, ש... הנה הצלחתי - ירדתי במשקל!

אבל משום מה? את עדיין לא מרוצה מהמראה שלך. את עייפה

יותר. מתוסכלת יותר. עצבנית יותר.

יש לך פתאום נשירת שיער מוגברת. אולי בעיות מחזור.

ועוד שלל בעיות.

אבל הכי נורא?

שהמשקל הזה עולה מאוד מהר,
מאוד - והוא מביא איתו עוד 'חברים'.

אבל מה היה קורה אם היית דואגת לרדת רק במסת השומן?



מעיין זינר, ירדה רק בשומן... יש נשים שאומרות שזה נראה כמו 10 ואפילו 12 ק"ג הבדל... זה "רק" 3.2 ק"ג הבדל... ככה עושים את זה נכון. מעיין, לקוחה בדיאטה האחרונה

תני לי ללחוש לך בשקט
באוזן...:

היית מאושרת מהגוף שלך
אחת ולתמיד, היית מרגישה
בשיא האנרגיה,
בדיקות הדם שלך היו כמו של
אסטרונאוט, טוב הגזמתי
קצת, ולא
היית מתוסכלת לרגע במהלך
הדיאטה...

נשמע חלומי?



Maayan Zinner

Yesterday at 9:08am · Yavne

בוקר טוב אלופים ואלופות 😊

אני חייבת לציין שאני מאושרת מהתוצאות וגם הסביבה שלי מבחינה בשינוי המבורך הזה!

איזה כיףףף ❤️

ממש מתקרבת ליעד שלי.

אני בשבוע ה-6 של הדיאטה ובשעה טובה ומוצלחת התחלתי את האימונים השבוע (רק 2

בנתיים) וזה כיף אמיתי 😊

יום מוצלח לכולנו!

אבל כן.

זה ההבדל
בתוצאות בין
תהליך של ירידה
במשקל לירידה
במסת השומן.

איך עושים את זה?

תמשיכי לקרוא את הסעיף הבא.

עיקרון מס' 11 - מובטח לך 100% כישלון אם אי פעם האמנת ש.. "אני קודם צריכה לרדת במשקל ורק אז להתחטב"

משפט שהאוזניים שלי שמעו המון בעשור האחרון:
"אני קודם ארד במשקל ואז אתחטב"
או במילים אחרות:

"אם אני יכולה לא להתאמץ
עכשיו, אני אתאמץ אחרי זה"
כמו שאמרתי לך קודם, את
יכולה לרדת במשקל, את לגמרי
יכולה להוריד את הצג הארור
הזה... אבל האם תהיי מרוצה
מאיך שהבגדים יושבים עלייך?

האם תצליחי לשמור על
התוצאה? והאם תהיי שלמה
עם מראה הגוף שלך גם בעירום?

תתקרבי רגע, הנה סוד קטן:

אם תעשי תהליך של חיטוב
במקביל לתהליך של ירידה

במשקל - אז תקבלי את כל התוצאות האלה. יש הרבה דרכים לעשות
תהליך של חיטוב, אבל בואי נתחיל מ...



ימוני התנגדות קצרים - כן, יש עשרות אימונים שאפשר לעשות, מהבית, ללא שום ציוד... אימונים שגורמים לך להתחטב במקומות הכי עיקשים שיש.

אינטרוולים - התפקיד של האינטרוולים הוא לעלות את הדופק ולשרוף שומן, יש אינטרוולים יעילים יותר ויעילים פחות, אבל ללא ספק זה אחד האימונים הכי טובים ליצירת גוף חטוב.



Maya Dahan

1 hr

היי ג'ניה ... שאלה.....אני מתחילה שבוע 6 עם תוצאות יפות ושביעות רצון
התחלתי עם 84 קילו היום אני עם 79...לגבי ההקפים...תוצאות מעלפותתתתת!!! מדדתי
אזורים בעייתיים אצלי, בטן עליונה ותחתונה...בבטן העליונה ירדתי 9 ס"מ והבטן התחתונה
ירידה של 8 ס"מ

צריכת חלבונים ספיציים - תוספת של אב המזון

הזה בשילוב עם שאר העקרונות מכפיל את התוצאות שלך וגורם לך להראות הרבה יותר חטובה באותה כמות המאמץ. למה? מהסיבה הפשוטה שתפקיד החלבונים הוא לבנות או לשמר לך.

את מסת השריר שהיא הדבר הכי חשוב במראה חטוב. עכשיו, כשאת מיישמת את 3 הדרכים האלה, ושאר הדרכים בתהליך שלך - את דואגת לשרוף שומן ולא שריר

ת'אלכס: את חייבת לדאוג לזה שאת תשרפי את מסת השומן ולא את מסת השריר, זה סעיף שהמון אנשים נופלים בו. תדאגי לעשות אינטרוולים, אימוני התנגדות ולאכול חלבונים, כל הדברים האלה עוזרים לך להתחטב ולא סתם לרדת במשקל ולקבל מראה רופס ולא בריא.

סורי, אני אוהב אמת... גם אם היא אמורה לפגוע בי.

מת על המשפט: עדיף אמת שמורידה דמעה מאשר שקר שמעלה חיוך, אני חושב בעצם שהמשפט המקורי הוא: עדיף שקר שמעלה חיוך מאשר אמת שמורידה דמעה חח... אבל אני הפכתי אותו. קיצור, אני מעדיף את האמת, קבלי אותה בעיקרון מס' 12)

עיקרון מס' 12 - האמת על דיאטות בתקופה הקשה... לעזאזל!

" הלוואי ולא היו כל כך הרבה אירועים או חגים... הייתי מצליחה בדיאטה בטוח" לגמרי, אם היו לך תנאים אופטימאליים... הסיכוי שלך להצליח היה גדל. אבל אין לנו שליטה על הכל, נכון?



אין לנו שליטה על המשפחה שלנו שאוהבת לאכול המון שטויות ואפילו מנופפת לנו בשוקולדים מול העניינים...

אין לנו שליטה על חברה שפתאום החליטה להתחתן (החצופה!) ויהיה שם אוכל שלא נמצא בדיאטה שלנו... ואין לנו תמיד שליטה על האוכל במסעדות שאנחנו יוצאים מדי פעם...

אז מה עושים, ת'אכלס?

מבינים שאין דבר כזה 'זמן אופטימאלי' לעשות דיאטה, פשוט אין. אנחנו חייבים לבנות לנו דיאטה כזאת שתאפשר לנו להתקדם או לפחות לא לשבור את הכלים לגמרי . . .

בזמנים קשים. איך עושים את זה, בפשטות?

מתכוננים מראש לאירועים כמו חתונות, מסעדות, סופשים וכו'.
זוה ממש לא מסובך כמו שאת חושבת - את רק חייבת להתכונן מראש לאירועים האלה. אני מדבר איתך מה לעשות בסדרת הסרטונים, אבל הנה דבר אחד שאסור לך לעשות אחרי אירוע מסויים:

אסור לך להרעיב את עצמך יום אחרי. או במילים פשוטות, אסור לך לקזז קלוריות יום ויומיים אחרי האירוע, למה?

כי זה מכניס את הגוף שלך לחוסר איזון ולסטרס, מה שישפיע על קצב חילוף החומרים שלך ויוציא אותך מהעניין לגמרי, ולהרבה זמן.

ת'אלכס: את חייבת לדאוג לזה שאת תשרפי את מסת השומן ולא את מסת השריר, זה סעיף שהמון אנשים נופלים בו. תדאגי לעשות אינטרוולים, אימוני התנגדות ולאכול חלבונים, כל הדברים האלה עוזרים לך להתחטב ולא סתם לרדת במשקל ולקבל מראה רופס ולא בריא.

והנה הוא... הרוצח השקט של חומצות השומן. איש השייטת של תהליכי החיטוב... לצערי? 99% מאנשי המקצוע לא מכירים אותו ולא יודעים איך לשחרר אותו. בואי תכירי אותו...

עיקרון מס' 13 – הרוקסטאר של אומנות שריפת השומן – שאף אחד לא ייספר לך עליו (כי פשוט לא מכירים אותו)

אני יודע שזה נשמע כמו קללה בשבילך – אבל ברגע שיצרת בגוף שלך את הורמון הקאטכולומין, ניצחת. זה ההורמון שאחראי על שריפת השומן באזור הכי מעצבנים (בעיקר בבטן), העניין הוא...

שאפשר לייצר אותו בכמות מוגבלת ובזמן מוגבל, למה?
כי האינסולין המנובל הזה . . .

ברגע שהוא מופיע – הקאטכולומין עושה 'ויברח'.
האינסולין תמיד, אבל תמיד יינצח את הקאטכולומין, תמיד.
התפקיד העיקרי של האינסולין הוא איחסון של הרכיבים
בתאי השומן.

זה לא הורמון שהוא לגמרי רע לנו, אבל יותר מדי ממנו ייפגע בשריפת השומן. אז איך אנחנו יוצרים את הקאטכולומין ומורידים את האינסולין? תנועות גוף ואימונים ספיציפיים. אין צורך להכנס לזה כאן, אבל זה לגמרי חלק עיקרי מעקרונות הדיאטה האחרונה.

ת'אלכס: את חייבת לדאוג לזה שאת תשרפי את מסת השומן ולא את מסת השריר, זה סעיף שהמון אנשים נופלים בו. תדאגי לעשות אינטרוולים, אימוני התנגדות ולאכול חלבונים, כל הדברים האלה עוזרים לך להתחטב ולא סתם לרדת במשקל ולקבל מראה רופס ולא בריא.

לסיכום:

האם הייתי ממליץ לך לבצע את הדיאטה האחרונה?
בעולם מושלם, בכזה שאף אחת לא צריכה דיאטה,
והיא מאושרת מהגוף שלה, ללא שום
ספק – לא הייתי ממליץ לך.
לא הייתי ממליץ לך לבצע שום דיאטה.
גם היום אני לא ממליץ לאף אחת לבצע דיאטות
במידה והיא לא עשתה כזאת לעולם.

אבל במידה ועשית מתישהו דיאטה . . .
או במידה ואת רוצה לראות משהו שיותר מספק אותך במראה שבאמבטיה
. . .
או במידה ואת רוצה להגיע מוכנה לאירוע הקרוב, כשאת חטובה
מתמיד . . .

ואת רוצה לעשות את כל זה בזמן שיא של 8-2 שבועות?
הדיאטה האחרונה היא דיאטת הבזק היחידה שהוכחה כבריאה.
יש לדיאטה האחרונה 13 עקרונות מפתח,
שכל אישה שנכנסת לדיאטה:

חייבת לדאוג לבצע חלק מהעקרונות האלה. לא, את לא חייבת לבצע
את כל העקרונות, ואפילו אם תכניסי לדיאטה שלך עיקרון אחד את
כבר תעלי הילוך בדיאטה שלך, הנה הם העקרונות:

עיקרון 1: למה המטבוליזם שלך זאת פצצה מתקתקת שאת חייבת לתקן?

מטבוליזם, ומי מזין את מפלצת הדיאטות הזאת?

את חייבת לדאוג לעלות את המטבוליזם שלך, לפני הכל, תבדקי לפי הנקודות שבמאמר עצמו, האם קצב חילוף החומרים שלך (המטבוליזם) ירוד.

עיקרון 2: על מה את חייבת להקפיד בדיאטה בשביל להצליח?

מקפידים על 3 מחזורי דיאטה רק אם תקפידי על 3 מחזורים ספיציפיים שבהם הגוף שלך עובר במהלך הדיאטה, תצליחי להגיע לתוצאה יוצאת מגדר הרגיל, בלי קשר לדיאטה האחרונה, כל דיאטה חייבת להתבסס על 3 המחזורים הללו.

עיקרון 3: מה המנכלים החזירים של חברות הדיאטה לא מספרות לך על ריקון הגליקוגן (המאגרים הכי חשובים לשריפת השומן)

מה זה גליקוגן ואיך זה עוזר לנו לרזות אם את לא יודעת איך לעבוד עם מאגרי הגליקוגן שלך (זה באמת הרבה יותר פשוט ממה שזה נשמע כרגע) אז אין שום סיכוי שתצליחי לשרוף שומן טהור. כן... אולי תצליחי להוריד טיפה נזלים, לשרוף שריר... ולראות את הצג על המשקל נמוך יותר, אבל את באמת חושבת שזה תהליך דיאטה שתוכלי לשמור עליו? שום סיכוי.

עיקרון 4: מה הוא תפריט התזונה היחידי שעובד ב-100% מהפעמים? תפריט התזונה - זה הקסם?

תפריט תזונה...

מילת הקסם של עולם הדיאטות, תפריט תזונה לא אמור להיות איזה סוד גדול, אבל כן יש סוד, סודון... יש כמה שינויים קטנים שרק אם תיישמי אותם, תקבלי את 'תפריט הקסם' - תראי למעלה, הרחבתי על זה.

עיקרון 5 : זה מספר הקלוריות היחידים שהגוף שלך זקוק בשביל להפוך למכונה תמידית לשריפת שומן

כמה קלוריות צריך לאוכל ביום בדיאטה?
זה הולך להפתיע אותך, אבל אם את אוכלת מעט מדי קלוריות, את פושעת כנגד הגוף שלך - אבל לא רק זה, הסיכוי שלך לרזות יורד משמעותית...
את חייבת לשנן את מה שרשמתי לך בעיקרון מס' 5 והכי חשוב? ליישם אותו במידית!

עיקרון 6 : תפסיקי להשפיל את הגוף שלך - מה הדבר היחיד שאסור לך לעולם לעשות בדיאטה?

הפסקות בדיאטה הפסקות בדיאטה הן קריטיות להצלחת הדיאטה, אבל מעבר לזה? הן קריטיות ליצירת המשכיות.
אם את תמיד נתקעת במשקל אחרי תקופה קצרה, ואחרי זה אפילו עולה בחזרה את מה שירדת, הפסקות בדיאטה ייסדרו לך הכל. יש דרך מאוד ספיציפית לעשות את זה - תבדקי את זה.

עיקרון 7 : אפס ספקות : זה הזמן הכי גרוע לאכול שטויות בזמן החיטוב שלך

זלילות טעימות ת'אכלס, מה אנחנו בעונש?!

את חייבת ליצור לעצמך מסגרת שבה תוכלי
לזלול באופן טעים, ועדיין להיות מסוגלת להמשיך ולרזות,
איך עושים את זה?
קודם כל חשוב שתביני שזה אפשרי...
עכשיו תעלי למעלה ותקראי.

עיקרון 8: לעשות דיאטה זה אסון, נכון? לא נכון! הנה הסיבה

למה הדיאטה האחרונה שונה מכל דיאטה אחרת? בגלל לא מעט סיבות,
אבל הסיבה העיקרית? שאת מתמקדת בשריפת השומן ולא בשריפת
שאר הרקמות שהן סופר חשובות.

זאת גם הסיבה שבכל דיאטה אחרת עולים במשקל רגע אחרי
שסיימת אותה, או שפשוט מפסיקים את הדיאטה אחרי שבוע כי
היא קשה מדי, זה קורה כי כל הדיאטות מתמקדות בשריפת
הנוזלים ומסת השריר שלך, בלי קשר לדיאטה האחרונה...

את פשוט חייבת להתמקד בשריפה של
רקמה אחת בלבד - רקמת השומן.

עיקרון 9: מבחן המראה הכי חשוב - את שורפת שומן או שריר? (ככה תדעי)

שריפת שומן VS שריר
יש לא מעט דרכים לייצר תהליך הרזיה נכון, כזה שמתמקד
בשריפת השומן ולא בשריפת השריר - תקראי עליהן למעלה.

עיקרון 10 : מובטח לך 100% כישלון אם אי פעם האמנת ש... "אני קודם צריכה לרדת במשקל ורק אז להתחטב"

קודם לרדת במשקל ואז להתחטב
אם את מאמינה במשפט הזה, אז פשוט אל, אני רציני.
תהליך דיאטה מוצלח מתמקד בירידה במשקל בזמן
שאת מתחטבת, אלה 2 תהליכים שחייבים לקרות
בו זמנית, ולא אחד אחרי השני.

עיקרון 11 : האמת על דיאטות בתקופה הקשה... לעזאזל! אם את לא נהנית מהאוכל... מה שווים החיים שלנו?

דיאטה בתקופה הקשה אנחנו בני אדם, לעזאזל!
אם לא נולדת בבית סובייטי ויש לך אופי של סובייטית,
אז יהיו לך תקופות ש...
תלכי למסעדות, יהיו חגים, יהיו סופשים,
ימי הולדת, חתונות וכו'.
אלה זמנים שיש דרך להתכונן אליהם,
ליהנות מהם ולא להרוס את הדיאטה!

עיקרון 12 : הרוקסטאר של אומנות שריפת השומן – שאף אחד לא ייספר לך עליו (כי פשוט לא מכירים אותו)

אימונים – קטכלומין – אינסולין כוכב הדיאטות זה הקטכלומין,
למרות השם המוזר... אם את מצליחה לייצר אותו בתהליך הדיאטה
שלך? זכית ביהלומי הדיאטה, יש הרבה
דרכים לעשות את זה – תקראי למעלה.

עיקרון 13: איך להיכשל ב-50% מהתהליך, ועדיין להתחטב באופן עקבי, ידוע מראש ומעורר קנאה...

להיכשל ב-50% ועדיין להצליח בכל דיאטה את חייבת ליצור לך מסגרת שגם אם 'מעדת' את תוכלי להמשיך את הדיאטה מאותו המקום ולא להתחיל אותה מחדש (מה שקורה ברוב הדיאטות).



הודעה חשובה: לקראת סוף שנת 2018 יש לך הזדמנות חד פעמית ואחרונה להכנס לתוכנית הליווי של הדיאטה האחרונה בתנאי המבצע...

כי משנת 2019 המודל העיסקי שלי משתנה והמחירים מזנקים, אנחנו נקבל פחות אנשים. אז את לגמרי יכולה 'לדפוק את המערכת' ולנצל את התנאים המיוחדים שקיבלת לקראת סוף שנת 2018.

רוצה להצטרף ל-10,075 שעבדו בהצלחה לפי השיטה של הדיאטה האחרונה? תעשי את זה לפני ה-31.12.18

להצטרפות לתוכנית הליווי של הדיאטה

האחרונה בתנאים החד פעמיים שנעלמים בסוף

שנת 2018 לתמיד... לחצי כאן