

הדיאטה האחרונה - קובץ העבודה הראשי

הקדמה:

היי וברוכה הבאה! תראי, זה הקובץ הראשי של התוכנית (בכל שלב שמתווסף, הקובץ מתעדכן), בממשק עצמו יהיה לך עוד תוספות, עוד רעיונות, עוד הסברים, טכניקות ושיטות ברורות. אבל זה הקובץ הראשי והיחיד שאת *לא יכולה לעבוד בלעדיו*.

את שואלת את עצמך איך לעבוד עם הקובץ הזה?

הקריאה של הפרק הקצר הזה, זו לא המלצה אלא חובה בשביל להבין איך התוכנית עובדת. אני יודע, ההתחלה תמיד הכי קשה, ולפעמים זה טיפה מציק שאי אפשר להתחיל במידית וצריכים להבין את התוכנית, אבל זהו, אחרי שאת מתחילה, ונכנסת לעניינים, את על הגל - לתמיד!

החלק הכי מאתגר להבין אותו, זה החלק השלישי (שמגיע אחרי 10 ימים), וגם שם, את תביני הכל מהר מאוד.

משך התוכנית הוא בין שבועיים ל-8 שבועות, יש 4 שלבים עיקריים לתוכנית שמחולקים בדרך הבאה. היתרון הגדול של התוכנית זה שאין לך את אותם הדברים שאת צריכה לבצע, אלא בכל שלב, יש לך פעולות טיפה שונות, מה שיוצר הרבה עניין, גיוון והכי חשוב - תוצאות.

שלב 1+2: ימים 1-10
(זה בדיוק מה שתעברי עכשיו)
שלב מעבר
שלב 3 - עיקר התוכנית
שלב 4 - שמירה

אין לך מה להתייחס לשמות האלה יותר מדי כרגע, **מה שחשוב בשבילך הוא השלב הראשון**, ואחרי זה את בעצם נכנסת לתוכנית האמיתית, אבל השלב הראשון הוא קריטי בשביל לאזן את הגוף.

יש נשים שהתוצאות שייקבלו בתוך 30 יום יספיקו להן (מי שיש לה מעט להוריד, אפילו אולי תסתפק בתוצאות אחרי השבועיים הראשונים). ויש נשים שימשיכו לכל אורך ה-8 שבועות, ובסיומם יירצו לשפר את התוצאות עוד יותר? יעשו סבב נוסף (יותר קצר).

חשוב - יש 2 מסלולים לתוכנית:

מסלול מקורי, ומסלול 'מתרני יותר', את תקבלי את האפשרות לבחור איזה מסלול לבצע, ואיזה מסלול נראה לך יותר מתאים לך, ספיציפית. את תגיעי לזה אחרי שתעברי את שלב איזון וניקוי הגוף, סבבה? בואי נתקדם. אגב, יש לך גם התאמה לטבעוניים.

מי שנמצאת במסלול של אימונים, ההמלצה שלי היא להמשיך בדיוק אותו הדבר בשבוע הזה מבחינת האימונים, לשנות רק את החלק של התזונה, משבוע הבא את גם תקבלי את האימונים. במידה ואת לא מתאמנת כרגע? מעולה, משבוע הבא תהיה לך את האפשרות.

שלב ראשון ושני: ימי 1-10

(בקובץ הנוכחי יש רק את השלב הראשון שהוא נמשך ב-7 הימים הראשונים)

זה השלב שבו את עומדת לאזן ולנקות את הגוף שלך מכל הרעלים, שלא תטעי יש סיכוי גדול שכבר בשלב הזה את תראי את הירידה במשקל, אבל לא זאת המטרה של השלב הזה, המטרה העיקרית היא אחת: לנקות ולאזן את ההורמונים, את קצב חילוף החומרים שלך ולהכין אותו לשלבים הבאים, בשביל שנוכל לשרוף שומן, שומן טהור ולא את שאר הרקמות.

שימי לב לתהליך שאנחנו נעבור, זה התרשים שילווה אותך לכל אורך התוכנית ויסביר לך באיזה שלב את נמצאת

← איזון המטבוליזם (שלב ראשון) ← הוצאת חומצות השומן מתאי השומן (שלב שני) ← העברתן לזרם הדם (שלב שלישי + רביעי) ← שימוש בשומן בתור אנרגיה (שלב שלישי + רביעי)

בואי נגש לשלב הראשון. כמו שאמרת, את ככל הנראה כבר תראי תוצאות מעניינות מבחינת המראה בשלב הזה, אבל המטרה העיקרית שלו זה לנקות את הקיבה, הכבד ושאר האיברים שלך - לאזן את קצב חילוף החומרים ולאפשר לך לרזות באופן נכון, כזה ששורף את השומן.

חשוב לי שבשלב הזה הגוף שלך ייקבל את הויטמינים הבאים: C,D,A - כשיש לנו מספיק מהם, הגוף מוכן לשלבים הבאים.

מעולה.

בואי נתקדם.

אלה המאכלים שאפשר לך לצרוך בשלב הראשון . . .

תבלינים + תוספים

- אומגה 3
- מולטיוויטמין
- טבליות כורכום
(או כורכום טבעי)
- קינמון
- ג'ינג'ר

זה לא חובה, אך ההמלצה היא להוסיף לפחות אומגה 3 לתפריט (2 טבליות ביום - אפשר לרכוש בסופר - הסוג לא משנה, לכי על הזול, זה אותו הדבר). קינמון גם הוא מומלץ מאוד: כפית ביום. הנחיות שימוש יותר ברורות בהמשך הקובץ

חלבונים:

- עוף
- בשר
- דגים
- קוטג' 3%
- גבינה 3%
- המבורגר מן הצומח

ניתן לשלב את הרכיבים לסלט, ולטפטף שמן זית ו/או חומץ בלסמי. לטפטף = עד 2-3 כפיות ביום.

ירקות:

- ארטישוק
- אספרגוס
- סלק
- בוק צ'וי (כרוב סיני)
- ברוקולי
- כרוב ניצנים
- כרוב
- גזר
- כרובית
- ספרי
- קייל
- פטריות
- בצל
- פלפלים
- תרד
- קישוא
- עגבנייה

ניתן לשלב את הרכיבים לסלט, ולטפטף שמן זית ו/או חומץ בלסמי. לטפטף = עד 2-3 כפיות ביום.

המלצות חשובות לפני שמתחילים:

שתייה:

הנה קטע - תשתי מים והסיכוי שלך לרזות עולה. תשתי מים קרים ואת מעלה עוד יותר את הסיכוי שלך לרזות (מים קרים מעלים את קצב חילוף החומרים, מעט אבל מעלים). מה עם קפה? אם יש לך אפשרות, למשך ה- 7 הימים הקרובים תורדי אותו לגמרי. אפשר לשתות תה. תה אולנג זה תה מדהים וסופר יעיל לדיאטה.

וויטמינים ומינרלים:

ההמלצות הבאות הן לא חובה, זו בסך הכל המלצה, אני ממליץ להצטייד באומגה 3. (לקחת 2 כדורים ביום, אחד בבוקר ואחד בערב). ממליץ על מולטיוויטמין במיוחד מי שלא אכלה ירקות במשך תקופה ארוכה. מי שלא אוכלת בשר, B12 יהיה פיתרון טוב. לשלב הראשון, לשלב הניקוי והאיזון . . . אני מעדיף שלא תקחי אף תוסף תזונה - אבל לשלבים הבאים הם רק יכולים להועיל.

תבלינים:

כנל - בשלב הראשון אני ממליץ לא לקחת שום דבר ספיציפי, אבל בשלבים הבאים הם יכולים להיות תוספת כוח רצינית לתהליך (הם גם יהיו). קינמון, ג'ינג'ר, כורכום אלה התבלינים העיקריים, בשלב הבא אתן לך את הרשימה המלאה של 10 התבלינים הכי שורפי שומן. כרגע אני רוצה שתתמקדי בעיקר.

יום מס' #1

ביום הראשון שלך, יש לאכול 3-4 ארוחות שכוללות מזונות מקטגוריית הירקות בלבד, כמה שאת רוצה (עד שאת שבעה), אפשר לעשות כל שילוב בשלב הנוכחי, אבל שימי לב: חשוב לאכול לפחות 3 ארוחות, אין להרעיב את עצמך ביום הזה. אין חשיבות לזמן הארוחות כרגע, מה שחשוב מבחינתי ביום הזה הוא שתכניסי 3-4 ארוחות עם הירקות שמותרים לך.

ימים מס' #2, #3, #4

הימים האלה יהיו דומים ליום הראשון, את תאכלי 3-4 ארוחות שיכללו את קטגוריית הירקות, רק שכאן את גם תוסיפי מזון אחד מקטגוריית החלבונים שלך. את תוסיפי אותו לארוחה הראשונה שלך במהלך היום (לא אכפת לי אם הארוחה הראשונה שלך גם תהיה 4 שעות אחרי שהתעוררת, כרגע זה לא משנה) + לארוחה השלישית.

כמה מבחינת הכמות?

מנת חלבון 1 בבוקר ומנת חלבון 1 בערב

מנות חלבון לדוגמא:

100 גרם = זה בערך כמו כף יד ממוצעת (תסגרי אותה לאגרוף, וגב כף היד, זה סביבות ה- 100 גרם)

- 100 גרם חזה עוף = מנת חלבון
- 100 גרם דג(כל דג, עדיפות עם פחות שמן בשלב זה) = מנת חלבון
- 100 גרם בשר (כנל, כמו הדג, עדיפות עם פחות שמן) = מנת חלבון
- 1 גביע קוטג' 3% = מנת חלבון
- 1 גביע גבינה לבנה 3% = מנת חלבון
- 2 חלבוני (הלבן) ביצים + חלמון = מנת חלבון
- יוגורט יווני = מנת חלבון (רק למי שלא אוכל את שאר הדברים, אפשר לצרוך כרגע יוגורט יווני)
- 2 כפות אדממה (ממליץ כרגע לא להוסיף את זה, אבל זו אפשרות)
- כל אבקת חלבון (סקופ 1) זו מנת חלבון

לטבעונים:

- 100 גרם המבורגר מן הצומח = מנת חלבון
- 2 כפות קטניות = מנת חלבון
- 2 כפות שעועית לבנה = מנת חלבון
- 2 כפות אדממה = מנת חלבון
- 100 גרם טמפה = מנת חלבון (מקסימום 100 גרם ביום)

ימים מס' 5#, 6#, 7#

תאכלי את 4 הארוחות שלך בדיוק כמו שאכלת ביום הראשון, רק שהפעם, את מוסיפה חלבון לכל ארוחה, לא רק ל- 2 ארוחות... אלא לכל ארוחה. כן, זה אומר שכל הארוחות עכשיו יכילו ירקות + חלבון.

נשמע די פשוט להתחלה, נכון? בדיוק. זה הרעיון - פשטות. תזכרי, הרעיון בשלב הזה הוא לאזן ולנקות את הגוף שלך ולהכין אותו לשלבים הבאים. זה הזמן לצאת לדרך! לכל שאלה/בקשה/הערה אפשר לפנות אלינו למייל:

sup.lastdiet@gmail.com

השלב הבא יעלה לממשק ביום ה- 8 (את תדעי עליו כבר 3 ימים לפני)
ג'ניה.

עכשיו, עבדתי על הקובץ הזה הרבה זמן בשביל שהוא יהיה הכי מובן שאפשר, ויעזור לך להתחיל כמה שיותר מהר מבלי יותר מדי שאלות, אבל... בטוח שיש לך שאלות, אז הכנתי לך גם סעיף קצר של 'שאלות - תשובות' שיעזרו לך להבין את זה עוד יותר.

שלב 2 א' - יום #8

אוקי, זה השלב שאנחנו משלימים את האיזון וניקוי הגוף, בשלב הזה את אמורה לצום 24 שעות, רק אוכל (לשתות את יכולה, ואפילו כמה שיותר) מהערב, עד הערב, או מהבוקר עד הבוקר... לפי איך שתחליטי.

בתום הצום חשוב לאכול פחמימה למשל: 3 פרוסות לחם קל/פסטה/ תפוח אדמה/אורז/ בטטה וכו' - כל פחמימה, רק לא שטויות (אסור - זו הפעם היחידה שאומר בתוכנית הזאת - אסור בתכלית האיסור לאכול שטויות בשעות שאחרי האיזון).

מבחינת הכמויות - כוס אורז לא מבושל - 2 כוסות פסטה לא מבושלת - 3 פרוסות לחם קל - תפוח אדמה שלם - בטטה שלמה וכו'. להוסיף עוד מנת חלבון עד השינה וזהו. (במידה ואת רעבה, אפשר לאכול עוד חלבון ומעט ירקות עד השינה).

עכשיו - יש אנשים שמאוד סולדים מהקטע של הצום, או שמעדיפים לא לעשות את זה... במצב כזה - אפשר לחזור בדיוק על יום 7.

שלב 2 ב' - יום #9 - יום #10 - יום #11

אוקי, כאן אני אשמח שתשקיעי 10-15 דק' בשביל להבין את העניין, בשביל שנוכל להתקדם, זה טיפה שונה ממה שעשית עד עכשיו, כולל הסבר שהוא קצת יותר מורכב, אז תהיי איתי (תשאל אותי במייל כל דבר שלא הבנת).

השלב הזה יכול להפחיד אותך מעט, כי לכל אדם ממוצע השלב הזה ייראה "מאוד משמין", זוכרת? תמשיכי לסמוך עליי.

הרעיון בשלב הזה הוא פשוט - להכניס לגוף שלך שמנים איכותיים (הדגש הוא על איכותיים) בשביל לא להכניס אותו ל'הלם קרב' בגלל הדיאטה (בכל דיאטה הגוף נכנס להלם קרב אחרי כמה ימים ופשוט מונע ממך לשרוף שומן - לא כאן!). . . .

החוקים מאוד פשוטים במהלך הימים הבאים, רוב התזונה שלך תתבסס על שומנים (מפתיע, אה?), אלה החוקים של 3 הימים הבאים:

- 1) כ- 70% מהקלוריות יגיעו משומן איכותי (זה לא כל כך קל, כבר תביני איך עושים את זה)
- 2) אוכלים מינימום 1,000 קלוריות, ומקסימום 1,200
- 3) מתחילים להוסיף אימונים קלים - הליכה של 30-45 דק' מקסימום (האימונים הם אופציה)
- 4) 3-4 ארוחות... במידה וזה לא מספיק, את יכולה להוסיף לך כמה ארוחות שצריך בשביל להגיע לקלוריות הנחוצות.

תבלינים:

בשלב הזה את יכולה להוסיף תבלינים (לא יותר מכפית לתבלין, לא ממליץ לעבור את ה- 3 תבלינים ליום, כרגע)

כפית קינמון (מאוד מומלץ, כל השאר זו אופציה)

ג'ינג'ר

כורכום

פלפלת

כוסברה

זרעי חרדל

רוזמרין

זעפרן

הל

קארי

שימי לב, לדאוג ש- 70% מהתפריט שלך יהיו משמנים איכותיים זה לא כל כך, הנה כמה **אופציות טובות:**

- לטגן את הביצים עם הרבה חמאה.
 - להוסיף שמן קוקוס לכל מאכל שאת אוכלת (סוג שמן סופר איכותי)
 - החלמון של הביצה (הצהוב) גם הוא מאוד מומלץ (בגלל שזה רק 3 ימים, אין לך מה לדאוג מכולסטרול גבוה או משהו)
 - אבוקדו - סוג שמן מדהים מדהים שמאוד מומלץ להוסיף אותו לתפריט היומי
 - אגוזים וזרעים גם הם יהיו מעולים, בחירה בגרעיני חמניה, היא בחירה מעולה של שומן איכותי.
 - במידה ואת אוכלת בשר - בחירה בבשרים שמנים תהיה נכונה (סטייק לדוגמא)
 - תוספת של אומגה 3
 - מיונז עם אחוז שומן גבוה
- כל אלה יהיו בחירות מעולות לתפריט שלך. כל השאר מומלץ שיגיעו מחלבונים + ירקות (החלוקה, היא לבחירתך)

הנה תפריט לדוגמא:

ארוחה 1:

2 ביצים קשות (אפשר גם חביתה) + 50 גרם חמאה + 2 ירקות/2 כפות קוטג' 5%

ארוחה 2:

אגוזי מקדמיה, שקדים, גרעיני חמניות, גרעיני דלעת - 50 גרם

ארוחה 3 אופציה א':

רבע פרי של אבוקדו + 5 כפות של אגוזים (כל סוג שהוא) + 2 ירקות/כל חצי מנת חלבון (2 כפות גבינה, קוטג', 50 גרם חזה עוף וכו')

אופציה טבעונית:

ארוחה 1: חביתה חמוס + 2 כפות של שמן קוקוס + סלט ירקות גדול
ארוחה 2: אגוזי מקדמיה, שקדים, גרעיני חמניות, גרעיני דלעת - 50 גרם
ארוחה 3 אופציה א': רבע פרי של אבוקדו + 5 כפות של אגוזים (כל סוג שהוא) + 2-5 ירקות

חשוב: (במהלך היום אפשר להוסיף פרי במידה ורעבים + 2 פרוסות לחם + ירקות)

מאכלים אפשריים לשלב הזה:
סטיין, טופו, אגוזים, זרעים, שקדים, שמן קוקוס וכו' יש לך כאן המון מגוון

אופציה ב' לארוחה 3 (לשים לב... חשוב לבחור או את אופציה א' של ארוחה 3 או את אופציה ב', לא את שתיהן):

100 גרם סטיין + 2 ירקות

עכשיו, זה תפריט שמאוד קל לבנות אותו, ומאוד קל לשחק איתו... איך עושים את זה? שימי לב לאתר הזה (זה לא ייקח לך יותר מ- 2 דק', את ממש לא צריכה להתעסק עם ספירת קלוריות או משהו כזה) - גולינגו - מחשבון קלוריות מהיר... נכנסת לגולינגו, מזינה את סוג המאכל שאת רוצה להחליף מהתפריט הבסיסי... במידה והערכים די דומים, לכי על זה. האתר מראה לך את מספר הקלוריות ומספר כמות גרם של השמן שיש לך במאכל... אז אם יש לך 55 כפות של אגוזים 21 גרם שומן, ואת רוצה להחליף את זה, נאמר ב- 2 כפות שמן קוקוס... ובשמן קוקוס יש 18 גרם שומן, אז זה די דומה, את יכולה... ואם יש בשמן קוקוס 25 גרם שומן, את גם יכולה כי שוב, זה די דומה...

פשוט תסתכלי ברשימת השמנים (למעלה) שאת יכולה לאכול, ותשחקי עם התפריט איך שנראה לך (או תשאלי אותי:))

אפשר להוסיף אומגה 3 בערב (מאוד מומלץ).

סיכום של השלב הנוכחי, שלב 2 ב':

70% מסך התפריט יגיע משמנים איכותיים
אפשר להוסיף הליכה/ריצה של 30-45 דק' במשך ה- 3 הימים הקרובים (זו לא חובה)
שאר הקלוריות יגיעו מירקות וחלבונים (החלוקה היא להחליטך)
אפשר להתחיל להוסיף קפה ותה לתזונה שלך, אבל, לבסס אותה על מים (חשוב)
מומלץ להתחיל להוסיף כפית קינמון, ובכלליות אפשר להוסיף תבלינים (עד 3 ביום)

השלב הזה בעצם סוגר את שלב האיזון... השלב הסופי הזה מחזק את העצמות שלך, משדר לגוף שאסור לו להכנס למגננה (בשלב הזה, בדיוק, בכל דיאטה אחרת, הוא היה נכנס לסטרס ומגננה מטורפת ולא מאפשרת להוריד אפילו גרם 1), ומזין את האיברים שלך עם שמנים סופר איכותיים.

שלב מעבר - יום #1 בלבד

שימי לב, היום הזה מכין אותך לשלב הבא - מה שאת עושה הוא דבר מאוד פשוט, את לוקחת את אחד מהימים הקודמים 5-7, ומוסיפה ליום הזה 2 מנות פחמימה, הנה דוגמא:

- 2 פרוסות לחם קל
- בטטה 1
- פרי
- 2 כפות של קטניות
- 2 כפות אורז לא מבושל
- כוס פסטה מבושלת
- 50 גרם שיבולת שועל לא מבושל (2-3 כפות של שיבולת שועל)

שלב 3 עולה מחר לממשק

שאלות תשובות:

האם מותר קפה בשלב הזה?

אני ממליץ להתרחק מהקפה ב- 7 הימים הראשונים, או מכל סוג שתייה שהיא לא מים. קפה הוא אחלה לתהליך שלנו, אפילו מאוד מומלץ, אבל בשביל לנקות ולאזן את הגוף, אני ממליץ להוריד ממנו. עכשיו, בטוח שיש כאן כמה 'מכורות' לקפה (כמוני)... אני בכל זאת ממליץ לנסות לפחות ליום - יומיים להוריד אותו ולראות איך זה משפיע עלייך.

במידה וקשה לך, פשוט תשתדלי להפחית כמה שאפשר. למשל את שותה 4 כוסות קפה ביום? תורדי לכוס 1-2.

האם וכמה חלב מותר?

אותו דבר כמו עם הקפה. גם כאן אני ממליץ ב- 7 הימים הראשונים להמנע מהחלב. במידה ואת חייב אותו לקפה, אז עד חצי כוס חלב ביום.

איזה ממתקים מותר?

סטיביה זה הממתיק שאני הכי ממליץ עליו, הוא אומנם נותן טעם מוזר בהתחלה, אבל אחרי כמה ימים מתרגלים אליו (מניסיון) וזה הדבר הכי טוב שאת יכולה לעשות לבריאות שלך. זה ממתיק טבעי ונטול קלוריות. בכל מקרה אני לא ממליץ להוסיף ממתקים ב- 7 הימים הראשונים.

מה היא שיטת הבישול לירקות?

כל שיטה, רק לא טיגון. ממליץ להמעט בשמן (אפשר עד 2-3 כפיות שמן זית ביום)

האם אפשר תבלינים בשלב הזה?

מלח ופלפל. זו ההמלצה ל- 7 הימים הראשונים. יש לפחות 10 סוגי תבלינים מדהימים להאצה של שריפת השומן, אבל בשלב הניקוי והאיזון... אני רוצה את הגוף כמה שיותר נקי מתבלינים.

האם אפשר להוסיף עוד סוגי ירקות?

ההמלצה היא ברורה - להצמד בימים האלה כמה שיותר לקטגוריות של הירקות. יש לזה סיבה, סוגי הירקות שם נבדקו תקופה ארוכה ונמצאו ככאלה שאחראיים בצורה מדהימה לריפוי, ניקוי ואיזון הגוף. זה אומר שירקות אחרים הם פחות בריאים? לא. אבל הירקות שברשימה הם הטובים ביותר למטרה של השלב הנוכחי.

מה קרה אם 'נפלתי' באחד הימים?

זה החיים, אין מה להתבאס - פשוט להמשיך הלאה. אפשר להוסיף עוד יום איזון אחד לתהליך, לדוגמא ולא שמרת ביום 5... אז פשוט במקום 7 ימים (שהשלב הראשון נמשך), לעשות 8 ימים. אבל חס וחלילה לא להאשים את עצמך, ולא לכעוס, ממש לא!

(C) כל הזכויות שמורות - ג'ניה רומסקי/הדיאטה האחרונה

כל המידע שכאן הוא בגדר המלצה בלבד וחובה להתייעץ עם הרופא המשפחתי שלך, שמכיר את ההיסטוריה האישית שלך והמצב הנוכחי, לפני שאת מתחילה בכל תוכנית תזונה כזאת או אחרת. ג'ניה, הדיאטה האחרונה