

## 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 והיחידי 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 אותנו 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

זוה 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
- פרום
- גזר
- כרובית
- סלקרי
- 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](mailto: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.

## 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.

### (C) כל הזכויות שמורות - ג'ניה רומסקו דיאטה 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