

איך לדעת אם השלב הראשון בדיאטה שלך היה שגוי



זה הלב של טעויות הדיאטה שלך

השלב הראשון הוא הקריטי ביותר בתהליך, לא עשית אותו טוב? נכשלת בדיאטה בודאות

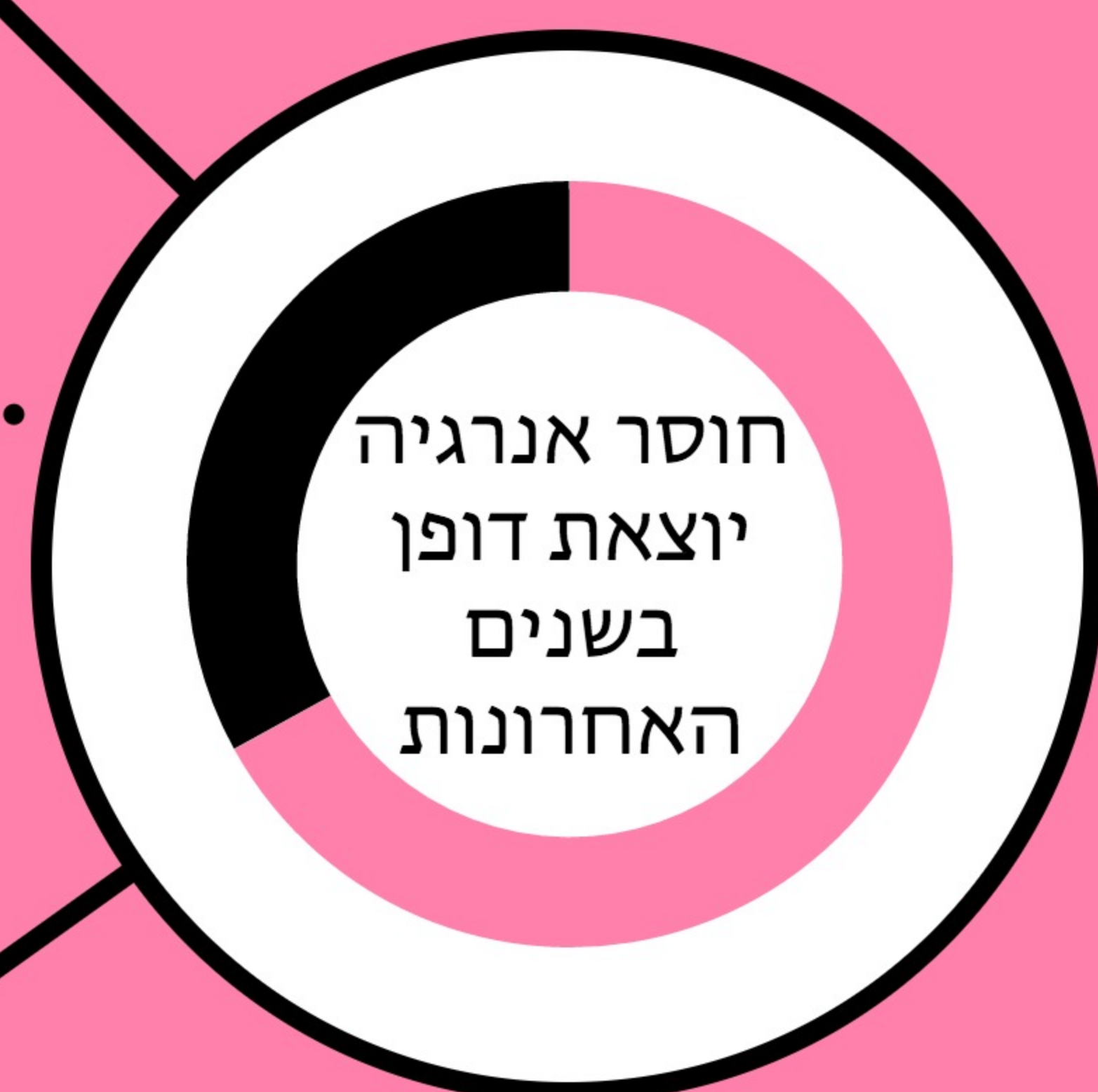
חשוב מאד: שימי לב אם יש לך לפחות 3 מהסימפטומים הבאים



חוסר אנרגיה - משפיע על הכל

אם יש לך מחסור באנרגיה, במיוחד בבוקר ובשעות הערב - יש לזה השלכות על המטבוליזם שלך

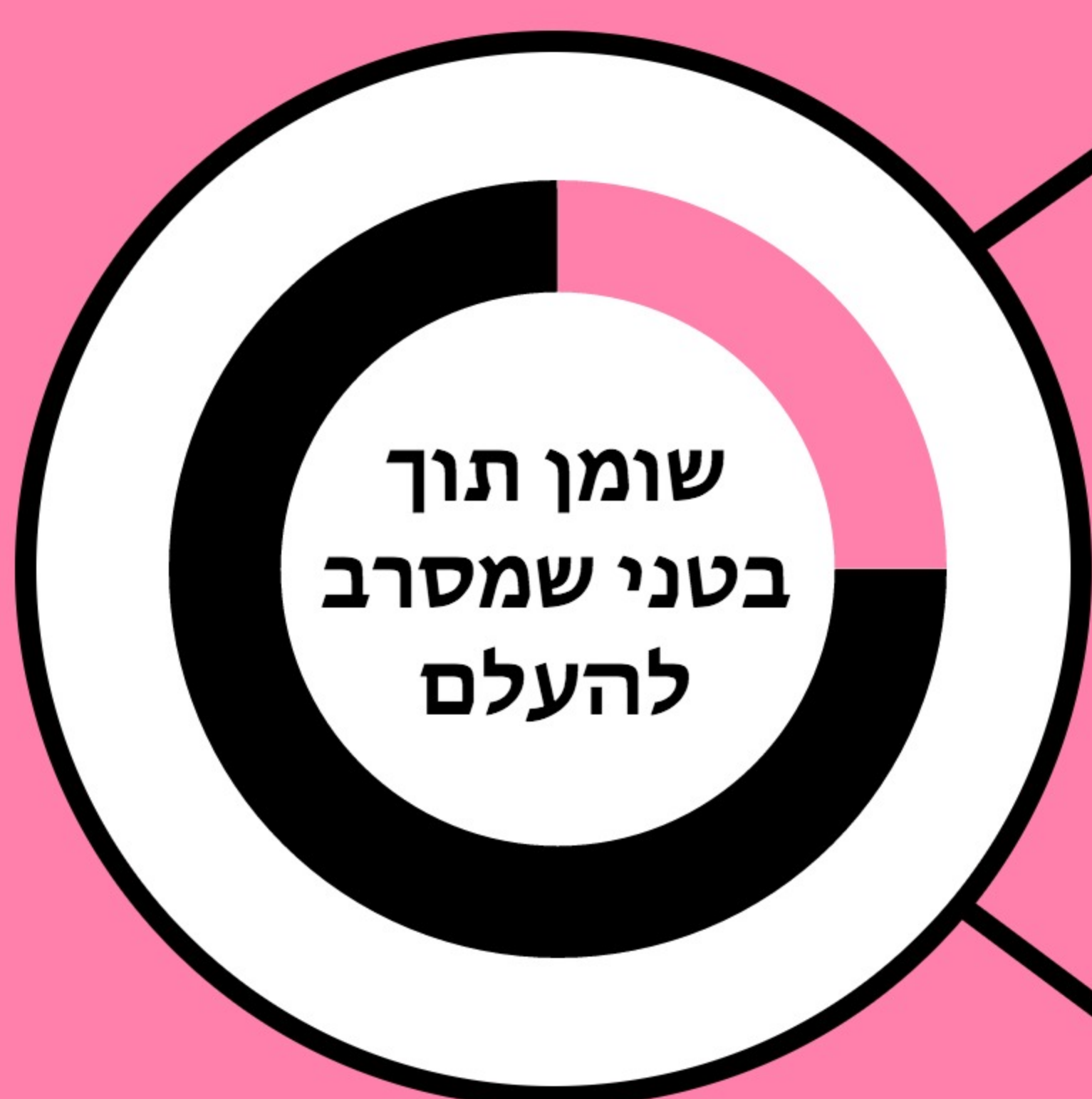
תראי, מחקרים מצאו שחוסר באנרגיה זה סימפטום עיקרי למחסור בויטמינים, מינרלים, וערכים תזונתיים, זה קורה בדרך כלל כשהשלב הראשון של הדיאטה רע



שומן בטני שמסרב לצאת

מי שיש לו מחסור באנרגיה? רוב הסיכויים שיהיה לה גם שומן תוך בטני

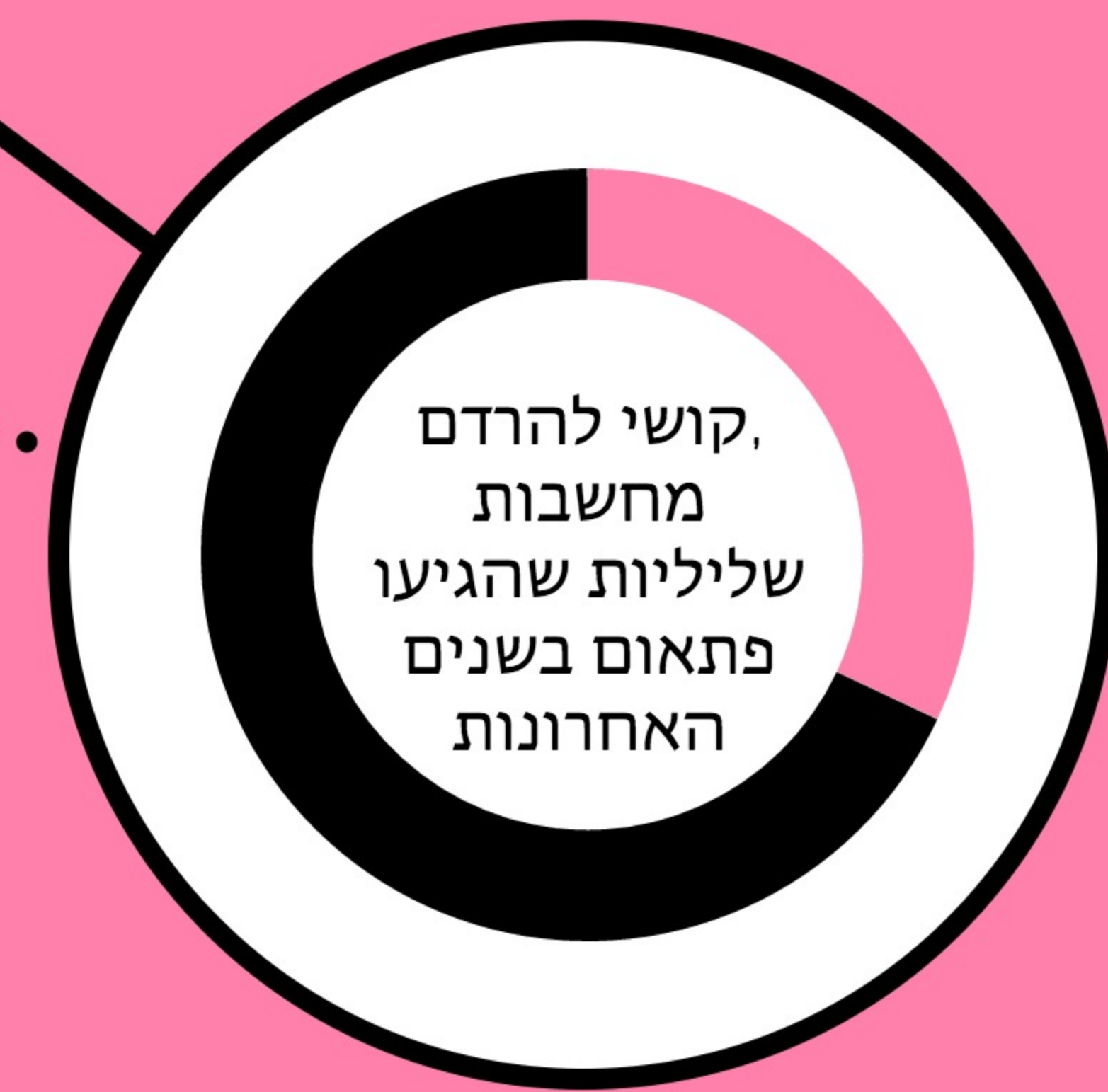
ומי שיש לה שומן תוך בטני, זה לרוב ילווה גם בשומן ויסארלי, שזה השומן המסוכן שגורם לדלקות ולגידולים, לרוב גם לאותן הנשים יהיו צלוליטיס, עדפי עור, שומן בירכיים ושומן עקשן מאד בישבן



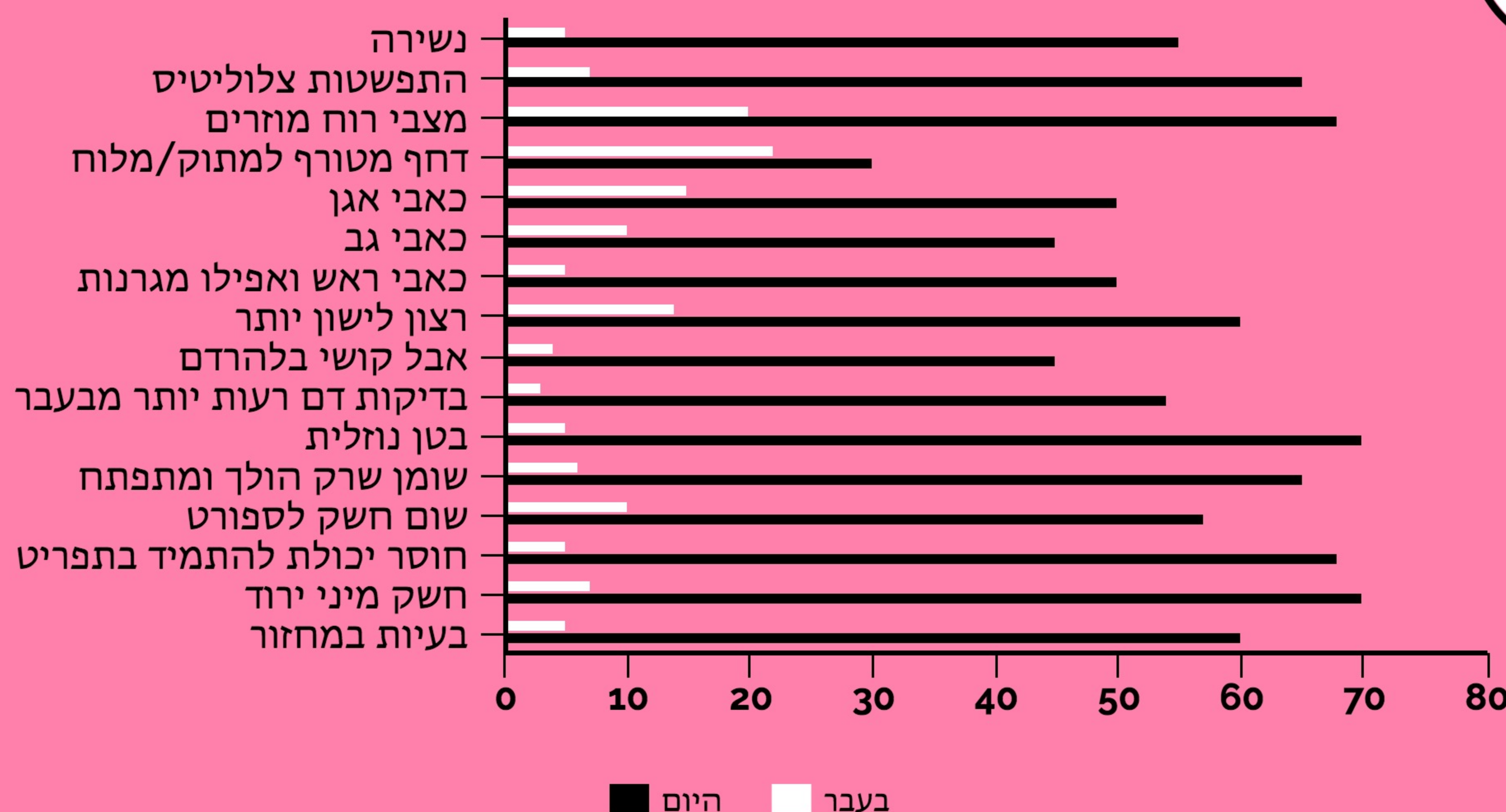
עצבנות וקושי להרדם

עשית את השלב הראשון בדיאטה שלך בצורה שגויה? זה סימפטום ברור שיופיע לך

עצבנות, קושי להרדם, מצבי רוח שאת פשוט רוצה לשלוט בהם אבל בינינו? את לא יכולה... את פשוט לא מצליחה כי יש איזה כוח 'עליון' ששולט עלייך, יש לזה ולבעיות כמו נשירת שיער, עור יבש, קמטים חדשים בעור... כל זה קשור לשלב הראשון הרע בדיאטה שלך



סימפטומים נוספים שאם קיימים אצלך... כנראה את טועה בדרך שלך



ג'נייה רומסקי

הדיאטה האחרונה

כל הזכויות שמורות לג'נייה רומסקי, ולקבוצת הפייסבוק "הדיאטה האחרונה - ג'נייה רומסקי" את יכולה למצוא שם עוד המון תכנים רלוונטים, וגם... תוכלי למצוא שם קובץ עבודה שיעזור לך להתחיל את הדיאטה