

אתגר הדיאטה האחרונה

מורידים טון של שומן בתוך 21 יום

(האתגר הכתוב שהפך לרב מכר)

בתאריך 19.11.2018 עשינו לראשונה את אתגר 'הדיאטה האחרונה'... החלטתי לתת טעימה לקהל הרחב, מהשיטה שגרמה ל-10,872 נשים להתחטב ולסיים עם עולם הדיאטות.

במשך כמה שבועות ישבתי וחשבתי איך אני מנגיש את השיטה והמדע של תוכנית הליווי שלי לקהל הרחב וממשיך את מהפכת הדיאטות שהתחלנו.

"יא דפוק – תעשה אתגר, עם משימות קלות ליישום, הנחיות ברורות ודרך פעולה שתייצר תוצאות עם אפס סיכוי להכשל"

צעק לי עידן וולר, חבר טוב, באחת השיחות שלנו בקפה ללה לנד ממול לים של תל אביב. וכך נוצר האתגר שיצר את כמות התוצאות הכי מרשימה שראיתי... בזמן הכי קצר.

והיופי? שזה לא כלל הרעבות, כדורים, וכל מיני 'שיחות אמונה וקבלה עצמית' שמייצרות לך מציאות הזוייה שהמראה שלך לא חשוב. את השיטה הייחודית הזאת אני רוצה לתת לך במיני ספר הזה.

ביחד עם עוד כלים, אסטרטגיות ומניפולציות תזונתיות שהופכות אותך מאישה שפשוט רוצה לרדת במשקל... לאישה חטובה, שמבינה איך להגיע לתוצאת חיטוב משמעותית, בכל פעם שהיא רוצה. מתאים לך? בואי נתחיל.

ראשי פרקים:

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

פרק מס' 1: המטרה של הדיאטה האחרונה

מה הבסיס העומד מאחורי תוכנית החיטוב שכוללת 91% הצלחה, ואיך את יכולה להתחיל ליישם אותה במידית?

פרק מס' 2: למה דיאטה, לעזאזל? (ואיך להפוך אותה לאחרונה שלך)

פרק מס' 3: 13 עקרונות הדיאטה ליישום מידי

(רק אם תיישמי אחד מהם, הגוף שלך ייסגוד לך)

פרק מס' 4: סיכום (לעסוקות)

פרק מס' 5: שתי הדרכים היחידות שקיימות לבניית תפריט תזונה שלא

ייתרסק אחרי 7 ימים (כולל תפריט לדוגמא)

פרק מס' 6: קבלי יתרון לא הוגן על פני 95% מהנשים שעושות דיאטות

בעזרת שיטת הוויז הנשי

פרק מס' 7: תזונה לפני השינה

פרק מס' 8: רשימת קניות – שחייבים להיות במטבח של כל אישה

שחיטוב, ובריאות הגוף חשובים לה (ולבטן שלה)

פרק מס' 9: תבנית הפעולה של אתגר 'הדיאטה האחרונה'

פרק מס' 10: מכתב אישי מג'ניה רומסקי

ברוכה הבאה לפרק המתנה שלך. בחרתי את פרק מס' 8 מתוך כל הפרקים, כי אני באמת חושב שזה פרק מעולה ויעזור לך להתחיל לראות שינוי כבר עכשיו, ממש בסוף הקריאה של הפרק הזה.

אגב, מספיק לי שתקחי גם 10% מכל המידע שאני נותן כאן, ותיישמי אותו – באמת שמספיק לי כי במצב שכזה...

אני יודע שאת תראי תוצאות ואני אמשיך להתקדם לעבר המטרה שלי שהיא לגרום ל-100,000 נשים להתחטב ולאהוב את הבחורה שבמראה, והכי חשוב לדעת להסביר לכל הסביבה שלך איך הצלחת לעשות כזה שינוי.

נקסט.

מוכנה?

יאללה.

הגיע הזמן לפרק מס' 8.

את מוזמנת לעבור לדף הבא ולקרוא את פרק מס' 8.

פרק מס' 8 : רשימת קניות – שחייבים להיות במטבח של כל אישה שחיטוב, ובריאות הגוף חשובים לה

”מנצחים את המלחמה בתכנון שלפניה” – אומנות המלחמה.

תראי, אני לא אומר שהתהליך הזה הוא מלחמה, אבל אם תהיי מוכנה לרגעי רעב, לרצונות לחסל את המקרר ולמקרים שאין לך מה לאכול אז את 'מנשנשת' משהו, אז הסיכוי שלך לפספס את המטרה, גדל משמעותית.

איך אנחנו מונעים את זה? בשביל זה אני פה. אני מצרף לך רשימה של 50 מזונות שאת חיבת להוסיף לך אותם למטבח, את ממש תאהבי את הרשימה הזאת, והיא תהפוך את כל התהליך לקל ופשוט יותר.

שימי לב:

זאת רשימה לא קטנה, תבחרי לך 2-3 מזונות שאת מכניסה לחיים שלך, ותתחילי איתם, אין צורך ללכת עכשיו לסופר ולהגיד למוכרת:

”גניה אמר להכניס את כל המזונות האלה למטבח, תביאי לי אותם בבקשה!”

הנה הרשימה, תבלי:

אגוזי מלך, אגוזי פקאן, שקדים – מקורות טעימים ונהדרים של שומנים

בריאים. נסו להשיג אגוזים לא קלויים אם אפשר . . .
למה? כיוון שתהליך הקלייה עלול לחמצן חלק מהשומנים הבלתי רוויים
בסוגים מסוימים של אגוזים ולגרום להם להיות מעט יותר דלקתיים.
בסך הכל, אגוזים עדיין בריאים גם אם הם קלויים, אך אגוזים לא
קלויים הם הטובים ביותר.

גבינת קוטג', גבינת ריקוטה, ויוגורט (אורגני במידת האפשר, ביו ודנונה
מעולים) – אני אוהב לערבב קוטג', ריקוטה או יוגורט יחד עם אגוזים
קצוצים ופירות יער [לארוחת אמצע-בוקר או אמצע-אחה"צ נהדרת.](#)

זרעי צ'יה ו/או זרעי קנבוס – אני מוסיף זרעים אלה ליוגורט, שייקים, או
סלטים לקבלת טעם נפלא אגוזים והמון אומגה 3, חומצות שומן,
ויטמינים ומינרלים.

אל תשתמשי בגרסות טרום-קרקע של הזרעים הללו כיוון ששומני האומגה
3 אינם יציבים ונוטים לחמצון, בכך יוצרים רמות גבוהות של רדיקלים
חופשיים. אין צורך בטחינה על מנת לעכל כראוי את הזרעים הללו.

ביצים שלמות – אחד מהמקורות העשירים ביותר של חומרים מזינים
בטבע (זכרי, הן מעלות את רמות הכולסטרול הטוב שלך אז אל תחששי).

רוטב סלסה – אני מנסה להיות יצירתי ולנסות מספר זנים אקזוטיים של
סלסות.

◁ **אבוקדו** – אוהב אותם, מאוד...
הם מקור מצוין של שומנים בריאים, סיבים, וחומרים מזינים אחרים. נסי
להוסיף אותם לסלטים או כריכים.

◁ **חמאה** – אל תאמיני לשוללים; חמאה מוסיפה טעם נהדר לכל דבר

ויכולה להיות חלק מתזונה בריאה...

רק תשמרו על כמויות מוגבלות מאחר והקלוריות די גבוהות במוצר, ולעולם אל תשתמשו במרגרינה, אלא אם כן תרצו להבטיח לעצמכם התקף לב.

חשוב ביותר:

לבחור חמאה אורגנית בלבד, שכן חומרי הדברה וכימיקלים מזיקים אחרים מצטברים בשומן חלב המשמש להכנת חמאה, ולכן הבחירה האורגנית מסייעת להימנע מבעיה זו.

חמאות אגוזים - חמאת בוטנים קצת התיישנה בשבילי (ובוטנים אינם בריאים כמו אגוזים אחרים בשל חשש של אפלטוקסין), כך שאני מנסה להיות יצירתי ולערבב יחד חמאת שקדים עם חמאת פקאן, או אפילו חמאת קשיו עם חמאת מקדמיה...
תזונה טעימה ומנצחת!

אוהבת את המידע שיש לך בפרק מס' 8? אני חושב שאת ממש תאהבי את הספר הדיגטלי המלא - להורדת הספר המלא, כולל תבנית הפעולה ל-72 השעות הקרובות

[לחצי כאן](#)

שימוש במגוון חמאות אגוזים נותן לך מגוון רחב יותר של ויטמינים ומינרלים וזה קצת יותר מעניין במקום להשתמש בחמאת בוטנים ישנה ומשעממת כל הזמן.

חסה ותרד יחד עם גזר מגורד - לסלטים עם ארוחת הערב.

רוטב לסלט תוצרת בית - שימוש בחומץ בלסמי, תבלינים, שמן זית כתית, ותערובות שמן כאלה ואחרות.

זה הרבה יותר טוב מאשר רוטב קנוי אשר בעיקר משתמש בשמן קנולה מאוד מעודן או שמן סויה (קנולה ושמן סויה הינם מאוד דלקתיים בגוף).

לחם דגנים לשימוש מידי פעם - האמונה האישית שלי לאחר שנים של מחקר תזונתי היא שאנו לא באמת צריכים לצרוך כמויות אדירות של דגנים (גם לא דגנים מלאים) כמו שקורה בימינו . . .

כמות קטנה יכולה להיות בסדר, אך מערכות העיכול שלנו עדיין מותאמות בעיקר לסוג דיאטה של צייד או מלקט עם כמות קטנה מאוד של דגנים. לכן אני מנסה לאכול לחמים ומזונות אחרים המבוססים על דגנים רק מידי פעם. תזכרי שיותר מדי גלוטן (הנמצא ברוב לחמי הדגנים) יכול לגרום למידה מסוימת של נזק למעי גם אם אתם לא רגישים אליו.

חלק מהמוצרים שבמקפיא:

פירות יער קפואים - אני תמיד שומר על אספקה של אוכמניות קפואות, פטל, פטל שחור, תותים, דובדבנים, וכו' על מנת להוסיף אותם לדגנים (שאני מאוד ממעיט בהם, אבל מאוד!), שיבולת שועל, גבינה לבנה, יוגורט, או שייקים.

דגים קפואים – אני אוהב לנסות סוגי דגים שונים בכל שבוע. ישנם סוגים רבים כל כך שאי אפשר להשתעמם.

אם יש לכם אפשרות לבחור בדגים לא מעובדים, אז מה טוב, כיוון שהאיזון בין אומגה 3 לאומגה 6 הוא הרבה יותר טוב. תמיד נעדיף דגים שלא נמצאים באריזות הסגורות האלה שמוכרים בסופר.

חזה עוף קפוא – נוח מאוד לתוספת מהירה לכריך עבור ארוחות מהירות.

איך אפשר לשפר את המראה של הבטן בעזרת המזונות הבאים, תדאגי שהם יהיו בארון:

סוגי תה שונים עשירים בנוגדי חמצון – תה ירוק, אולונג, תה לבן ותה אדום הם חלק מהבריאים ביותר. אחד מסוגי התה האהובים עליי הוא ירבה מטה, שהוא תה דרום אמריקאי מלא בנוגדי חמצון וחומרים מזינים אחרים.

מצאתי מספר תערובות טעימות כגון שוקולד, נענע, פטל, וכו'. לרובאני מזמין אותו מחו"ל, מי שרוצה תה טוב בארץ – ההמלצה שלי היא תה אולנג.

סובין ושיבולת שועל – בהם יש סיבים רבים יותר מאשר בחבילות הקטנות של שיבולת שועל המלאות בסוכר.

אם אני מנסה להפחית שומן גוף ולרזות, אני מבסס את רוב ארוחות הבוקר שלי על ביצים, ירקות וגבינות, אך אם אני בשלב בניית שריר, אני מגדיל את צריכת הפחמימות ומשתמש ביותר סובין ושיבולת שועל.

השמנים הבריאים היחידים בארונות שלי הם **שמן קוקוס ושמן זית כתית**. שמן מקדמיה יכול להיות בחירה טובה כל עוד הוא לא "מעודן".

חוץ מזה, כל "השמנים הצמחיים" (שבדרך כלל מכילים סויה ושמן תירס) הם זבל מוחלט ומאוד דלקתי.

לעולם לא נשתמש בשמני סויה או תירס! כמו כן, תמיד תשתדלו להימנע מקנולה מאחר ואין בו שום דבר בריא, **למרות טענות השיווק המטעות.**

קופסאות שימורים של חלב קוקוס (עמוס בשומנים רוויים בריאים - MCT) - שיועברו למכל במקרר לאחר הפתיחה.

רוטב עגבניות - טעים מאוד, ואני בטוח שכבר שמעת מיליון פעמים שהוא מקור מצוין לליקופן.

היזהרי ממותגים המכילים סירופ תירס העתיר פרוקטוז. תרצי לוודא כי רוטב העגבניות נעשה עם שמן זית במקום עם שמן סויה או קנולה שאינם בריאים.

כמו כן תקנו רטבי עגבניות בצנצנות זכוכית במקום בפחיות, כיוון שעגבניות משומרות ידועות לשמצה בחומר כימי מסוכן הנמצא בהן, ביספנול, עקב טפטוף חומצי של BPA מבטנת הפח.

סטיביה - ממתיק טבעי ללא קלוריות, אשר מהווה חלופה מצוינת לממתקים המלאכותיים העמוסים בכימיקלים כמו אספרטיים, וסוכרלוז וסכרין

דבש גולמי: טוב יותר מדבש מעובד. . . .

מכיל כמויות גבוהות יותר של חומרים מזינים ואנזימים מועילים. דבש אף הוכח במחקרים כמשפר את קצב חילוף החומרים של הגלוקוז

(היעילות שלך בעיבוד בפחמימות).

אני משתמש בכפית קטנה כל בוקר בתה שלי.

כן, אני יודע שגם דבש הוא סוכר טהור, אך לפחות יש לו מספר יתרונות תזונתיים...

ובואו נהיה אמיתיים, כפית דבש גולמי בריא היא רק 5 גרם פחמימות.. בהחלט אין מה לדאוג, וזו בחירה טובה יותר מאשר סוכר מזוקק.

סירופ מייפל אמיתי אורגני – לא סירופ התירס העתיר פרוקטוז...

רק סירופ מייפל אמיתי יכול להיחשב אוכל אמיתי.

הפעם היחידה שאני באמת אשתמש בו (בגלל עומס הסוכר הגבוה) היא בתור תוספת לשייק האימון שלי על מנת להמתיק וגם לעורר התפרצות אינסולין ובכך לדחוף חומרים מזינים לשרירים כדי לסייע להתאוששות השריר.

אבקת קקאו לא ממותקת, אורגנית – אני אוהב לערבב אותה עם שייק לדחיפה נוספת של נוגדי חמצון או להכין משקה קקאו חם המכיל מעט סוכר על ידי ערבוב אבקת הקקאו עם חלב חם, סטיביה ושתי קוביות שוקולד מריר מומס (טעים)!

קופסאות שימורים של שעועית שחורה או ירוקה – אני אוהב להוסיף

מעט למאכלים מקסיקניים עבור סיבים ותוכן תזונתי גבוה.

כמו כן, שעועית היא אחד המקורות הטובים ביותר לשיפור נוגדי חמצון!

האם ידעת שלשעועית שחורה ולשעועית ירוקה יש יותר נוגדי חמצון מאשר לאוכמניות? זה נכון!

שוקולד מריר (כהה ככל האפשר – באופן אידיאלי יותר מ 70-75%

קקאו) – זהו אחד מהפינוקים שלי.

שמספק את הדחף שלי למתוקים, ובנוסף הוא מספק המון חומרים נוגדי חמצון. הוא עדיין מלא בקלוריות, אז אני מקפיד על קובייה או שתיים לאחר הארוחה...

אבל זה מספיק כדי לעשות את העבודה, ולכן איני מרגיש שאני צריך לאכול עוגה וגלידה כדי לספק את יצר הקינוחים שלי.

לבסוף, דבר נוסף הוא מגוון טוב של פירות ופירות יער טריים.

בננות,
תפוחים,
תפוזים,
אגסים,
אפרסקים...

אך אני אוהב להיות קצת יותר הרפתקן ולכלול דברים כמו מנגו צהוב (מקסיקני או שמפניה), רימונים, קומקווט, פפאיה, קרמבולה, אננס, ואחרים.

כמו כן,
תותים,
אוכמניות,
פטל,
פטל שחור

(פירות יער בעלי כמות הסיבים הגבוהה ביותר)

ודובדבנים הם חלק מהפירות המזינים ביותר ונוגדי החמצון שתוכל לאכול.

מדהים. מדהים. מדהים. רק תיישמי 5% ממה שקיבלת בפרק הזה.. ואת תעשי צעד משמעותי. בואי נתקדם לפרק הבא, בוא אני נותן לך תבנית

פעולה ל-72 השעות הקרובות, תבנית פעולה שלא תגרום לך לשנות, אפילו לרגע את האורח חיים שלך ... ואת עדיין תמשיכי להתחטב. התבנית פעולה הזאת היא חלק משמעותי מהפיכת התוכנית המלאה של 'הדיאטה האחרונה' לאחת הדיאטות הכי משפיעות בעולם, לפי סקר עולמי שנערך באתר בריטי נחשב + ישראל היום).

מקווה שאהבת את הפרק. יש לך פה המון חומר שאת יכולה ליישם במידית, במידה ומתחשק לך ואת רוצה לקבל את העותק המלא מהספר של הדיאטה האחרונה... פשוט לחצי על הקישור שלמטה

[אוהבת את המידע שיש לך בפרק מס' 8? אני חושב שאת ממש תאהבי את הספר הדיגטלי המלא - להורדת הספר המלא, כולל תבנית הפעולה ל-72 השעות הקרובות לחצי כאן](#)

ג'ניה רומסקי. המטרה שלי היא לגרום ל-100,000 נשים להתחטב ולאהוב את מה שהן רואות במראה, ובמקביל שכל אחת תדע להסביר לסביבה שלה איך היא עשתה את זה, ואיך גם הסביבה שלה יכולה לעשות את זה.

