



תוכנית תזונה - מטרת חיטוב תפריט הפיתות של שלומית:

שלומית הורידה 7.8 ק"ג בתוכנית הדיאטה האחרונה, והיא כבר שומרת על התוצאה במשך שנה וחצי.
אני מצרף לך כאן את תוכנית התזונה המיוחדת שלה, ואת לגמרי יכולה לקחת מכאן רעיונות או לעשות פשוט העתק הדבק.

רק שימי לב: היא הצליחה בזכות 3 סיבות עיקריות:

1. תוכנית התזונה שיש לך כאן
2. תוכנית האימונים הקצרים בשיטת הדיאטה האחרונה
3. והכי חשוב - היא הצליחה לאזן את הגוף שלה (רק אחרי זה, התפריט יעיל..)

מבלי גוף והורמונים מאוזנים, כל תוכנית תזונה תהיה מאוד מאתגרת. יש לך בסוף הקובץ הזה מאמר שמראה לך איך לאזן את הגוף, ומבחן קצר שבודק האם הגוף שלך מאוזן או לא, אז אחרי שתראי את תוכנית התזונה, תציצי באתר.

הנה תוכנית התזונה שלך, את לגמרי יכולה להדפיס אותה.

חשוב: התוכנית תזונה שתראי בדף הבא היא בסך הכל שיתוף אישי...

זו לא המלצה ולא ייעוץ - אלא בסך הכל שיתוף של אחת הלקוחות שלי שהצליחה בטירוף גם בתוכנית תזונה שעל פניו לא נראית 'דיאטטית', המסר שלי הוא פשוט:

תוכנית התזונה שלך חייבת להיות כזאת שמתאימה לאורח החיים האישי שלך, ואסור לך לעולם...

אבל לעולם לסבול בזמן הדיאטה שלך.

והתפריט הבא? הוא ההוכחה.

תבלי:

ארוחה מס' 1:

חצי פיתה מקמח מלא עם גבינה צהובה 9% / חצי קופסת קוטג' 3% + סלט ירקות (3 ירקות)
ביצה 1 שלמה (רק אם את רעבה בבוקר)
קפה אמריקנו (עם רבע כוס סוייה בצד)

ארוחה מס' 2 (בין הארוחות):

חצי פיתה עם כף חומוס, פרוסת פסטרמה ומלפפון חמוץ
שתיה חמה

ארוחה מס' 3:

1 פיתה מקמח לבן
שניצל צמחוני של טבעול
סלט ירקות ענק (4-5 ירקות)
5 אגוזי מלך/3 כפיות שמן זית/3 כפיות טחינה גולמית

ארוחת נישנוש #1:

פרי
+ יוגורט פרו 20 גרם חלבון (7 גרם פחמימה)

ארוחה מס' 4:

פיתה שלמה עם 2 ביצים (צהוב 1) + חצי גביע קוטג'/גבינה לבנה 3%
2-3 ירקות

ארוחת נישנוש #2:

יוגורט ביל/דנונה לבחירה (מינימום 10 גרם חלבון)
3 אגוזי לוז

תוכנית האכילה מכילה 1,100 - 1,400 קלוריות (בהתאם לכמות הירקות, אגוזים

כמו שאמרתי לך, כל הצלחה בתהליך החיטוב והבריאות מתחילה כשהגוף שלך מאוזן, יש לו את הערכים התזונתיים שהוא צריך וקצב חילוף החומרים שלך תקין - יש לך כאן מבחן שבדק האם קצב חילוף החומרים שלך תקין, במידה ולא... יש לך הסבר ברור איך לתקן אותו ואיזה מזונות וערכים תזונתיים את חייבת להוסיף לתזונה שלך - [יש לך כאן את הקישור שלך](#)