

סיכום סדרת הסרטונים הדיאטה האחרונה



בקובץ הזה יש לך את 7 הפרקים (לא כולל הוובינר) ובסוף גם נתתי לך סיכום חשוב וזריז איך התוכנית המלאה של הדיאטה האחרונה מתנהלת במידה ויש לך רצון להצטרף, אבל גם פה לא הספקת לקרוא את כל הדף מכירה.

מספיק הוגן?

יאללה תבלי ובואי נתחיל.
ג'ניה.

שימי לב: יש לך כאן סיכום קצר בכתב(למי שאין הרבה זמן) של כל הסדרת סרטונים - הדיאטה האחרונה. למרות הסיכום, יש עוד המון דברים חשובים ורלוונטים - ההמלצה שלי היא למצוא זמן ולעבור עליהם בנוסף לקובץ הזה.

אני יכול לגמרי להבין אנשים שלא יכולים לשבת ולראות וידאו שלוקח לו יותר מכמה שניות להגיע ל'טכניקה' עצמה - אבל יש בזה המון פסיכולוגיה שהמטרה שלה היא פשוט לעזור לך להבין מה את עושה, למה ולעלות את הסיכוי שתישמי את החומר.

במקביל ברור לי שלא לכולן יש את הזמן לזה, אז הכנתי לך סיכומון קצר.

פרק 1:



מהמעגלים את נמצאת... אם את מרגישה עייפה, חסרת אנרגיה, לא מצליחה לעולם לשמור על המשקל, עולה ויורדת... יש לך מצבי רוח, יש סיכוי טוב שאת נמצאת במעגל ההשמנה.

אין פה הסבר מה לעשות, הדבר הכי חשוב בשלב הזה הוא להבין איפה את נמצאת, ולהבין את שני המעגלים האלה, למה?

כי אם את נמצאת במעגל ההצלחה, אז אין לך מה להתחיל דיאטה, נכון? השלב הכי חשוב במעגל הזה הוא שלב האיזון...

כבר נבין איך מומלץ לעשות אותו. יאללה, פרק 2

בפרק 1 דיברנו על החשיבות של להתחיל את התהליך כבר עכשיו, במיוחד אם עשית 3 דיאטות ומעלה, הסברתי לך למה ככל שהגיל עולה השומן נאגר יותר בבטן, ועד כמה השומן הזה הוא לא רק נראה פחות טוב לעין, אלא, הוא גם מסוכן לבריאות שלך.

הדבר הכי חשוב שלמדנו בפרק מס' 1 הוא הבסיס של עולם הדיאטות, מה הבסיס? ההבנה באיזה מעגל את נמצאת. יש שני מעגלים:

מעגל ההשמנה ומעגל החיטוב. את נמצאת באחד מהם, דבר ראשון, לפני שהתחלת את התהליך, את חייבת להבין עם עצמך באיזה

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

פרק 2:



מעיין זינר, לקוחה מדהימה שעשתה תהליך ממוקד לשריפת שומן (התמונות אמיתיות ובאישור)



הרשימה המלאה בקובץ שמתחת לוידאו.

(2) לאכול בזמנים מסויימים

כל אחת תאכל בהתאם לאורח החיים שלה, ואין המלצה כללית, אבל הרעיון זה לאכול ב- 2 זמנים עיקריים...

הראשון הוא בבוקר אחרי שקמנו השני הוא כ-60 דק' בערך לפני השלב ביום, שבו אנחנו יודעים שאנחנו הכי רעבים

בפרק 2 חשפנו מה הדבר היחידי שייקבע כמה טוב תראי - וזה כמות השומן שתורידי. חשפנו את אחד השקרים הכי גדולים. המשקל לא רלוונטי, מה שרלוונטי זה ההיקפים וכמות השומן שיורד.

פה 99% מהדיאטות נכשלות. הן מתמקדות בירידה במשקל ולא בשומן... וזה היתרון הגדול של הדיאטה האחרונה, המיקוד בשריפת השומן.

יש כמה דרכים להתמקד בשריפת חומצות השומן:

(1) לאכול חלבון איכותי (למשל: יוגורט ביו/דנונה/יווני, שעועית, בשר רזה, דגים, ביצים, אדממה, קייל, אספרגוס וכו' -

פרק 3:



כרגע בתפריט הנוכחי שלך, יהיה מזון בעל אינדקס גליקמי גבוה. לדוגמה בקורנופלקס... האינדקס הגליקמי שלו הוא 92 (נאמר והוא נמצא אצלך בתפריט כרגע), אני רוצה שתקחי את המזון הזה ותחליפי אותו ביוגורט יווני (אינדקס גליקמי 36).

עכשיו שימי לב, תעשי את זה רק עם מזון אחד. ולא עם כל התפריט (להסבר למה יש לראות את כל הוידאו)

בפרק 3 חשפנו מושג מאוד מפחיד, בשם: אינדקס גליקמי. אבל זה מושג סופר חשוב...

אינדקס גליקמי אומר: כמות האינסולין שהגוף שלך יפריש ביחס למזון שאכלת כרגע. ככל שהמזון שאכלת יכול יותר סוכר, לרוב האינדקס הגליקמי יהיה גבוה יותר.

יש לך רשימה ברורה של מזונות (מתחת לפרק 3) שהרעיון הוא פשוט - לבחור מזון אחד מהרשימה, שהוא בעל אינדקס גליקמי נמוך... לקחת אותו ולהחליף איתו מזון אחד מהתפריט הנוכחי שלך.

כשאת עושה את ההחלפה, תדאגי שהמזון שנצא

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

פרק 4



שומן תת עורי



כמות הסוכר שיש... הדרך הכי טובה היא להסתכל בתווית מאחור.

הרכיב הראשון שנראה שם? הוא הרכיב שרוב המוצר מורכב ממנו. ואם בתור הרכיב הראשון נראה סוכר (הם לפעמים 'מחביאים' את השם האמיתי, אז זה יכול להיות סוכרלזה, דקטרוז וכו') אז נדע שהמוצר פחות טוב לנו.

עוד שיטות של החברות האלה זה ביטויים כמו:

"ללא תוספת סוכר" "נטול שומן"... אנחנו לא ניפול בפח הזה, ובכל זאת נסתכל בתווית. זה שרשום ללא תוספת סוכר, זה לא אומר שהמוצר לא מפוצץ בסוכר

פרק 4 הוא חשוב מאוד, הוא אולי פחות סקסי... (די דומה לפרק מס' 1) אבל הוא קריטי. ככה חברות המזון עובדות עלינו וגורמות לנו לצבור עוד ועוד שומן...

המטרה, לכאורה, של חברות המזון זה להחביא 'המציאות' מצד אחד, ומצד שני לשים לנו משקפיים חדשים שנסתכל על המציאות כמו שהם רוצים.

מה זה אומר?

חברות המזון יעשו הכל בשביל שאנחנו נסתכל על כמות השומן שיש במוצר, נכון? "רק 3% שומן" "דל שומן" וכו'... כשבפועל, הדבר הכי חשוב שאנחנו צריכים להתמקד בו בכל מוצר, זה

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

פרק 5



בפרק 5 דיברנו על איך לשחרר את ה'גן הנשי' ולהפעיל את המתג לשריפת השומן.

אחת הדרכים הטובות לשרוף שומן ממוקד, ולהתחיל לשרוף את השומן התוך בטני...

אחת הדרכים המעולות היא תוספת של אימונים קצרים. או אם נדייק אימוני אינטרוולים בדרך ספיציפית שעוזרת לנו להגיע למאגרי השומן.

הנה אימון לדוגמא:

20 שניות אנחנו רצים מהר (בגבול היכולת שלנו)

40 שניות הליכה ממש קלה.

יש לחזור על הסבב הזה במשך 10 פעמים (זה יוצא 10 דק')... האימון נקרא אימון אינטרוולים.

יש עוד סוג אימון מעולה (ואפילו יותר מומלץ) הוא נמצא בפרק 5 (אי אפשר להסביר את זה כאן... תציצי בפרק מס' 5).

חשוב לפני תחילת האימון לעשות חימום קל של 5-10 דק' (זה יכול להיות הליכה)

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

פרק 6



ועשית הרבה דיאטות שהורידו את קצב חילוף החומרים שלך לריצפה.

זה לגמרי לא אבוד בזכות השלב הזה.

הימים הראשונים הם הקריטיים ביותר, אם אנחנו לא עושים אותם כמו שצריך, הסיכוי שלנו להצליח... נמוך.

עכשיו, בימים הראשונים אנחנו חייבים לאזן את קצב חילוף החומרים שלנו, ואחת הדרכים הכי טובות זה להוריד את מזונות הסיוט...

מסביר עליהם בפרק הבא.

אבל, שימי לב ששלב האיזון, הוא השלב הכי חשוב - והוא חבל ההצלה של הגוף שלך, על אחת כמה וכמה אם עד היום ניסית הרבה...

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

פרק 7



ואיזה מזונות מומלץ להוסיף?

- 1 ברוקולי
- 2 קייל
- 3 קוקוס

השינויים האלה כבר יכולים לעזור לך, אבל אם את רוצה את השיטה המלאה שמראה לך שלב אחר שלב מה את צריכה לעשות, יש לך אפשרות לקרוא בדף הבא על התוכנית המלאה של הדיאטה האחרונה 3.0

בפרק מס' 7 דיברנו על המאכלים שמומלץ להתרחק ואיזה מאכלים את רוצה להוסיף לתפריט שלך...

כבר עכשיו.

המאכלים שאת רוצה להתרחק (לא להוריד אותם לגמרי אם את ממש אוהבת, אבל לדעת שהם לא באמת 'בריאים' כמו שמציגים אותם)

- 1 יוגורט פירות
- 2 מיצים טבעיים
- 3 חטיפי בריאות

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>

סיכום התוכנית המלאה: מה את מקבלת?



הנה סיכום קצר של התוכנית, העלות, ושאלות נפוצות

מה את מקבלת בתוכנית המלאה:

- בונוסים בשווי 13,160 (כולל האפליקציה החדשה, ליווי ותמיכה של מנטורית, גישה לקבוצת הפייסבוק ועוד)

- את התוכנית המלאה של הדיאטה האחרונה 3.0

- גישה לממשק התוכנית לכל החיים
- עלות התוכנית היא 1,990 שקלים (במקום 5,000 ש"ח לקהל הרחב)

שאלות נפוצות:

- מתי מתחילים?

התאריך הרשמי - 15.11, אבל ברגע שאת מצטרפת את כבר תקבלי גישה לממשק עם התכנים ותוכלי לגמרי להתחיל. (יש אפשרות להתחיל בכל זמן נתון שנוח לך

- האם התוכנית מתוצמתת?

כן. יש לך אפשרות להתחיל את התוכנית במידית מבלי לבזבז זמן מיותר.

- מה אם אני צמחונית/טבעונית? מתאים לי? כן. יש מסלול מותאם גם לצמונים וגם לטבעונים וגם לאוכלי כל.

- אני שונאת להתאמן... מה עושים? יש לך בממשק אימונים מהנים, קצרים וכיפים וסופר יעילים. אם בכל זאת תחליטי לא להתאמן, יש לך מסלול גם לזה (חלק גדול מהלקוחות שלנו לא מוצאות את הזמן לאימון... ועדיין מגיעות לתוצאות יפות)

- יש אחריות להחזר כספי?

כמו שאת תלכי למסעדה יוקרתית ולא תבקשי לעולם אחריות על הארוחה לפני שאכלת אותה, ככה זה אצלינו בדיוק. משהו לא עובד ב-100%? משנים. יש לך תמיכה, יש אותי, יש את הבנות שעברו תהליכים דומים, יש את המנטוריות, אבל אין לנו אחריות להחזר כספי כי אנחנו מכבדים את עצמנו ואותך ונותנים 300% בשביל שתגיעי לתוצאה.

שימי לב: ההצטרפות לתוכנית ננעלת ביום שלישי (30.10) ניתן להעתיק את הקישור
כאן לשורת הדפדפן ולהצטרף עם הבונוסים המיוחדים

<https://bit.ly/2Jhnxsm>