



הזיאה של אואנה

בדרר הקלה

שלב 2

גמילה מסוכר, פחמימות רעות
וג'אנק פוד - בקלות

מאת: אואנה ליבוביץ'



L.T Power Technologies Publication על-ידי
תל אביב, ישראל
© כל הזכויות שמורות.

כל העתקה, תרגום, יבוא או הפצה ללא אישור, באופן מלא או חלקי, בכל
אמצעי, לרבות העתקה, אחסון או שידור אלקטרוניים, מהווה הפרה של
החוקים החלים.

© 2008-2021. כל הזכויות שמורות לאל טי פאוור טכנולוג'יס בע"מ
L.T Power Technologies Ltd.

תוכן עניינים

- 1 למי אסור לעשות את שלב הגמילה מסוכר, פחמימות רעות
וג'אנק פוד
- 3 הקדמה
- 5 מה הבעיה למי שמנסה לרדת במשקל כשהוא עדיין מכור
לסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד
- 7 איך מגדירים "התמכרות?"
- 9 השומן המיותר שלנו הוא אוכל שאכלנו בעבר והגוף שלנו
לא ניצל
- 10 שני סוגים של דלק
- 12 אילו מזונות מכילים פחמימות שהופכות בגוף לסוכר?
- 19 טעות חמורה בקריאת תוויות מזון פחמימות לעומת סוכר
מה הבעיה עם אכילה של פחמימות וסוכרים למי שמנסה
לרדת במשקל?
- 20 למה אנחנו רעבים כל הזמן כשאנחנו אוכלים פחמימות וסוכר?
- 22 במה שונים מאגרי השומן בגוף?
- 28 פעולה ראשונה: מרוקנים את הגוף מסוכר

מה צריך לאכול כדי לעזור לגוף לעבור למצב של שריפת שומן: תפריט של גמילה מסוכרים ופחמימות בקלות ובמהירות

- 30 צעד ראשון מסיבת פרידה מסוכר וגיאנק פוד
- 31 איך מלמדים את הגוף לשרוף שומן?
- 32 שומנים
- 35 חלבונים
- 39 ירקות לא עמילניים
- 41 שתיה
- 44 ריכוז מזונות עבור שלב הגמילה מסוכר
- 46 תופעות של גמילה מסוכר
- 48 למה דיאטנים ורופאים רבים ממליצים לעבור לתזונה דלת פחמימת (לפחות לזמן קצר)?
- 49 איך יודעים שהגוף עבר למצב של שריפת שומן והוא נקי מסוכר?
- 50 איך יורדים במשקל אחרי שנגמלים מסוכר, פחמימות רעות וגיאנק פוד?
- 51 מה לעשות אם אתה לא מצליח להגמל מסוכר בקלות?
- 53 המלצה חמה מאוד - תכין תחליפי פחמימות לפני שאתה מתחיל את שלב הגמילה
- 54 איך להתמודד עם תשוקה פתאומית לאכול מתוק או פחמימה
- 57 אל תאכיל את הדביבונים

- 59 איך שוברים הרגל מגונה של אכילת מאכלים לא בריאים
- 62 איך מתמודדים עם פיתויים מבני המשפחה
- 65 פתרונות לעצירות כשעוברים לתזונה דלת פחמימות

70 מתכונים ללא סוכר, עמילן ופחמימות

- 71 הקדמה חשובה להכנת מאכלים ללא פחמימות וסוכר
- 73 רשימת קניות מומלצת להכנת תחליפי פחמימות וקינוחים
- 76 מתכוני לחמים ומאפים ללא סוכר, עמילן ופחמימות
- 82 מתכוני קרקרים ללא סוכר, עמילן ופחמימות
- 87 טוסטים ללא פחמימות
- 92 קינוחים ומתוקים לשלב הגמילה

למי אסור לעשות את שלב הגמילה מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד

לא מומלץ לנשים בהיריון או לנשים מניקות לעשות את תהליך הגמילה שמופיע בספר הזה ללא אישור מהרופא שלהן.

(אם את רוצה לעבור גמילה מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד בזמן הריון או בהנקה, את חייבת לקבל אישור מראש מהרופא שלך ולהראות לו את רשימת המזונות המומלצים שמופיעה בהמשך הספר. בלי אישור מראש של הרופא שלך אסור לך להתחיל את התהליך המופיע בספר זה).

במקרה ויש לך אחת מהבעיות הבריאותיות הבאות בזמן הווה, אסור לך לעשות את תהליך הגמילה לפני שאתה מטפל בעצמך או מקבל אישור מרופא המשפחה שלך מראש:

- אבנים בכיס מרה או אין כיס מרה ולא מסוגל לעכל שומנים
- מחלת כליות
- סובל ממחלת נפש ולוקח כמות גדולה של תרופות נגד דיכאון, חרדה או תרופות פסיכיאטריות
- סובל מדופק לא סדיר, פרפורים ובעיות לב קשות
- סובל מקרישיות יתר
- אנמיה או חוסר ברזל חמור – המוגלובין מתחת ל-11.5
- חולי סכרת שאין להם יכולת לשלוט בכמות האינסולין
- למכורים לסמים – וזה כולל כל מי שמזריק, מריח, בולע או מעשן כל חומר שמוגדר כסם (כולל מריחואנה)
- לילדים ונוער מתחת לגיל 18 ללא אישור והשגחה צמודה מההורים שלהם (רצוי לעשות את תהליך הגמילה ביחד עם ההורים וכפרויקט משפחתי. לעולם אין לתת לילד לעשות גמילה מסוכר לבדו כשכל המשפחה מסביבו ממשיכה לאכול ג'אנק פוד, סוכר ופחמימות רעות).

הערה חשובה למי שלוקח תרופות ללחץ דם וסכרת

במידה ואתה לוקח תרופות ללחץ דם או סכרת, עליך לבדוק ערכים בכל יום החל מהיום הראשון של תהליך הגמילה.

ברוב המקרים הערכים יורדים לנורמל תוך כמה ימים בודדים ולכן אין לקחת את התרופה ללא בדיקת הערכים.

כמובן, אל תפסיק את התרופה על דעת עצמך
אלא בתיאום עם הרופא שלך.

ברגע שאתה רואה ערכים נורמלים בבדיקה הביתית, קבע מייד תור אצל הרופא שלך ועדכן אותו בשינוי שעשית בצורת האכילה שלך וקבל ממנו הנחיות.

אם תמשיך לקחת את התרופות ללא צורך, זה יהיה כאילו שאדם בריא לקח תרופה שהוא לא צריך. זה יכול להוביל לתופעות מאוד לא נעימות ואפילו מסוכנות!

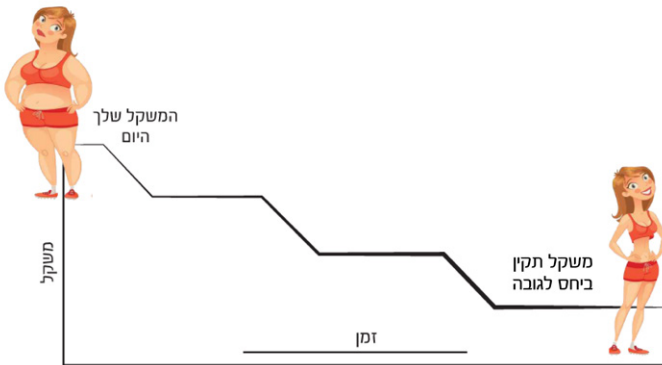
הקדמה

חבר יקר,

ברוך הבא לשלב השני **בדיאטה של אואנה** – בדרך הקלה.

שלב הגמילה מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד.

אני מזכירה לך שהמטרה של הדיאטה היא להביא את האדם בצורה מדורגת למשקל תקין ביחס לגובה שלו בלי עודפי שומן מיותר. הדגש של השיטה הוא על **פשטות וקלות**. אנחנו רוצים שיהיה לך **קל ופשוט** לרדת במשקל ובנוסף שלא תרגיש רעב כשאתה עושה את הדיאטה.



כדי לעשות את זה אנחנו **תמיד** מתחילים עם כמה ימים של הכנת הגוף לדיאטה המהירה.

אין להתחיל את הדיאטה המהירה ללא הכנה מוקדמת של הגוף שנעשית בדיוק לפי ההוראות בספר זה!

שלב הגמילה מתאים גם למי שרוצה לרדת במשקל (שזה רוב האנשים) וגם למי שפשוט רוצה להפסיק לאכול מזונות מזיקים מלאים בסוכר.

אם במקרה דילגת על הקריאה של הספר הראשון...

אם לא קראת את הספר הראשון, אתה חייב לעשות זאת!

ללא הבנה של העקרונות הפשוטים שמופיעים בשלב הראשון:

- אתה לא תצליח להיגמל מסוכר וג'אנק פוד בקלות
- יהיה לך מאוד קשה לרדת במשקל
- אתה תרגיש רעב ותסכול תוך כדי הירידה במשקל
- יהיה לך קשה לשמור על משקל תקין
- אתה תעלה במשקל מאוד מהר אחרי הדיאטה
- אתה לא תשיג תוצאות מרחיקות לכת
- אתה לא תבין למה שוב נכשלת ומה באמת נדרש כדי להצליח
- בפועל, אתה מקטין את סיכויי ההצלחה שלך ל-20% בלבד

העקרונות בספר הראשון כל כך פשוטים ומוסברים בצורה כל כך ברורה (עם המון תמונות), שזו תהיה שטות לנסות לוותר על הקריאה של הספר רק מתוך עצלות או מתוך רעיון מוטעה שאתה לא תהיה מסוגל להבין מה כתוב.

אם הבריאות שלך והמשקל שלך חשובים לך – לך לקרוא את הספר הראשון (אם דילגת על הקריאה שלו קודם) ואז תחזור לספר השני והמשך קדימה.

מה הבעיה למי שמנסה לרדת במשקל כשהוא עדיין מכור לסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד

כמו שהבנו מהחוקים הפשוטים על גוף האדם שמוסברים בספר הראשון, המזון המודרני הוא מאוד **מאוד** ממכר עבור בני אדם.

"המזונות" המודרניים הללו הם מזונות מזויפים שלא קיימים בטבע וכל המטרה שלהם היא לגרום לנו לאכול מהם עוד ועוד.

אנחנו לא אוכלים כי אנחנו רעבים – אנחנו אוכלים דברים מסויימים כי אנחנו מכורים למרכיבים שיש במזון המזויף ואנחנו לא מסוגלים ללא עזרה והכוונה להפסיק לאכול אותם.



כל עוד אתה מכור לסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד, אתה לא תהיה מסוגל להחזיק מעמד עם שום תפריט של שום דיאטה ולא משנה מה ההנחיות שלה. לכן, הצעד הראשון לפני שמתחילים דיאטה יהיה לעבור גמילה מהמזונות המזוייפים הללו.

כשאנחנו מדברים על מזונות ממכרים הכוונה היא גם לסוגים שונים של שתיה שהם לא מים או תה. רובינו מכורים לא רק לאוכל אלא גם לשתיה שיש בה סוכר או כימיקלים. (אין בעיה לשתות קפה בדיאטה של אואנה למרות שזה נחשב חומר ממכר).

אם אתה לא מאמין שאתה מכור למזונות מסויימים תנסה לא לגעת בהם לכמה ימים ותראה איך תרגיש. זה המבחן האמיתי.

חדשות טובות

גמילה מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד יכולה להיות **מאוד קלה** אם יודעים איך לעשות אותה בצורה נכונה והולכים לפי ההנחיות בספר הזה. בסוף הספר יש לנו מלא מתכונים ללחם, לחמניות, קרקרים ואפילו עוגיות ופנקייקים ללא סוכר ועמילן. אתה לא תרגיש שחסר לך משהו.

איך מגדירים "התמכרות"?

במילים פשוטות, התמכרות היא צורך עז ובלתי נשלט לעשות משהו או לצרוך משהו או לאכול משהו או לעשן משהו או לשתות משהו. לצורך העניין אנחנו מדברים כרגע על התמכרות לאוכל ושתיה מסוג מסוים.

הגוף הופך להיות תלוי **בתחושה** שאותו חומר מעורר בו.

מצד אחד החומרים הממכרים שאנחנו אוכלים או שותים מעוררים בנו תחושות נעימות או טובות ומתוך רצון להרגיש שוב את אותה תחושה נעימה אנחנו אוכלים ושותים שוב ושוב ושוב את אותם מרכיבים.

מצד שני כשאנחנו מפסיקים לאכול או לשתות את החומרים הללו לכמה שעות אנחנו מרגישים תופעות לא נעימות של גמילה. כדי להפסיק את התופעות של הגמילה אנחנו אוכלים או שותים שוב את המרכיבים הממכרים.



איך מזהים אם מזון מסוים הוא ממכר או לא?

בוא ניקח לדוגמא שתיית מים לעומת שתיה של משקאות מוגזים. למי שמכור למשקאות מוגזים יהיו תופעות לא נעימות אם הוא יפסיק לשתות אותם. לעומת זאת, כל מה שיקרה אם תפסיק לשתות מים לכמה שעות זה שתהיה טיפה צמא. זה לא ילווה בתחושות לא נעימות.

אותו דבר אם נשווה אכילה של שוקולד לאכילה של פירות טריים. למי שמכור לשוקולד יהיו תופעות לא נעימות לאחר כמה שעות שבהם הוא לא אכל שוקולד. הוא יתחיל לפנטז על שוקולד, לתכנן את הקניה הבאה של השוקולד ולא ירגע עד שיאכל שוקולד. זה לא קורה כשאתה לא אוכל פירות לכמה שעות. אתה לא מרגיש עצבני, מטפס על הקירות וחולה אם לא תאכל אותם.

המזון המודרני הוא מזון מזויף והוא מאוד **מאוד** ממכר לבני אדם.

כדי לרדת במשקל אנחנו נהיה חייבים להגמל ממנו לפחות לתקופה הקרובה. למזלנו זה מאוד קל כשיודעים מה לעשות!

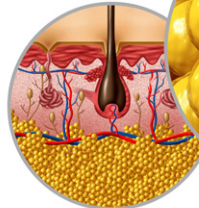
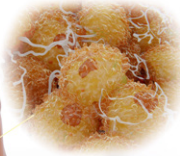
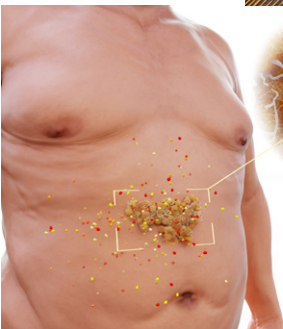


תזכורת:

השומן המיותר שלנו הוא אוכל שאכלנו בעבר והגוף שלנו לא ניצל

אני מזכירה לך את חוק מספר 4 מהספר הראשון.

הגוף לוקח את האוכל המיותר שאנחנו אוכלים והופך אותו לרקמות שומן. השומן המיותר שלנו הוא אוכל שהגוף לא ניצל. הגוף מתיחס לרקמות השומן הללו כאוכל לכל דבר. אוכל לשעת צרה. אוכל שהוא יכול לאכול אם יש מחסור במזון. השומן המיותר שלנו הוא **דלק** שהגוף יכול לנצל כשאינ מזון אחר.



קיימים שני סוגים של דלק

שים לב: זה החלק הכי חשוב בספר אז תקרא אותו בתשומת לב כי זה יכול להיות ההבדל בין כשלון מוחלט בנסיון לרדת במשקל לבין ההצלחה המסחררת שאנשים מדווחים עליה מ"הדיאטה של אואנה".

אם נשווה שוב את הגוף למכונית, אנחנו חייבים לשאול את עצמנו מאיפה מגיע הדלק של המכונית הזאת?

התשובה היא: הדלק (האנרגיה) מגיע מהאוכל שאנחנו אוכלים.

הגוף יכול להשתמש בשני סוגים של דלק: סוכר ושמן (או שומן)



הגוף **תמיד** יעדיף להשתמש בסוכר כדלק. רק אם אין לו ברירה הוא ישתמש בשמן (או בשומן שלך) כמקור לאנרגיה. רק אם אין סוכר במזון שאתה אוכל, הגוף ינצל את השמן (או השומן שלך) כדלק חלופי.

המילה סוכר היא מילה די כללית והיא מתייחסת לכל מזון שיש בו סוכר כמו פירות או למזון שיכול להפוך בגוף לסוכר כמו תפוח אדמה.

כל מזון שמכיל סוכר, פחמימות או עמילן – הופך בגוף לסוכר מסוג מיוחד שנקרא גלוקוז. גלוקוז הוא הסוכר שהגוף משתמש בו בתור דלק.

את הגוף זה לא מעניין אם הסוכר הזה הגיע ממשהו מתוק או מלוח, אם זה בא מפירות, שוקולד, לחם או אורז. כל המזונות הללו הופכים בגוף גלוקוז. מנקודת המבט של הגוף המילים סוכר, עמילן ופחמימה הם אותה מילה. הכל הופך לגלוקוז.

פחמימה, עמילן, סוכר ← גלוקוז



לפי מה קובעים אם מזון מסוים הוא חלבון או שמן או פחמימה?

בכל מזון שמגיע מהטבע יש את כל אבות המזון - גם חלבונים, גם פחמימות וגם שמן - או לפחות שניים מתוך שלושה.

כשמזון מסוים מכיל יותר חלבונים מאשר כל דבר אחר (כמו בשר, דגים, ביצים וכו') - המזון הזה נחשב חלבון.

כשמזון מכיל יותר שמן מאשר כל דבר אחר (כמו זיתים, אגוזים, אבוקדו) המזון הזה נחשב שמן.

כשמזון מכיל יותר פחמימות מכל דבר אחר (כמו פירות, ירקות, גרעינים שצריך לבשל, ירקות שורש וכו') המזון הזה נחשב פחמימה.

בשורה התחתונה אנחנו מקבלים את שלושת אבות המזון כמעט בכל מרכיב שמגיע מהטבע. השוני וההבדל הוא באחוזים.

רק מזונות תעשייתיים ומעובדים מכילים רק מרכיב אחד (כמו שמן מזוקק או סוכר מזוקק), אבל אלה לא מזונות בכלל ורצוי לא לצרוך אותם בכלל.

אילו מזונות מכילים פחמימות שהופכות בגוף לסוכר (גלוקוז)?

בפשטות המילה פחמימה זה מזון שמכיל סוכר ועמילן. אנחנו נעבור על כל קבוצות המזון שמספקות לגוף פחמימות שיכולות להפוך לגלוקוז.

חלק מהקבוצות הן מזון אמיתי שהגוף זקוק לו כדי לתפקד וחלק מהקבוצות הם מזון מזויף שנותן לגוף רק קלוריות ריקות והרבה רעלים.

חלק מהמרכיבים ממש טובים וחלק מהמרכיבים ממש זבל של הזבלים.

על חלק מהמזונות הללו נצטרך לוותר לזמן מוגבל כדי לרדת במשקל וחלק מהמזונות הללו אנחנו נוכל להמשיך לאכול בזמן הדיאטה.

כל מזון שמגיע מהצומח מכיל בתוכו באופן טבעי גם חלבונים, גם שומנים וגם פחמימות. ההבדל הוא רק באחוזים. אנחנו רוצים לאכול בשלב הגמילה מסוכר מזונות שיש בהם הכי פחות פחמימות.

בפרק הזה רק חשוב לי להבהיר איזה מזונות מכילים פחמימות כדי שלא יהיו יותר אי הבנות בתחום הזה. בפרקים הבאים אנחנו נראה מה צריך לאכול בדיוק כדי לעבור את שלב הגמילה בקלות.

מזונות שמכילים פחמימות הם:

פירות



ירקות ועלים ירוקים



ירקות עמילניים כמו תפוחי אדמה,
בטטות ותירס



קטניות – כל סוגי השעועית והעדשים



**גרעינים ודגנים – כמו אורז, קינואה, בורגול, חיטה
וכל גרעין שצריך לבשל כדי להפוך אותו לאכיל**



**אגוזים, שקדים וזרעים (מכילים בעיקר שמן
וחלבונים אבל גם קצת פחמימות)**



**עמילן מעובד – כל דבר שיש בו קמח או בצק
ולא משנה מאיזה סוג**



חטיפים



אבקות מרק ומרקים מוכנים



אוכל מוכן ורטבים עם סוכר



ממתקים ושוקולדים



דבש, מייפל, אגבה, סילאן וכל תחליף סוכר טבעי
שיש בו קלוריות



ממרחים וריבות עם סוכר ובלי סוכר



פירות יבשים ופירות וירקות בקופסאות שימורים



גלידה, מעדני חלב עם סוכר, יוגורט ודברי חלב
שמכילים פחמימות
(בחלב יש סוכר מיוחד שנקרא לקטוז)



משקאות ממותקים



את הגוף שלך זה לא מעניין אם זה בא ממזון מתוק או מלוח.
אם זה בא מאוכל או משתיה.
הכל הופך בגוף לסוכר (גלוקוז) לאחר שאכלת את זה.

חלק מהמזונות מכילים גם קצת חלבונים וגם שמן אבל כל
המזונות המתוארים בפרק הזה מכילים בלי יוצא מהכלל
פחמימות.

חלק קטן מהמזונות הללו נוכל להמשיך לאכול גם בשלב
הגמילה וגם בדיאטה עצמה, אבל על רוב הפחמימות הללו
נצטרך לוותר לזמן קצר.

אל דאגה !!!!

יש לנו מלא תחליפים טעימים ומלא מתכונים בסוף הספר. אתה
לא תרגיש בכלל שחסר לך לחם, לחמניות, קרקרים או אפילו
קינוחים.

טעות חמורה בקריאת תוויות מזון פחמימות לעומת סוכר

הטעות הכי גדולה למי שמסתכל על המילה **סוכר** או **כפיות סוכר** או **ללא תוספת סוכר** בתווית המזון במקום על המילה **פחמימה** היא לחשוב שאם יש 0 גרם סוכר או אפילו עד 5 גרם סוכר או בקושי 1 כפית סוכר במוצר = זה מוצר דל פחמימות והוא בסדר לשלב הגמילה מסוכר.

בתוויות מזון המילה היחידה שמעניינת אותנו היא המילה **פחמימה**.

כפי שהבהרנו בפרק הקודם, סוכר, עמילן ופחמימה הן אותה מילה מבחינת הגוף וכולן הופכות לגלוקוז לאחר האכילה. חברות המזון מעדיפות להדגיש את המילה סוכר ומתעלמות לגמרי מהמילה פחמימה - שזה מה שחשוב למי שמנסה להיגמל מסוכר ופחמימות רעות.

גם אם כתוב על תווית של מזון מעובד:

- ללא תוספת סוכר
- מאושר על ידי האגודה לסכרת
- 0 גרם סוכר
- 0 כפיות סוכר

אבל יש בו יותר מ-5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר – אל תאכל אותו בשלב הגמילה מסוכר אלא אם זה מוצר שיש בו 0 קלוריות.

אל תיפול בפח הזה!

0 גרם סוכר זה לא אומר
שהמוצר הזה לא מפוצץ
בפחמימות שיהפכו לגלוקוז
אחרי האכילה.

ללא תוספת סוכר!

471	קלוריות
8	חלבון
58	פחמימה
31	שומן
0	סוכר

מה הבעיה עם אכילה של פחמימות וסוכרים למי שמנסה לרדת במשקל?

כמו שצינתי בפרק הקודם, כל עוד אתה ממשיך לאכול סוכר, הגוף ישתמש בסוכר שאכלת כדלק ולא במאגרי השומן המיותר שלך. כדי לרדת במשקל במהירות וללא תחושת רעב אנחנו צריכים "לרוקן את הגוף מסוכר". החדשות הטובות הן שאפשר לעשות את זה תוך כמה ימים בודדים.

תדמיין שבישלת מלא מלא אוכל ופוצצת את המקרר.



מכיוון שיש לך יותר מדי אוכל, שמת חלק מהאוכל במקפיא.



השומן המיותר שלך זה כמו אוכל במקפיא!

כל עוד אתה ממשיך לבשל אוכל טרי כל יום ויש לך מקרר מלא באוכל – האם אתה צריך להוציא אוכל מהמקפיא?

ברור שלא !!!!!!!!!!!!!

אותו דבר עם הגוף – אין לו שום צורך לפרק את השומן המיותר שלך כל עוד הגוף שלך מלא בסוכר.

צריך לרוקן את המקרר !!!

צריך לרוקן את הגוף מסוכר !!!

ברגע שהמקרר ריק אפשר להוציא אוכל מהמקפיא.

ברגע שהגוף ריק מסוכר הוא יתחיל להשתמש במאגרי השומן המיותר שלך בתור מקור לאנרגיה.

למה אנחנו רעבים כל הזמן כשאנחנו אוכלים פחמימות וסוכר?

הבעיה העיקרית עם אכילה של סוכר או כל דבר שיכול להפוך לסוכר בגוף היא, שהגוף תמיד יעדיף להשתמש בסוכר כדלק ולא בשומן (כשאני משתמשת במילה סוכר הכוונה היא לכל מזון שמכיל גם פחמימות ועמילן).

לצערנו הגוף מסוגל לאחסן רק כמות **מאוד קטנה** של סוכר ברקמות ובאיברים הפנימיים ולכן מי שאוכל סוכר ופחמימות צריך "לתדלק" כל כמה שעות.

הצורך לאכול פחמימות (סוכרים ועמילנים) מורגש כל הזמן. כל פעם שמפלס הסוכר בגוף יורד מתעורר צורך עז לאכול שוב סוכרים (או עמילנים או פחמימות).

אפשר להשוות את מאגרי הסוכר למיכל קטן של דלק.



הגוף לא מסוגל להחזיק בתוכו כמויות גדולות של סוכר ולכן מפלס הסוכר יורד מאוד מהר.

זה כמו לנסות להדליק מדורה מעלים יבשים, זרדים קטנים וקצת ניירות. המדורה נדלקת מהר אבל גם נשרפת מהר. כדי לתחזק מדורה כזו צריך כל הזמן להזין אותה בעוד עלים ועוד זרדים ועוד עלים ועוד זרדים ועוד עלים ועוד זרדים... בלי סוף...



לכן כל פעם שמפלט הסוכר בגוף יורד אתה תרגיש צורך עז לאכול (במיוחד פחמימות, או סוכרים או עמילנים). לצערינו זה קורה כל כמה שעות ולפעמים כל שעה וחצי. הסיבה היא שמיכל הדלק של הסוכר הוא מיכל מאוד קטן. כל הזמן צריך לתדלק בעוד סוכרים ופחמימות.

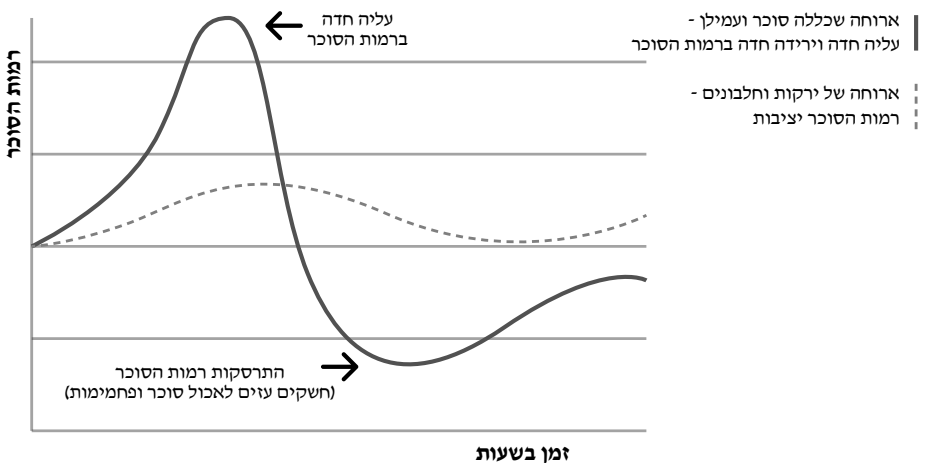
מי שאוכל את המזון המודרני שמלא בסוכרים ועמילנים מרגיש את התופעות הבאות או חלק מהן:

- צורך עז לאכול כל כמה שעות משהו שיש בו סוכר או עמילן או פחמימה
- רעב בלתי נשלט – מרגיש חייב לאכול כל כמה שעות
- אם לא אכל במשך היום – מתנפל על אוכל בערב או בלילה
- עליות ונפילות סוכר חדות
- אם לא אוכל סוכר או פחמימות כל כמה שעות חווה סחרחורות, חולשה, רעב, עצבים
- אם לא אוכל סוכר או פחמימות יכול לחוות דכאון או מצב רוח רע
- רמת אנרגיה ירודה
- עייפות

- רעב מתמיד וחייב לאכול כמויות גדולות כדי להיות שבע
- עצבני וחסר סבלנות אם לא אוכל
- לא מסוגל לעמוד מול פיתויים - מול אוכל שמכיל פחמימות
- כבדות וגוף מלא נוזלים שמרגיש נפוח
- צרבת
- תחושת גועל, חולי וכאבים בגוף אחרי אכילה של פחמימות
- ועוד ועוד ועוד...

אכילה של מזונות מלאים בסוכר ועמילן תגרור עליה חדה ברמות הסוכר בדם ואחריה צניחה והתרסקות - דבר שיתבטא ברצון עז ובלתי נשלט לאכול עוד סוכרים ועמילנים.

אכילה של חלבונים, שומנים טובים, ירקות וקצת פירות תשמור על רמות יציבות של סוכר בדם בלי העליות והירידות המטורפות הללו.



במה שונים מאגרי השומן בגוף?

לעומת מאגרי הסוכר שהם מאוד קטנים ויכולים בקושי למלא מיכל דלק קטן בגודל של פחות מקילוגרם אחד, מאגרי השומן הם **עצומים**.

לפעמים יש לנו בגוף מאגרי שומן שיכולים למלא מיכלית ענקית מלאה בדלק (בשומן). שומן הוא דלק נפלא והגוף מסוגל להשתמש בו כשאין מספיק סוכר או אוכל אחר בסביבה.



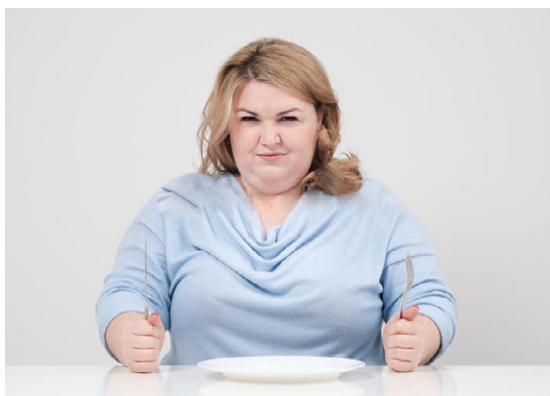
אם תנסה להדליק מדורה ממאגרי השומן זה יהיה כמו להדליק מדורה מבולי עץ מאוד גדולים ושמנים. הם יכולים לבעור עכשיו שעות וימים בלי בעיה. יש הבדל עצום בין "המדורה הקטנה" שמתבססת על אכילת סוכר לבין "המדורה הגדולה" שמתבססת על שריפת שומן.



ברגע שהגוף עובר לשריפת שומן ולא מתבסס על שריפת סוכר, הגוף נרגע לגמרי כי הוא יכול לחיות עכשיו מהשומן המיותר שלך ימים ושבועות בלי בעיה.

מיכל הדלק של הסוכר מספיק רק לכמה שעות בודדות לפני שהגוף מרגיש שמפלט הסוכר ירד והוא חייב למלא מצבורים.

כשאתה חי על שריפת סוכר אתה כל הזמן רעב. כל הזמן מחפש משהו שמכיל סוכר (או כל דבר שיכול להפוך בגוף לסוכר כמו פחמימות ועמילנים). אתה חושב על אוכל כל הזמן, מתעסק עם אוכל כל הזמן, מרגיש חלש ועצבני אם אתה לא אוכל פחמימות או סוכרים כל כמה שעות.



כשאתה חי על שריפת שומן אתה :

- רגוע
- לא חושב על אוכל
- אנרגטי
- מפקס
- לא רעב
- יכול לצום או לא לאכול במשך המון שעות וזה לא מפריע לך בכלל

הגוף פשוט אוכל את השומן שלו עצמו והוא מבסוט ורגוע.



בוא ניראה עכשיו איך אפשר לעזור לגוף לעבור למצב שבו הוא אוכל את השומן של עצמו.

איך עוברים מתזונה שמתבססת על אכילת פחמימות לאכילה שעוזרת לגוף לשרוף שומן?

פעולה ראשונה: מרוקנים את הגוף מסוכר

הפעולה הראשונה שלנו תהיה לעזור לגוף לרוקן את עצמו מכל מאגרי הסוכר. כשנפסיק לאכול סוכרים ופחמימות הגוף ינצל תוך כמה ימים בודדים את מאגרי הסוכר שהוא שמר בכבד ובשרירים.

הפעולה הזאת היא כמו לרוקן את המקרר מאוכל כדי שנוכל לנצל את האוכל ששמנו במקפיא.

אחרי כמה ימים שבהם אין כניסה של סוכרים חדשים לגוף - הגוף יתחבר אוטומטית למאגרי השומן שלו וכל התופעות הלא נעימות יעלמו בבת אחת. ברגע שהגוף שלך מתחבר למיכלית הדלק העצומה של השומן – הגוף שלך יהיה רגוע לגמרי.

זה יהיה סוף שלב הגמילה מסוכר.

ברגע שהגוף רגוע, נוכל לעבור לשלב השלישי בדיאטה שהוא הירידה עצמה במשקל והצמצום הגדול בהקפים.



מה צריך לאכול
כדי לעזור לגוף
לעבור למצב של
שריפת שומן

תפריט של גמילה
מסוכרים ופחמימות
בקלות ובמהירות

(אופציה בלבד)

צעד ראשון

מסיבת פרידה מסוכר וג'אנק פוד

פעולה שעוזרת להרבה אנשים להתחיל את הדיאטה ברגל ימין זה לעשות מסיבת פרידה מג'אנק פוד והמזונות המשמינים האהובים עליהם לפני שהם מתחילים את הדיאטה.

כמו שכתבתי בספר הראשון, זה לא אומר שמהיום והלאה אתה לא תאכל שום דבר משמין וטעים. שיטה שעובדת טוב להרבה אנשים לאחר הדיאטה היא לאכול מה שהם רוצים בסוף שבוע ולשמור במשך השבוע. בצורה כזאת הם מתנדנדים בטווח של שני קילוגרם מעלה ומטה כל הזמן.

אתה יכול לאכול מה שאתה רוצה במסיבת הפרידה, אבל שים לב איך אכילה של מזון כזה גורמת לך להרגיש פיזית ונפשית. שים לב במיוחד איך אתה מרגיש **לאחר** שאכלת מזונות כאלה. האם אתה מרגיש קליל, אנרגטי ובריא - או כבד, עייף וחולה.

אתה יכול לעשות ארוחה אחת בתור מסיבת פרידה או יום שלם של אכילת המאכלים האהובים עליך או סוף שבוע שלם. אתה קובע כמה זמן נמשכת מסיבת הפרידה שלך. מצד שני, אתה לא חייב לעשות מסיבת פרידה מג'אנק פוד - אתה יכול לעבור ישר לצעד הבא.

איך מלמדים את הגוף לשרוף שומן?

האמת שזה מאוד מאוד פשוט: אוכלים חופשי במשך כמה ימים שומנים, חלבונים וירקות מבלי להגביל את עצמנו בשום צורה.

הוראות כלליות

- תאכל רק כשאתה רעב.
- אל תאכל כשאתה לא רעב.
- אין שום צורך לשמור על זמני אכילה קבועים או לאכול רק בגלל שהגיעה שעת הארוחה. למד להקשיב לתחושת הרעב שלך.
- אין שום צורך לאכול ארוחת בוקר אם אתה לא רעב.
- בימים הקרובים אתה יכול לאכול כמה שאתה רוצה, מה שאתה רוצה, ובאיזה שעה שאתה רוצה בלי הגבלה עד שאתה שבע (מתוך רשימת המאכלים שנפרט בהמשך).
- אל תספור קלוריות, אל תשקול שום דבר, אל תגביל את הכמויות שאתה אוכל – אלא אם נכתב במפורש אחרת ליד פריט מסוים.
- תאכל חופשי כשאתה רעב. תפסיק לאכול כשאתה שבע.
- תישקל פעם אחת לפני שאתה מתחיל ואחרי זה אל תעלה יותר על המשקל עד שאתה מסיים את שלב הגמילה מסוכר. המשקל לא מעניין אותנו בשלב זה. עליה על המשקל בימים הקרובים סתם תשגע לך את השכל.

המטרה היא לא לרדת במשקל

אלא לנקות את הגוף מסוכר ולעבור למצב של שריפת שומן.

שומנים

דבר ראשון שצריך לאכול זה שומנים.

הוסף שומנים טובים לתפריט שלך בימים הקרובים. זה יעזור לך מאוד להתגבר על התופעות של הגמילה מסוכר.

זיתים



אבוקדו



טחינה גולמית אורגנית מסומסום מלא
(יש בה רק 3 גרם פחמימה למאה גרם מוצר)



מיונז ללא סוכר - רצוי אורגני



שמן קוקוס



חמאה - רצוי אורגנית



קוקוס



שמן זית מכבישה קרה



20 גרם שקדים, אגוזים וזרעים מכל המינים – במצבם הטבעי והטרי.
לא אגוזים קלויים עם מלח. רק טרי וטבעי.

אזוגי מלך, אגוזי לוז, פקאן, מקדמיה, שקדים, זרעי חמניה, זרעי דלעת, זרעי צ'יה, זרעי פישתן וכל אגוז או זרע שאולי שכחתי. (לא לגעת בבוטנים!)

ההבדל בין זרע (שהוא ברובו שומני למרות שיש בו קצת פחמימות) לבין גרעין או דגן (שהוא ברובו פחמימה) הוא שאת האגוזים והזרעים אפשר לאכול במצבם הטבעי ואת הגרעינים והדגנים חייבים לבשל כדי לאכול אותם.



דברים נוספים שמכילים שומן

דג סלמון



חלמון ביצה (החלק הצהוב)



גבינות שמנות



בשר עם שומן



לא לגעת במרגרינה!

**לא לגעת בשמנים צמחיים תעשייתיים
חוץ משמן קוקוס, שמן זית או שמן אבוקדו!**

חלבונים

תאכל חופשי חלבונים מכל הסוגים וכל המינים
בקר, עגל, כבש



עופות מכל הסוגים
עוף, הודו, פרגיות, אווז



דגים מכל הסוגים כולל טונה



ביצים בכל צורה שאתה אוהב



גבינות ודברי חלב ללא פחמימות



– (עד 5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר – כשרצוי שזה יהיה בלי פחמימות בכלל)

ערכים ל-100 גרם	גבינת מוצרלה (אנרגיה) קלוריות) שומנים
284	
22	
0	פחמימות
21.5	חלבונים

מתאים לשלב הגמילה

לגביע	ערכים ל-100 גרם	יוגורט (אנרגיה) קלוריות) שומנים
87	70	
1.9	1.5	
13.6	10.9	פחמימות
3.9	3.1	חלבונים

יותר מדי פחמימות

טופו

(עד 5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר – כשרצוי שזה יהיה רק 1.5 גרם)



תחליפי בשר מסויה דל פחמימות כמו המבורגר צמחי או חזה עוף צמחי או נקניקיות צמחיות

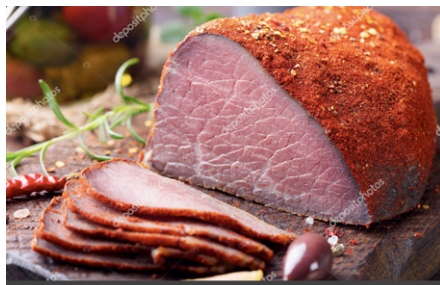


סייטן דל פחמימות



וכל דבר שאפשר להכין מהמרכיבים הללו: המבורגרים, שווארמה, נקניקיות, קציצות, פשטידות מביצים וגבינה

רצוי כמובן לא לאכול מזון תעשייתי או מעובד אך אם זה יעזור לך לעבור את הימים הראשונים של הגמילה מסוכר אז תאכל חופשי.



אם במוצר מעובד כתוב על האריזה שלו שיש בו יותר מ-5 גרם פחמימה ל-100 גרם מוצר – אל תאכל אותו. מצא תחליף אחר.

הנה דוגמא לעוד שתי תוויות מזון :

ליחידה	100 גרם	נקניקיות טבעול אנרגיה (קלוריות) שומנים
157	238	
10.5	15.9	
2.1	3.2	פחמימות
12.5	19	חלבונים

מתאים לשלב הגמילה

ליחידה	100 גרם	שניצל טבעול אנרגיה (קלוריות) שומנים
233	247	
12.2	13	
13.7	14.6	פחמימות
14.7	15.6	חלבונים

יותר מדי פחמימות

ירקות לא עמילניים

מותר בשלב זה לאכול ירקות לא עמילניים ללא הגבלה בכל צורה
שאתה אוהב - סלט, מוקפץ, מאודה, תבשיל, בתנור, על הגריל,
מרק וסתם כנשנוש



רשימת הירקות הלא עמילניים כוללת:

- חסה מכל הסוגים
- עלים ירוקים מכל הסוגים
- צמחי תבלין כמו פטרוזיליה, שמיר וכוסברה (וכל צמח תבלין אחר)
- עגבניות מכל הסוגים
- מלפפונים
- גמבה ופלפל מכל הסוגים
- קישואים

- כרוב מכל הסוגים
- כרובית
- ברוקולי
- קולורבי
- חצילים
- פטריות מכל הסוגים
- שעועית ירוקה וצהובה
- צנון
- שום
- תרד
- סלרי
- אספרגוס
- שומר
- נבטים
- דלעת
- לבבות דקל
- תירס גמדי

לאכול בכמות ממש קטנה או לא לגעת בכלל ב:

- גזר
- סלק
- אפונה ירוקה
- דלורית
- במיה

לא לגעת בכלל ב:

- תפוח אדמה, בטטה ותירס

שתייה

- מים
- סודה
- קפה או תה ללא סוכר
- מים עם לימון
- כל משקה אחר ללא קלוריות (משקאות דיאט וזירו הם לא בריאים אבל מותר לשתות אותם כרגע אם זה ממש קשה להגמל מהם בשלב זה).
- מותר לשתות גם חצי כוס קטנה של חלב בקפה במשך היום. רצוי לעבור לחלב שקדים ללא סוכר או חלב סויה ללא סוכר.

מותר להשתמש בסטיביה, סוכרזית, סוכרלוז או כל מממתיק של 0 קלוריות כדי להמתיק את הקפה והתה או לעשות לימונדה.

דברים נוספים שמותר לאכול או לשתות

- חרדל ללא סוכר
- רוטב סויה ללא סוכר
- חומץ ומיץ לימון ללא סוכר
- קקאו ללא סוכר
- קמח שקדים (זה בעצם שקדים טחונים)
- תבלינים וצמחי תבלין שאין בהם סוכר או עמילן

סקיני פסטה

סקיני פסטה של 9 קלוריות למאה גרם אפשר לאכול חופשי. יש בה רק 0.5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר (שים לב שזה לא סקיני פסקה עם שיבולת שועל שיש בה קצת פחמימות ו-29 קלוריות למאה גרם מוצר).



לחם או לחמניות ללא פחמימות

אפשר לקנות לחם או לחמניות מוכנות שאין בהן פחמימות כמו לחם פישטן של חברת ביכורים. את הלחם המיוחד הזה מוצאים בכל סופרמארקט גדול במחלקה האורגנית או בבתי טבע כמו "ניצת הדובדבן". את הלחם הזה צריך לשמור במקפיא לאחר הפתיחה.



לחם פישתן של חברת ביכורים מכיל רק 3.1 גרם של פחמימה למאה גרם מוצר. הוא בעצם לחם על בסיס חלבון ושמן ולכן הוא מתאים לשלב הניקוי מפחמימות.

אפשרות שניה היא להכין לבד בבית לחם מטחינה או קמח שקדים (יש מתכונים בסוף הספר).

תאכל חופשי בימים הקרובים כמה שאתה רוצה, מתי שאתה רוצה ומה שאתה רוצה כדי להרגיש שבע – כל עוד זה מתוך הרשימה בפרק הזה. אל תאכל כשאתה לא רעב, תאכל רק כשאתה כן מרגיש רעב, וכשאתה שבע תפסיק לאכול. המטרה שלנו היא לא לרדת במשקל אלא להיגמל מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד.

חשוב חשוב חשוב לשלב כמה שיותר עלים ירוקים טריים בתפריט היומי. אפשר לאכול אותם בסלט ואפשר לעשות מהם שייק ביחד עם פירות. עלים ירוקים כוללים חסה מכל הסוגים, עלי תרד ביבי, עלי רוקט ועלי ביבי מכל מני סוגים, שמיר, פטרוזיליה וכל עלה ירוק אחר שאתה אוהב. נבטים הם מזון על וככל שתאכל מהם יותר ככה תעשה לגוף שלך מצווה גדולה ויהיה לך יותר קל להגמל מסוכר.

ריכוז מזונות עבור שלב הגמילה מסוכר



מותר

- בשר, עופות ודגים מכל הסוגים
 - פסטרמה, נקניקיות, המבורגרים וקבבים
 - ביצים
 - גבינות ודברי חלב - עד 5 גרם פחמימה למאה גרם
 - טופו – עד 5 גרם פחמימה למאה גרם
 - תחליפי בשר מסויה – עד 5 גרם פחמימה למאה גרם
 - חלב שקדים וחלב סויה ללא סוכר
 - שומנים טובים – אבוקדו, זיתים, שמן זית, טחינה גולמית, אגוזים וזרעים טבעיים, מיוזו ללא סוכר, חמאה, קוקוס ושמן קוקוס
 - ירקות לא עמילנים טריים והמון עלים ירוקים ונבטים טריים
 - תחליפי פחמימות כמו לחם, לחמניות, עוגות ללא סוכר
 - תחליפי סוכר 0 קלוריות
- * בתור התחלה אפשר לאכול גם שתי מנות פרי כל יום אם אתה לא יכול לוותר עליהם לגמרי. מנת פרי נחשבת תפוח בינוני או כל פרי אחר שווה ערך לתפוח בינוני.

אסור X

- סוכר וכל תחליף סוכר שיש בו קלוריות כמו דבש, מייפל, אגבה, סילאן
- קמח מכל הסוגים והמינים וכל דבר שעשוי מקמח
- תפוחי אדמה, בטטה, תירס
- קטניות - שעועית ועדשים
- גרעינים כמו אורז, קינואה, בורגול וכל גרעין שצריך לבשל
- חטיפים, ממתקים ושוקולדים – גם אם זה ללא תוספת סוכר
- פירות יבשים, מיץ פירות ופירות בקופסאות שימורים
- רטבים, אבקות מרק ומזון מוכן שיש בו פחמימות או סוכר

כל מזון מעובד שיש בו יותר מ-5 גרם פחמימה עבור מאה גרם מוצר – לא לגעת כרגע.

תופעות של גמילה מסוכר

3-5 הימים הראשונים כשהגוף מתנקח ממאגרי הסוכר יכולים להיות טיפה קשים - אבל הימים הללו עוברים מאוד מהר והגוף מתרגל לשריפת שומן.

האמת היא שהתופעות הפיזיות (שקשורות לגוף) מאוד עדינות ועוברות בקלות. מה שיכול להיות קצת קשה לחלק מהאנשים זה המחשבות והרגשות השליליים והמיותרים סביב שלב הגמילה מסוכר. פשוט שמור על מצב רוח טוב ועבור את הימים הראשונים לפי ההוראות.

מה שמאוד עוזר להקטין כמעט לאפס את התופעות הפיזיות הלא נעימות זה לאכול תחליפים של לחם ללא פחמימות. הגוף כמעט לא מבדיל שזה לחם ללא סוכרים ועמלנים והוא נרגע מאוד מהר כשאוכלים תחליפים אלו. יש לנו גם לחמניות, קרקרים ועוד שלל מתכונים בסוף הספר.

הדבר השני שמאד עוזר עם התופעות הלא נעימות זה לשתות הרבה מים ולהוסיף מלח הימלאיה לאוכל. המעבר לתפריט דל בפחמימות מאוד משתן והגוף מאבד הרבה נוזלים ומלחים דרך השתן בימים הראשונים. שתי יותר מים והוסף מלח לכל דבר שאתה אוכל אם אתה לא מרגיש טוב. (מלח הימלאיה הוא מלח בצבע ורוד שיש בו גם קצת מינרלים טובים והוא יותר מומלץ לאכילה).



אם אתה חווה את התופעות הבאות בימים הקרובים אל תתרגש בכלל. זה נשמע הרבה יותר חמור ממה שזה באמת. הכל נובע מהמעבר של הגוף משריפת סוכר לשריפת שומן – הכל עובר תוך כמה ימים בודדים:

- כאבי ראש
- חולשה
- חוסר אנרגיה
- מצב רוח ירוד
- בחילה
- נזלת
- כאבי גרון
- הרגשה של חולי
- חוסר שקט
- עייפות

הגוף פשוט צריך כמה ימים כדי לבצע שינויים במערכות הפנימיות שלו שיאפשרו שריפת שומן. זה כמו לשנות את כל המכונות ולהחליף את כל העובדים במפעל.

תדמיין שיש לך מפעל שהיה רגיל לייצר במשך 20 שנה אופניים. כל המכונות במפעל וכל העובדים מותאמים לייצור של אופניים. אם פתאום תרצה לעשות הסבה למוצר חדש כמו מחשבים, תצטרך להחליף את רוב המכונות ואת רוב העובדים כדי לייצר את המוצר החדש.

אותו דבר עם הגוף. הוא צריך כמה ימים כדי להתאים את עצמו לשריפת שומן. בימים הראשונים מרגישים טיפה תופעות לא נעימות כי הגוף "מחליף מערכות" אבל הכל עובר תוך כמה ימים.

תזכורת חשובה

אכילה של עלים ירוקים ונבטים טריים מכל הסוגים והמינים עוזרת מאוד להרגיע את הגוף ומקלה על תופעות הגמילה.

למה דיאטנים ורופאים רבים ממליצים לעבור לתזונה דלת פחמימות (לפחות לזמן קצר)?

הסיבה שיותר ויותר דיאטנים קליניים ורופאים ממליצים לעבור לתזונה דלת פחמימות (לפחות לזמן קצר) היא שלטענתם תזונה כזאת:

- מאזנת את רמות הסוכר ועוזרת לשלוט (ובמקרים מסויימים אפילו לרפא) סכרת סוג 2

- מורידה את לחץ הדם ואת השומנים בדם

- משפרת את תפקוד מערכת העיכול

- משפרת את מצב הרוח

- מפחיתה את רמות הדלקת בגוף

- במקרים מסויימים מעלה את הכולסטרול הטוב ומורידה את הכולסטרול הרע

- עוזרת במצב של אקנה

- עוזרת במצב של מחלות במערכת העצבים ומחלות לב

- משמשת כטיפול בכמה סוגי סרטן ומעכבת את התפתחות הגידולים

- משפרת את התסמינים של מחלת הפרקינסון והאלצהיימר

- עוזרת במצב של שחלות פוליציסטיות

- ומשפרת באופן כללי את רמת התפקוד של כל המערכות בגוף שנפגעו על ידי אכילה מרובה של סוכר ועמילן

שם אחר לדיאטה דלת פחמימות שבה מומלץ לאכול שומנים טובים היא "דיאטה קטוגנית" או "דיאטת קיטו" - Keto. יש היום על דיאטה זו אינפורמציה רבה ואפשר למצוא אותה בקלי קלות באינטרנט. ניתן לומר שכדי להיגמל מסוכר ופחמימות רעות בקלות ובמהירות אנחנו ניעזר בעקרונות של הדיאטה הקטוגנית לכמה ימים.

איך יודעים שהגוף עבר למצב של שריפת שומן והוא נקי מסוכר?

כשהגוף שלך יעבור למצב של שריפת שומן והוא יהיה נקי מסוכר אתה תרגיש את הסממנים הבאים:

- אנרגיה גבוהה.
- אתה לא תהיה רעב ולא תחפש אוכל כל כמה שעות. יכולים לעבור המון שעות בלי שאכלת וזה לא יטריד אותך בכלל.
- אין תשוקה בלתי נשלטת לאכול סוכרים או פחמימות.
- אתה פשוט תרגיש טוב פיזית ונפשית.
- כל המחשבות המטרידות ייפסקו בבת אחת ויהיה לך שקט בראש.
- אתה תרגיש כאילו הגוף כמו אוטו שנסע בהילוך לא נכון פתאום נכנס להילוך ונוסע חלק בלי רעשים.
- זאת תחושה שאי אפשר לפספס!!! הכל מרגיש נכון וטוב.

ברגע שהגוף יגיע למצב של שריפת שומן – רק אז אפשר להתחיל את הדיאטה עצמה ולעבור לתפריט שיעזור לנו לרדת במשקל.

אני שוב חוזרת: בשלב הכנת הגוף לדיאטה לא מעניין אותנו לרדת במשקל. הדבר היחיד שמעניין אותנו זה לעבור את הימים הראשונים ולהגיע למצב שבו הגוף מרגיש ממש ממש טוב. כדי להגיע למצב של שריפת שומן אנחנו אוכלים בימים הללו אך ורק את המזונות שרשומים בספר הזה = שומנים, חלבונים וירקות.

איך יורדים במשקל אחרי שנגמלים מסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד?

לאחר שתגיע למצב שבו אתה מרגיש טוב פיזית ואין לך יותר תופעות של גמילה מסוכר, תוכל לעבור לשלב הבא של "הדיאטה של אואנה" שלב 3 – שלב הירידה במשקל והצמצום הגדול בהקפים.



אם אין לך ערכת הרזיה שלמה בבית תוכל לרכוש אותה באתר של אואנה דרך הקישור הבא:

oana-diet.co.il/store

או דרך הקוד הבא:



מה לעשות אם אתה לא מצליח להגמל מסוכר בקלות?

אם אתה לא מצליח לעבור אפילו יום אחד שבו אתה לא נשבר ורץ לאכול סוכרים (או עמילנים או פחמימות) סימן שהגוף שלך מורעב למרכיבים תזונה טובים והוא חייב "שלב של הכנה" לפני שלב הגמילה מסוכר.

במשך כמה ימים, דאג להגדיל בצורה דרסטית את כמות הירקות והפירות שאתה אוכל. חצי מהירקות חייבים להיות טריים. החצי השני יכול להיות בכל צורה שאתה רוצה – מרק, בתנור, מוקפץ, מאודה, על הגריל או בתבשיל. אכול ירקות עם כל דבר ובכל ארוחה!!!

הפירות חייבים להיאכל בצורה טרייה – לא פירות יבשים, לא מיץ פירות ולא פירות מקופסאות שימורים.

דאג לאכול לפחות 3-4 פירות טריים ושני קילו של ירקות ועלים ירוקים.

חשוב חשוב חשוב לשלב עלים ירוקים ונבטים טריים בתפריט!!!



לאחר כמה ימים שבהם נתת לגוף שלך מלא ויטמינים ומינרלים מהצומח, הגוף שלך יהיה מוכן לעבור לשלב הגמילה מסוכר. המשך לאכול ירקות ירוקים, עלים ירוקים ונבטים טריים גם בשלב הגמילה. אם התופעות עדיין קשות בימים הראשונים הוסף שני פירות לתפריט היומי.

מבחינתך זה יהיה רעיון טוב לקחת גם מולטי ויטמין ומולטי מינרל טוב או כל תוסף תזונה שמכיל תערובת של ירקות ופירות כל יום במהלך שלב הגמילה מסוכר וגם בזמן הדיאטה.

המלצה חמה מאוד - תכין תחליפי פחמימות לפני שאתה מתחיל את שלב הגמילה

אם אתה לא מצליח לעבור אפילו לא יום אחד של גמילה מסוכר מבלי שאתה אוכל סוכרים או פחמימות, עליך לעשות את הצעדים הבאים:

1) קרא את כל חלק המתכונים בסוף הספר הזה.

2) בחר כמה מתכונים מהספר או מהאינטרנט והכן לעצמך כמה תחליפים לפחמימות האהובות עליך. אל תתחיל את שלב הגמילה מסוכר לפני שהכנת מלאי מספק של תחליפים.

3) עשה מסיבת פרידה מכל המזונות האסורים ואחרי זה נקה את הבית מכל המרכיבים שאתה לא אמור לאכול בשבועות הקרובים.

4) לאחר שיש לך מלאי של תחליפי פחמימות התחל שוב את שלב הגמילה לפי ההוראות בספר זה. אל תנסה להמנע מפחמימות אם לא הכנת לעצמך מספיק תחליפים! רוב הסיכויים הם שאתה תמצא את עצמך אוכל סוכרים ופחמימות אם לא תהיה מאורגן מראש.

איך להתמודד עם תשוקה פתאומית לאכול מתוק או פחמימה

יש הבדל עצום בין תחושת רעב לבין חשק פתאומי לאכול משהו שמכיל סוכר או עמילן או סוג כלשהו של פחמימה.

החשק הזה מתעורר בפתאומיות בגלל שמשהו עורר אותנו: מראה, מחשבה, ריח, הרגשה קצת לא נעימה בגוף בגלל שמפלט הסוכר יורד או שפשוט הגיעה השעה שבה בעבר תמיד אכלת משהו עם סוכר או עמילן.

אם היית רגיל כל יום לאכול עוגיה קטנה ליד הקפה של שעה 15:00, אז בשעה 15:00 יתעורר בך פתאום החשק למתוק בלי שום קשר למצב הפיזי שלך. הגוף מתוכנת לבקש סוכר בשעה הזאת ולא משנה אם הוא זקוק לו או לא. לכל אחד מאיתנו יש דברים או הרגלים כאלה שמעוררים בנו את החשק לאכול מזונות מסויימים.



משהו תמיד **מעורר** את החשק לאכול סוכר. זה לא רעב! זה חשק – ויש הבדל גדול בין שתי התחושות הללו. חשק ורעב הם שני דברים שונים לגמרי והם פועלים בצורה שונה לגמרי בגוף.

פתרון מספר 1

למרבה המזל החשק הזה נעלם תוך כמה שניות או דקות אם מתחילים להתעסק עם משהו אחר. זה לא משנה **מה אתה עושה** כל עוד תשומת הלב שלך מופנית למשהו אחר.

כשאתה מרגיש חשק לאכול משהו שמכיל סוכר (או עמילן או פחמימה) פשוט תתחיל לעשות משהו אחר לכמה דקות - החשק יעלם כלא היה.

קום מהכסא וצא החוצה לגינה לאסוף עלים יבשים במשך 5 דקות או לך למכונת הכביסה ותקפל את הכביסה במשך 5 דקות או לך למשרד אחר ותדבר עם מישהו 5 דקות או שב מול המחשב ותענה על המיילים שלך. זה ממש לא משנה מה אתה עושה כל עוד תלך לעשות משהו אחר ותפנה את תשומת הלב שלך למשהו אחר. ב-95% מהמקרים הדחף לאכול יעבור מייד. זה ממש קסם. זה עובר תוך כמה שניות.



פתרון מספר 2

אם אחרי 5 דקות זה לא עובר, לך תאכל מנה קטנה של חלבון. זה לא משנה איזה חלבון אתה אוכל - זה יכול להיות ביצה קשה עם טוסט ללא פחמימות, חתיכת גבינה, כמה פרוסות פסטרמה, בשר קר, חתיכת פשטידה. כל חלבון יעשה את העבודה. (אפשר להוסיף גם ירק ליד החלבון).





הדבר השני שאפשר לעשות זה לאכול תחליף לפחמימה כמו לחם פישטן, לחם טחינה, פנקייק ללא סוכר, עוגיה ללא סוכר, מאפינס ללא סוכר או כל תחליף אחר שהכנת מבעוד מועד. את הגוף זה לא מעניין באותו רגע שזה לא מכיל סוכר ועמילן - הוא ירגע מייד.

מה לא לעשות

הדבר היחיד שיגרום לחשק הזה להתמיד ולהפוך ליותר חזק זה אם תמשיך לחשוב על זה ותיתן לעצמך להרגיש תחושת קיפוח שאתה לא יכול לאכול את זה כרגע. ההתפלשות במחשבות והרגשות השליליים תגרום לגוף שלך להגיב עוד יותר חזק במקום שהתחושה הזאת תיעלם.



מה שאתה מרגיש הוא לא מצב פיזי. זאת התגובה של הגוף למחשבות והרגשות שלך. אין שום צורך שתגיב לגירוי הזה בכך שתאכל מזונות שמכילים סוכר, עמילן ופחמימה.

אנחנו מנסים להפסיק את התלות של הגוף שלך במאגרי הסוכר הקטנים ועוזרים לו להתחבר למאגרי השומן המיותר שלך. כל מה שאנחנו צריכים זה רק כמה ימים בודדים של הימנעות מסוכר כדי לאפשר לגוף שלך לעשות את זה.

אל תאכיל את הדביבונים

תדמיין שמשפחת דביבונים ("ירקונים") גרה ליד הבית שלך והם מגיעים כל לילה לחפש אוכל בפחי הזבל שלך. בגלל שאתה אוהב חיות והדביבונים באמת חמודים, אתה משאיר להם כל יום אוכל בפח הזבל. כל עוד אתה ממשיך להאכיל אותם, הם ממשיכים להגיע וממשיכים להפוך את פחי הזבל שלך.



אותו דבר עם חשקים לאכול משהו שאתה יודע שהוא מזיק לך. כל עוד אתה מאכיל את החשקים הללו, הם ימשיכו להגיע ולא ירפו ממך.

אם יום אחד תחליט שאתה מפסיק להאכיל את הדביבונים כי נמאס לך מזה שהם עושים לך בלגן בגינה, הדביבונים יכעסו עליך נורא. הם ימשיכו לעשות לך בלגן במשך כמה לילות ויהפכו את הפחים שלך, אבל בסופו של דבר הם יבינו שבאמת אין בפחים שלך אוכל ואחרי כ-5 ימים הם יפסיקו להגיע.



אותו דבר עם החשקים שלך. בהתחלה החשקים הללו יראו כאילו הם יותר חזקים ממך אבל זה רק למראית עין. כשאתה מרגיש חשק נוראי לאכול משהו מזיק, לך ותעשה משהו אחר במשך כמה דקות כמו שלמדנו בפרק הקודם.

ככל שאתה מאכיל את החשקים יותר (נכנע להם) – כך הם יותר חזקים וחוזרים שוב ושוב. ברגע שאתה מתעלם מהם, הם יתעוררו כמה פעמים אבל אחרי זה הם יפסקו. אתה בעצם מוציא מהם את הכוח.

מה שאתה מקדיש לו תשומת לב ואנרגיה – נהיה יותר גדול וחזק.

כשאתה מתעלם ממנו – הוא מאבד מהכוח שלו.

כל פעם שאתה עומד בגבורה מול פיתוי של אוכל בעייתי ולא מכניס את זה לפה **אתה מתחזק** = וזה גורם לפעם הבאה להיות קלה יותר. בסופו של דבר תוכל להסתכל על מזון מסויים שהיווה בעיה עבורך בעבר ותהיה שווה נפש (אדיש). זה לא יזיז לך בכלל.

כל פעם שאתה נכנע לפיתוי – אתה מחזק את החשקים למזון הזה. **החשקים** הופכים יותר חזקים ואתה מרגיש יותר חלש. אתה נותן להם כוח. אתה גורם לעצמך להיות יותר קטן. זה כמו להאכיל את הדביבונים. הם ימשיכו להגיע כל לילה...

השוואה אחרת שאני יכולה לחשוב עליה זה להשוות את העמידה מול הפיתויים כמו הליכה לחדר כושר. בהתחלה כל השרירים שלך תפוסים ואתה מרגיש ממש רע. אחרי כמה ימים אתה מתחיל להרגיש טוב ואין לך בעיה להתאמן ולהרים משקולות. אותו דבר עם החשקים - בהתחלה זה קשה, אבל כל פעם שאתה עומד מול הפיתויים בגבורה – אתה מתחזק. הפעם הבאה תהיה הרבה יותר קלה עד שזאת לא תהיה יותר בעיה. תוכל להסתכל על המזונות הללו וזה לא יזיז לך בכלל.

איך שוברים הרגל מגונה של אכילת מאכלים לא בריאים

בדרך כלל אכילה של מאכלים משמינים מגיעה ביחד עם הרגל נוסף כמו לצפות בטלוויזיה. הדרך להפסיק את האכילה הזו היא על ידי הפסקה או הכנסת שינוי בהרגל השני ואני אסביר:



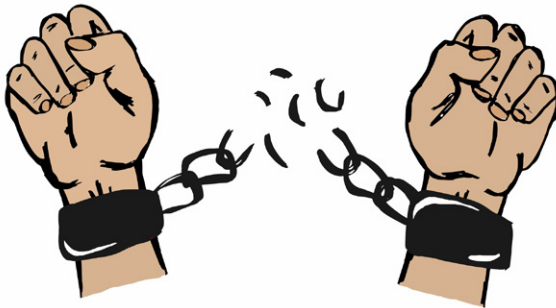
נניח שאתה רואה כל יום טלוויזיה ואתה אוכל חטיפים תוך כדי. יהיה מאוד קשה להפסיק לאכול חטיפים אם עדיין תמשיך לצפות בטלוויזיה באותה שעה ובאותו מקום כל הזמן. עצם ההרגל לצפות בטלוויזיה כשאתה יושב על אותה ספה שעליה אתה יושב כל יום, ידליק לך את הרצון לאכול חטיפים. אצלך – טלוויזיה + חטיפים הולך ביחד ואי אפשר לנתק את הקשר ביניהם.

הדרך להפסיק את הקשר הזה היא להפסיק או לשנות את ההרגל לראות טלוויזיה תוך כדי ישיבה על אותה ספה. או שתפסיק לראות טלוויזיה לשבוע או שתראה טלוויזיה דרך הטלפון או בחדר אחר ושב על כסא ולא על הספה האהובה עליך או בכלל לך ותעשה משהו אחר בשעות הללו – כמו לצאת להליכה בחוץ.

אם אתה רגיל כל יום לעבור בדרך לעבודה דרך מאפיה מסויימת ואתה תמיד קונה שם קפה ומאפה, אל תעבור בדרך הזאת במשך שבוע. תבחר בכביש אחר.

פשוט תנתק את ההרגל מהאוכל. ככה תנפץ את האזיקים שכובלים אותך למזון מסויים שנראה כאילו הוא יותר חזק ממך.

חייבים להפריד את ההרגל מהאוכל. מצא מהו ההרגל ותשנה אותו על ידי כך שתלך למקום אחר, או תעשה משהו אחר או בצורה אחרת – וכך לא תרגיש צורך לאכול את המזון שהיה "דבוק" להרגל הזה. צריך לעשות את זה לפחות שבוע כדי להמיס את הקשר בין ההרגל לבין המזון.



איך לעמוד מול פיתויים של ריחות מבלי להשבר

הרבה אנשים נכנעים לריח שיש למזונות מסויימים. לא עומדים בפני הריח של לחם טרי שיצא מהתנור או עוגה או פיצה... אצלם הריח "דבוק" לצורך לאכול כמו שההרגל לאכול חטיפים דבוק להרגל לראות טלוויזיה בלילה כשאתה יושב על הספה. ברגע שהם מריחים את המזון המפתה הם חושבים שהברירה היחידה שיש להם היא להכניס את זה לפה = להגיב. ריח = תמיד תגובה.

זה ממש לא נכון!

אתה יכול ליהנות מהריח של מזון מסויים מבלי להכניס אותו לפה. אל תברח ותנסה למנוע מעצמך מלהריח את זה. נהפוך הוא, תעצור ותריח אותו עוד יותר מקרוב ותספוג את כל ההנאה מהריח של אותו מזון. תתמוגג מהריח. תשאף פנימה את הריח.



אחרי כמה דקות אתה תשים לב לתופעה מעניינת: פתאום לא תרצה יותר לאכול את זה. השאיפה של הריח הנעים וההתמוגגות עליו נתנה מענה לצורך העז לאותו מזון. הצורך להכניס את זה לפה יתפוגג. אתה תרגיש מסופק לגמרי רק מהריח.

כך תנפץ את הקשר בין ריחות לבין התגובה הבלתי נשלטת להכניס משהו לפה. תן לעצמך ליהנות באופן חופשי מהריחות של כל המזונות האהובים עליך מבלי לפחד. תן לחושים שלך ליהנות מהמזון - מהריח, מהמראה, מהקול, מהתחושה... אתה בסך הכל מונע מהגוף שלך רק חוש אחד שהוא חוש הטעם.



כל שאר החושים יכולים ליהנות באופן חופשי. אל תפחד להסתכל על מזונות מפתים. תהנה מהמראה שלהם, רק אל תכניס אותם לפה...

עד שלא תנסה את כל הטיפים מהפרק הזה, אתה לא תאמין עד כמה קל לעמוד מול פיתויים וכמה קל לשבור הרגלים מגונים. אתה תהיה ממש ממש גאה בעצמך בעוד כמה ימים בודדים ולא תאמין שעד לפני כמה ימים היית מכור לסוכר, פחמימות רעות וג'אנק פוד.

איך מתמודדים עם פיתויים מבני המשפחה

משפט שאני שומעת מהרבה אנשים שמחפשים תירוץ להמשיך לאכול ג'אנק פוד
הוא :

"קשה לי לעמוד מול הפיתויים של החטיפים או הממתקים שיש בבית".

כשאני שואלת אותם למה יש להם בכלל בבית חטיפים או ממתקים או שוקולדים או עוגות או כל דבר אחר ממכר שמהווה פיתוי - אני מקבלת בדרך כלל את התשובה הבאה :

"זה בשביל הילדים.. זה בשביל האורחים... בעלי אוהב את זה"...

אני חייבת לציין מנסיון אישי, שהסיבה שרוב האנשים קונים הביתה ג'אנק פוד, חטיפים ועוגות מלאות בסוכר "בשביל האורחים" היא רק תירוץ בשביל לאכול את המזונות הללו בעצמם. זה מה שאני הייתי עושה בעבר.

התגובה היחידה שקיבלתי מהאורחים שלי בעשר השנים האחרונות כשהם גילו שאנחנו לא מחזיקים יותר בבית חטיפים, ממתקים ושום כיבוד שנכנס לקטגוריה של ג'אנק פוד – ובמקום זה יש לנו פירות, ירקות חתוכים, אגוזים ושקדים טבעיים היא :

"כל הכבוד !!!" ... "מדהים – גם אני צריך להעיף את הזבל הזה מהבית שלי".

אז התירוץ שיש לכם ג'אנק פוד בבית "בשביל האורחים" הוא לא סיבה לא להעיף את כל ה"זבל" הזה מהבית פעם אחת ולתמיד. האורחים שלכם לא צריכים ג'אנק פוד. אפשר להכין מלא דברים בריאים בכמה דקות עבודה. יש מספיק מתכונים פשוטים בסוף הספר הזה וגם באינטרנט.

ובקשר לסיבה שאתם קונים את זה בשביל הילדים - כולנו יודעים שילדים אוכלים את מה שיש בבית ולא אוכלים את מה שאין. הרבה פעמים החטיפים והשוקולדים "של הילדים" מגיעים אל הפה שלנו.

והכי חשוב: אחרי שקראתם את שני הספרים הראשונים בסדרה, האם אתם באמת רוצים להמשיך לגרום לילדים שלכם להתמכר לאוכל מזויף (שגורם לחולי ומוגלה בגוף) עוד יותר ממה שהם כבר היום? בכלום מאמץ אפשר להכין מלא חטיפים בריאים בנוסף לפירות שהם הממתק של הטבע עבור בני אדם.

זה נכון שדרוש פה הסבר לילדים מדוע אתם לא קונים את זה הביתה יותר, אבל מנסיון, מאוד קל להסביר את זה לילדים. כל מה שצריך להגיד להם זה שגיליתם שהמזונות הללו לא טובים לגוף ואתם מפסיקים לקנות אותם... הם אולי טעימים אבל הם מאוד מאוד לא בריאים.

ברגע שאתם תפסיקו לאכול אותם הם ילכו בעקבותיכם. אתם אלה שצריכים לשמש להם דוגמא. הסיבה היחידה שהילדים שלכם אוכלים ג'אנק פוד זה בגלל שאתם נתתם להם דוגמא שזה בסדר לאכול את הזבל הזה. הילדים שלכם יודו לכם ויכבדו אתכם הרבה יותר ברגע שתוציאו את המזונות הללו מהבית. אפשר לעשות הסכם עם כל המשפחה שדברים כאלה לא נכנסים יותר הביתה. שהבית הוא מקום נקי מג'אנק פוד.

ובקשר לתירוץ האחרון שבן הזוג שלכם מדרדר אתכם לאכול ג'אנק פוד (או ההורים שלכם או הילדים הגדולים שלכם או כל אדם אחר שגר בבית ואוכל דברים לא בריאים ומפתים מול הפרצוף שלכם) יש לי חדשות טובות:

ב-98% מהמקרים כל מה שנדרש זה לדבר איתם ולבקש מהם לא להכניס את זה הביתה או שאם הם כן מכניסים את זה הביתה, לשמור על הג'אנק פוד שלהם במגירה סגורה או בקופסא או בכל מקום אחר מחוץ להישג ידם. לבקש מהם לא לאכול את זה בתקופה הקרובה מול הפרצוף שלכם. פשוט להסביר להם שאתם מנסים להיגמל מהאוכל הממכר הזה וכמו שהם לא ישתו אלכוהול מול אלכוהוליסט בגמילה, כך אתם מבקשים שהם לא יאכלו את הדברים הללו מול הפרצוף שלכם.

ב-98% מהמקרים הם ישמחו לשתף איתכם פעולה. ואם בן הזוג שלכם הוא מה-2 אחוז הנותרים שמביע רק הערות שליליות, מדכאות ומוציא לכם את הרוח מהמפרשים בכל דבר, שלחו אלי מייל ואני אשלח לכם הוראות בנפרד מה לעשות.

שורה תחתונה

מאוד קשה לעבור גמילה מסוכר, פחמימות רעות וגיאנק פוד כשבני הבית ממשיכים לאכול את הדברים הללו מול הפרצוף שלכם.

החדשות הטובות הן שמאוד קל לרתום את כל המשפחה לעשות שינוי אמיתי בתזונה של הבית. אתם אלה שצריכים להבין שהסיבה העיקרית לכך שהם אוכלים את המזונות הללו היא בגלל שאתם בעצמכם ממשיכים להכניס אותם הביתה. ברגע שאתם תפנימו שהאוכל הזה מרעיל אתכם והופך אתכם לחולים, כולם ישתפו איתכם פעולה ברצון.

הכינו לעצמכם ולבני הבית מלאי מספק של תחליפי פחמימות מכל הסוגים - גם מלוחים וגם מתוקים. קצת קשה לעבור את הימים הראשונים של הגמילה מסוכר אם אין תחליפי פחמימות בהשג יד.

פתרונות לעצירות כשעוברים לתזונה דלת פחמימות

מי שעובר מתפריט של פחמימות לתפריט של חלבונים יכול לחוות תופעה של עצירות שהוא לא היה רגיל אליה בעבר. יש סיכוי גדול שזה לא יקרה לך, אבל אם במקרה אתה חווה עצירות תוכל למצוא בפרק זה כמה פתרונות שעובדים ונותנים תוצאות מצוינות.

לא משנה באיזה פתרון תבחר – אסור לך לתת למצב של עצירות להמשך יותר מ-3 ימים גג. אתה חייב לגרום ליציאה תוך 3 ימים ולא משנה מה אתה לוקח או עושה. אתה יכול להשתמש בכמה פתרונות במקביל במקרה הצורך. במצב אידיאלי אנחנו רוצים שתהיה יציאה לפחות פעם אחת ביום.

1) מוצר טבעי וצמחי לעצירות

במידה ואתה חווה תופעה של עצירות בעקבות המעבר לתזונה דלת פחמימות אתה יכול להשתמש בכל מוצר או תה צמחי וטבעי שאתה מכיר שיכול לעזור לך ליציאות. הדגש הוא על מוצר טבעי וצמחי. לא תרופות כימיות. יש המון מוצרים טובים בסופרפארם והדיילות ישמחו לעזור לך למצוא אחד כזה.

2) אבקת פסיליום

פתרון נוסף שעובד להרבה אנשים הוא שימוש קבוע באבקת פסיליום שהיא בעצם אבקה שמכילה סיבים תזונתיים ואין בה כמעט קלוריות.

הגדרה של סיבים תזונתיים היא: פחמימות מורכבות, שמקורן בצמחים בלבד ומהווים חלקים בצמח שהגוף לא יכול לעכל או לספוג. בניגוד לרכיבים אחרים כמו שומנים וחלבונים, הסיבים אינם מתפרקים ומתעכלים במערכת העיכול אלא עוברים שלמים יחסית בקיבה ובמעני אל מחוץ לגוף, ובשל כך אינם תורמים קלוריות.

ניתן למצוא היום אבקת פסיליום בכל סופר במחלקה האורגנית או בחנויות כמו "ניצת הדובדבן" (יש הוראות שימוש על גבי האריזה. את ההשפעה מתחילים להרגיש אחרי יומיים שלושה ולכן צריך להשתמש כל יום אם רוצים למנוע עצירות).



3) בנה-פייבר

הרבה אנשים דיווחו ששימוש בסיבים תזונתיים של "בנה-פייבר" באופן יומיומי עזר להם נגד עצירות. "בנה-פייבר" זה פשוט אבקה של סיבים תזונתיים ואפשר להשתמש (לאכול) אותה כל יום. הוראות שימוש על האריזה.



4) מרק עגבניות משלשל

מתכון זה למרק עגבניות טחון ידוע בתור תרופת סבתא שגורמת לשלשול ופותרת מצב של עצירות.

מרכיבים:

- 3-4 עגבניות גדולות או קופסת שימורים של עגבניות חתוכות (בלי סוכר כמובן)
- ליטר מים
- כפית גדושה מלח הימלאיה

הוראות הכנה:

- לערבב בבלנדר את העגבניות עם המים עד למרקם אחיד
- להעביר לסיר ולהביא לרתיחה. הוסף עכשיו את כפית המלח.
- לבשל על אש קטנה עוד כ-5 דקות (אפשר להוסיף עוד קצת תבלינים לפי הטעם)
- לתת למרק להצטנן קצת לטמפרטורת החדר או לרמה שאפשר לשתות אותו בקלות

כדי שזה יהיה יעיל נגד עצירות, יש לשתות את כל המרק בבת אחת. את כל ליטר המרק שהכנת. זה יתן לך בסך הכל 3 כוסות גדולות. שתה הכל בבת אחת. גם אם יקח לך 10 דקות לשתות הכל, שתה את כל המרק.

תהיה קרוב לשירותים בטווח של השעה וחצי לאחר מכן. ברוב המקרים תהיה יציאה מסיבית ושלשולית שתגיע בבת אחת. אל תצא מהבית ותסתובב לאחר ששתית את המרק המשלשל. היציאה מגיעה בבת אחת ויתכן שיהיו גם שתיים או שלוש יציאות אחת אחרי השניה.

אצל אנשים מסויימים זה ייקח יותר משעה וחצי עד שהם יצטרכו להגיע לשירותים או שהם יצטרכו לחזור על שתיית המרק לפחות במשך עוד יומיים שלושה. אם יש לך מקרה קשה של עצירות, המלצה היא לוותר לכמה ימים על אכילת דברי חלב ואפילו חלבונים מהחי ולעבור לתזונה של ירקות בלבד עם 2 פירות טריים ולשתות מרק עגבניות משלשל כל יום.

5) ויטמין סי

קח לפחות 2,000-6,000 מ"ג ויטמין סי ביום במקרים של עצירות קשה. קח 2,000 מ"ג אחרי ארוחה ועוד 2,000 מ"ג לאחר כמה שעות ושוב 2,000 מ"ג לאחר כמה שעות. אין דבר כזה יותר מדי ויטמין סי. הגוף פולט את זה החוצה אם זה מיותר לו. המשך לקחת ויטמין סי בימים הקרובים עד שאתה משלשל.

6) נר או חוקן ביתי

אפשר להשתמש חופשי בנר או בחוקן ביתי במקרים של עצירות קשה.

7) מגנזיום

מינרל המגנזיום ידוע כעוזר למצבים של עצירות. זה מוצר זול ואפשר למצוא אותו בסופרפארם. קח לפי ההוראות על האריזה בלילה לפני השינה.

8) שייק ירוק על הבוקר

עוד תרופת סבתא מצויינת נגד עצירות זה לשתות שייק עלים ירוקים כל יום על הבוקר. זאת בעצם תערובת של עלים (סיבים) עם המון נוזלים.

שים חופן של עלים ירוקים כמו חסה, תרד וכל עלה ירוק שטעים לך ביחד עם תפוח או פרי אחר ושתי כוסות מים בבלנדר. ערבב ושתה מייד את הכל. שייק ירוק על הבוקר זה פתרון נהדר נגד עצירות.

הצעד הבא שלך בדרך לגוף בריא ורזה הוא שלב 3 שלב הירידה במשקל

לאחר שתגיע למצב שבו אתה מרגיש טוב פיזית ואין לך יותר תופעות של גמילה מסוכר, תוכל לעבור לשלב הבא של "הדיאטה של אואנה" שלב 3 – שלב הירידה במשקל והצמצום הגדול בהקפים.



אם אין לך ערכת הרזיה שלמה בבית תוכל לרכוש אותה באתר של אואנה דרך הקישור הבא:

oana-diet.co.il/store

או דרך הקוד הבא:



**מתכונים
ללא סוכר, עמילן
ופחמימות**

הקדמה חשובה להכנת מאכלים ללא פחמימות וסוכר

רוב האנשים לא צריכים מתכונים להכנת בשר ודגים. כולם יודעים איך להכין בשר ודגים. לא זאת הבעיה למי שמנסה להיגמל מפחמימות רעות וסוכר. לכן אנחנו אפילו לא נכניס אותם לחלק של המתכונים בספר. יש מספיק מתכונים באינטרנט. הדבר היחיד שאני אציין הוא שאסור להכין אותם עם סוכר או כל דבר שמכיל פחמימות.

קציצות וקבבים מכינים רק עם בשר, ביצים וירק ללא פירורי הלחם או הלחם שאנשים רגילים להוסיף לבליחה.

חופן אגוזים גרוסים דק יכול להחליף את פירורי הלחם בשניצל.

תיבול יכיל רק מלח, פלפל, אבקת שום ואת כל צמחי התבלין שלא מכילים סוכר ועמילן.

אם אתה בספק אם מרכיב מסויים שאתה רוצה להשתמש בו מכיל פחמימות או סוכר הסתכל על התווית של האריזה שלו או חזור לפרק בתחילת הספר ובדוק במה אסור לגעת. רשימת המזונות שמכילים פחמימות נמצאת בפרק:

אילו מזונות מכילים פחמימות שהופכות בגוף לסוכר (גלוקוז)

אז ברור שאנחנו לא נכין בשר ודגים עם סוכר, סילאן, דבש וכל ממתיק אחר שמכיל קלוריות ובטח לא עם עמילן או פירורי לחם או כל פחמימה אחרת. עם שמן אין לנו בעיה בכלל ואפשר להכין את הבשר והדגים עם תרסיס שמן, שמן זית, שמן קוקוס, שמן אבוקדו וחמאה (לא להשתמש בשמן צמחי רגיל וזול ולא במרגרינה).

הבעיה של רוב האנשים בשלב הגמילה מסוכר היא תחליפים ללחם או פחמימות וקינוחים ולכן אנו נתרכזו במאכלים אלו בחלק המתכונים בספר זה.

מתכוני קיטו מתאימים לשלב הגמילה

במידה והמתכונים בספר לא מספקים אותך, תוכל למצוא עוד מלא מתכונים וסרטונים קצרים באינטרנט.

תקליד את המילים:

- לחם קיטו או לחם קטוגני
- פנקייק קיטו או פנקייק קטוגני
- קרקר קיטו או קרקר קטוגני

כל מתכון שיש לידו את המילים קיטו או קטוגני הוא מתכון שאפשר להשתמש בו בשלב הגמילה מסוכר. אלה מתכונים ללא פחמימות, עמילן וסוכר. הם מכילים רק חומרים שאפשר לאכול בשלב זה כמו חלבונים, שומנים טובים ותחליפי סוכר עם 0 קלוריות.

המילים קיטו וקטוגני מגיעים מהמילה קטוזיס ketosis – שזה המצב של הגוף כשהוא שורף שומן לצורך קבלת אנרגיה. לכן כל מתכון קיטו או קטוגני יתאים לנו בשלב זה.

אזהרה

תבדוק את המרכיבים שיש במתכוני הקיטו שאתה מוצא באינטרנט ואם הם מכילים סוכר וממתקים עם קלוריות או פחמימות אל תשתמש בהם. לפעמים אנשים קוראים למתכונים שלהם מתכוני קיטו בצורה מטעה כדי למשוך יותר צפיות באינטרנט למרות שהמתכון שלהם לא מתאים.

רשימת קניות מומלצת להכנת תחליפי פחמימות וקינוחים

רשימת המצרכים שרוב המתכונים בספר וגם באינטרנט משתמשים בהם היא די פשוטה וניתן למצוא אותם כמעט בכל סופר (לפעמים במחלקה האורגנית שלהם) או בחנויות כמו "ניצת הדובדבן" או להזמין דרך האינטרנט.

המצרכים הרגילים יכללו כמובן:

- ביצים
- טונה
- גבינות דלות פחמימות (פחות מ-5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר – כשהעדיפות היא ל-0 גרם פחמימה)

מצרכים נוספים:

- שמן קוקוס
- קקאו ללא סוכר
- קצפת להקצפה
- תרסיס שמן זית
- רוטב סויה ללא סוכר
- עגבניות מרוסקות ללא סוכר
- קמח שקדים או שקדים גרוסים
- תערובת של אגוזים וזרעים
- זרעי צ'יה
- זרעי פישתן

מצרכים מיוחדים :

- טחינה גולמית אורגנית משומשום מלא (יש בה רק 3 גרם פחמימה למאה גרם מוצר לעומת 9 גרם או יותר בסוגים אחרים)
- תחליף כלשהו לסוכר עם 0 קלוריות כמו סטיביה, סוכרלוז, אריטריטול "כמו סוכר" או sweetango
- אבקת פסיליום (לא משנה של איזה חברה)



אבקת פסיליום היא בעצם סיבים המופקים מקליפת זרע הצמח לחך (Plantago Ovata), צמח רב שנתי הצומח באסיה, מזרח אפריקה והמזרח התיכון

באבקת פסיליום משתמשים בהרבה מתכונים במקום קמח מכיוון שהוא לא מספק לגוף כמעט שום קלוריות - אלא בעיקר סיבים.



- גילטין – לא משנה של איזה חברה. יש כמה סוגים. משתמשים בו בעיקר בעוגות גבינה.



- גילי ללא סוכר



- פודינג וניל או שוקולד ללא סוכר של חברת Sweetango



וכמובן אפשר לקנות את לחם הפישטן המוכן של חברת "ביכורים" ואת הסקיני פסטה (9 קלוריות למאה גרם)



מתכוני לחמים ומאפים ללא סוכר, עמילן ופחמימות

לחם טחינה פשוט



מרכיבים לבלילה בסיסית:

- 2 ביצים גדולות
- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת אפיה
- קמצוץ מלח
- $\frac{1}{4}$ כוס מים

הוראות הכנה:

- מערבבים את כל המרכיבים בקערה עד לקבלת מרקם אחיד.
- אפשר להוסיף לבלילה שלל מרכיבים נוספים כמו: אבקת שום, צמחי תבלין, זרעי חמניה, זרעי דלעת, שברי אגוזים.
- לשים נייר אפיה על תבנית אינגליש קייק ולאפות כ-20 דקות בתנור שחומם מראש על חום של 170 מעלות.
- להוציא מהתנור. לחכות שיתקרר ורק לאחר מכן לחתוך לפרוסות.

איך להפוך את המתכון לעוגה?

ניתן להפוך את המתכון לעוגת טחינה על ידי הוספת ממתיק 0 קלוריות ושתי כפות אבקת קקאו. (ממתיק לפי הטעם. בדוק את הבלילה והוסף לפי הצורך) בנוסף אפשר גם להוסיף לבלילה שברי אגוזים, שקדים וזרעים. אפשר לשפר את הטעם של העוגה גם על ידי הוספה של גרידת לימון, תמצית וניל וקצת קינמון.

לחם טחינה, קמח שקדים ואגוזים

(גם לחם זה יכול להפוך לעוגה בפשטות כמו עם המתכון הקודם)



מרכיבים לבלילה בסיסית:

3 ביצים

½ כוס קמח שקדים

6 כפות טחינה גולמית משומשום מלא

כפית ורבע אבקה אפיה

קורט מלח

הוראות הכנה:

- מערבבים את כל המרכיבים בקערה עד לקבלת מרקם אחיד.
- אפשר להוסיף לבלילה שלל מרכיבים נוספים כמו: אבקת שום, צמחי תבלין, זרעי חמניה, זרעי דלעת, שברי אגוזים וגם זיתים, בצל מטוגן, חתיכות גבינה וירקות כמו קישואים, פלפלים, כרובית וכו'.
- לשמן בתרסיס שמן או לשים נייר אפיה על תבנית אינגליש קייק ולאפות כ-20 דקות בתנור שחומם מראש על חום של 170 מעלות.
- אם בבלילה יש ירקות, יש לאפות כ-40 דקות כי הירקות מפרישים נוזלים.
- להוציא מהתנור. לחכות שיתקרר ורק לאחר מכן לחתוך.

לחמניות מקמח שקדים



מרכיבים:

- 2 כוסות קמח שקדים (גודל של כוס חד פעמית של קפה)
- 2 כפיות אבקת אפיה
- קומץ מלח
- 5 כפות פסיליום
- 2 ביצים
- כוס מים רותחים

הוראות הכנה:

- לערבב את כל החומרים עד למרקם אחיד.
- לשים נייר אפיה על תבנית גדולה.
- ליצור 12 כדורים קטנים (אפשר גם לפזר עליהם שומשום אם רוצים).
- להכניס לתנור ולחמם על 170 מעלות ל-45 דקות בערך.

מאפינס טחינה



מרכיבים לבלילה בסיסית:

- 2 ביצים גדולות
- 4 כפות טחינה גולמית משומשום מלא
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת אפיה
- קמצוץ מלח
- רבע כוס מים

הוראות הכנה:

- מערבבים את כל המרכיבים בקערה עד לקבלת מרקם אחיד.
- לשמן תבנית שקעים ולאפות כ-15 דקות בתנור שחומם מראש על חום של 170 מעלות.
- להוציא מהתנור. לחכות שיתקרר ורק לאחר מכן להוציא מהתבנית.

גיוון:

אפשר ליצור מאפינס מלוחים או מאפינס מתוקים. כל ההבדל הוא בממתיק. במאפינס המתוקים מוסיפים ממתיק 0 קלוריות לפי בחירה וטועמים כדי לראות אם זה מתוק מספיק. אפשר להוסיף גרידת לימון או תפוז, תמצית וניל או רום, קינמון וגם שברי אגוזים או שקדים.

פשטידת ירקות ללא קמח



מרכיבים:

שקית כרובית קפואה או שקית ברקולי קפוא או חצי כרובית וחצי ברוקולי.
בפועל ניתן להשתמש בכל ירק שאוהבים.
2 ביצים גדולות
קופסת קוטג' או גבינה לבנה 250 גרם
מלח, פלפל, אבקת שום, כפית אבקת מרק עוף או כל תבלין אחר

הוראות הכנה:

- להפשיר את הירקות הקפואים ולחתוך לחתיכות קטנות. או לחתוך ירקות לקוביות אם משתמשים בירקות אחרים. לנקז נוזלים מיותרים אם יש כאלה.
- לערבב עם הביצים, הגבינה והתבלינים עד למרקם אחיד.
- להעביר לשתי תבניות אפיה משומנות בתרסיס שמן או לשים נייר אפיה על התבניות אם רוצים להימנע משמן. הכמות מספיקה לשתי תבניות קטנות או אחת גדולה.
- לחמם תנור ל-200 מעלות ולהכניס את התבניות ל-20 דקות עד להזהבה. יש לבדוק את התנור אחרי 15 דקות כדי לראות שזה לא נשרף.
- ניתן להשתמש כמעט בכל ירק שאוהבים וכולם יצאו נהדר.

מתכוני קרקרים ללא סוכר, עמילן ופחמימות

הוראות הכנה עבור כל קרקרים



העיקרון בהכנת קרקרים שמתאימים לשלב הגמילה מסוכר הוא בחירת מרכיבים שאין בהם פחמימות. אפשר להכין קרקרים ממגוון שילובים כל עוד יש בבלילה ביצה שמחברת את כל המרכיבים יחד. יש מלא שילובים מלוחים ומתוקים שאפשר להכין.

פעולה ראשונה היא תמיד לערבב את המרכיבים עד למרקם אחיד. (אופציה - אם אתה בוחר להכניס גרעינים וזרעים לבלילה אתה יכול לקלות אותם מראש על מחבת כמה דקות כדי לקבל מרקם יותר קראנצ'י).

פעולה שנייה היא לשים נייר אפיה על התבנית של התנור ולשים את התערובת באמצע. לשים נייר אפיה נוסף מעל הבלילה ולשטח את כל התערובת. אפשר להשתמש בידיים או במערוך. אפשר לשטח לצורה ריבועית או עגולה.

להוציא את נייר האפיה העליון בזהירות ולזרוק.

אם רוצים קרקרים סימטריים, יש לחתוך את הקרקרים לריבועים עם סכין או גלגלת פיצה (כדי שיהיה קל לחתוך לאחר שזה מוכן). אם אין חשיבות לצורה של הקרקרים אפשר לחתוך לאחר שזה מוכן.

לשים 15 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד שמצהיב. להוציא מהתנור כשזה מוכן ולחכות שזה יתקרר לפני שחותכים או שוברים לחתיכות. לאחסן בכלי סגור. לא צריך מקרר.

קרקר מקמח שקדים וזרעים



מרכיבים:

100 גרם גרעיני דלעת

100 גרם גרעיני חמניה

100 גרם קמח שקדים

2 ביצים

3 כפות שמן זית

הוראות הכנה:

בדיוק לפי ההנחיות בהקדמה.

קרקרים קראנצ'יים מגבינה צהובה וקמח שקדים



מרכיבים:

2 ביצים

100 גרם גבינה צהובה

2 כפות קמח שקדים

4 כפות פסיליום

קמצוץ מלח, פלפל שחור, אבקת שום, אורגנו, בזיליקום או כל תבלין אחר שאוהבים

הוראות הכנה:

- לערבב את כל חומרים למעט הפסיליום עד שיש מרקם אחיד.
- להוסיף את הפסיליום לבלילה ולערבב את הכל יחד.
- לתת לבלילה "לשבת" 5 דקות כדי לאפשר לפסיליום לספוג את הנוזלים.
- כל שאר ההוראות בדיוק לפי הרשום מעלה.

קרקרים פרמז'ן עם גרעינים



מרכיבים:

100 גרם גבינת פרמז'ן

100 גרם גרעיני חמניה

100 גרם גרעיני דלעת

2 ביצים

קמצוץ מלח, פלפל שחור, אבקת שום וכל צמח תבלין שאוהבים

הוראות הכנה:

בדיוק לפי ההנחיות בהקדמה.

טוסטים ללא פחמימות

הוראות הכנה עבור כל הטוסטים

העיקרון בהכנת טוסטים שמתאימים לשלב הגמילה מסוכר הוא בחירת מרכיבים שאין בהם פחמימות. אפשר להכין טוסט כמעט מכל דבר כל עוד יש בבליה ביצה שמחברת את כל המרכיבים יחד. את הטוסט אנחנו עושים בעזרת טוסטר נייר אפיה. יש מלא שילובים מלוחים ומתוקים שאפשר לעשות בעזרת הפטנט הזה. פעולה ראשונה היא תמיד לערבב את המרכיבים בבלנדר עד למרקם אחיד. פעולה שניה היא לשטח את הבליה על נייר אפיה כשהטוסטר לא מחובר עדיין לחשמל.



ברגע שהבליה משוטחת יפה בנייר אפיה משני הצדדים, אנחנו סוגרים את הטוסטר ומפעילים אותו.



זה יכול לקחת בין 5-15 דקות עד שהטוסט מוכן. מכיוון שכל טוסטר מתנהג בצורה שונה ואין אחידות בין הדגמים, תצטרך לעשות כמה נסיונות עם הטוסטר שלך כדי לדעת כמה זמן הוא הזמן האידיאלי בשבילך.

ברגע שהטוסט נראה מוכן הוצא אותו ותן לו להתקרר כמה דקות. רק לאחר שהוא התקרר אפשר להוריד בזהירות את נייר האפיה ולהוציא את הטוסט ולחתוך אותו.

טוסט טונה



מרכיבים:

קופסת טונה במים או בשמן

ביצה אחת

תבלינים לפי הטעם

הוראות הכנה:

בדיוק לפי ההנחיות בהקדמה.

טוסט / בלינצ'ס גבינה מתוק



מרכיבים:

½ קופסת גבינה לבנה או קוטג' מכל סוג שטעים לך (125 גרם)

1 ביצה

קמצוץ קינמון

כמה טיפות תמצית וניל - אופציה

גרידת לימון – אופציה

ממתיק 0 קלוריות לפי הטעם

4 כפיות של פסיליום

הוראות הכנה:

בדיוק לפי ההנחיות בהקדמה.

טוסט גבינה וקישואים



מרכיבים:

½ קופסת גבינה לבנה או קוטג' מכל סוג שטעים לך (125 גרם)

1 ביצה

קישוא מגורד דק

4 כפיות של פסיליום

הוראות הכנה:

בדיוק לפי ההנחיות בהקדמה.

קינוחים ומתוקים לשלב הגמילה

פנקייק מקמח שקדים עם רוטב שוקולד



מרכיבים:

- ½ כוס קמח שקדים
- 1 ביצה
- כמה טיפות תמצית וניל - אופציה
- קמצוץ קינמון - אופציה
- ממתיק 0 קלוריות לפי הטעם (רק אם רוצים פנקייקים מתוקים)
- גרידת לימון - אופציה

הוראות הכנה:

- לערבב את כל החומרים בקערה עד למרקם אחיד.
- להוסיף נוזלים לפי הצורך - אנתנו רוצים בלילה לא סמיכה מדי – ולכן אפשר להוסיף טיפה מים או חלב שקדים.
- לחמם מחבת עם טיפה תרסיס שמן על חום בינוני.
- למזוג בעזרת כפית כמה פנקייקים קטנים על המחבת ולכסות עם מכסה.

- לאחר כשתי דקות יופיעו בועות קטנות מלמעלה. זה הרגע להפוך לצד השני ולטגן ללא מכסה.
 - להוציא בזהירות עם תרבד כדי שהם לא יתפרקו.
- הפנקיקים הראשונים יכולים טיפה להתפרק אבל מהנגלה השניה הם יהיו בסדר גמור.

אופציה: סירופ שוקולד

מרכיבים:

כפית אבקת קקאו ללא סוכר
 ממתיק 0 קלוריות
 טיפה מים
 תמצית וניל

הוראות הכנה:

לערבב את כל המרכיבים ביחד עד למרקם אחיד. כשזה מוכן אפשר לפזר מעל הפנקייקים. בנוסף אפשר לפזר גם אבקת סוכר 0 קלוריות של חברת sweetango.

פנקייק גבינה ללא סוכר וקמח

אפשר להכין אותם מתוקים וגם מלוחים



מרכיבים:

100 גרם גבינה לבנה רכה. אפשר להשתמש בכל הסוגים אבל הכי טובה היא גבינת שמנת 5% שומן.

1 ביצה

כמה טיפות תמצית וניל - אופציה

קמצוץ קינמון - אופציה

ממתיק 0 קלוריות לפי הטעם (רק אם רוצים פנקייקים מתוקים)

גרידת לימון - אופציה

2 כפיות אבקת פסיליום

הוראות הכנה:

- לערבב את כל החומרים למעט הפסיליום בקערה או בבלנדר עד למרקם אחיד.
- להוסיף את הפסיליום ולערבב הכל יחד. אנחנו רוצים בלילה טיפה סמיכה.

- לחמם מחבת עם טיפה תרסיס שמן על חום בינוני.
 - למזוג בעזרת כפית כמה פנקייקים קטנים על המחבת ולכסות עם מכסה.
 - לאחר כשתי דקות יופיעו בועות קטנות מלמעלה. זה הרגע להפוך לצד השני ולטגן ללא מכסה.
 - להוציא בזהירות עם תרבד כדי שהם לא יתפרקו.
- הפנקייקים הראשונים יכולים טיפה להתפרק אבל מהנגלה השניה הם יהיו בסדר גמור.

שוקולד ללא סוכר



מרכיבים:

2 כפות גדושות שמן קוקוס מומס
כף גדושה אבקת קקאו ללא סוכר
ממתיק 0 קלוריות לפי הטעם
תמצית וניל - אופציה
גרידת לימון, שברי אגוזים ושקדים - אופציה

הוראות הכנה:

- להמיס את שמן הקוקוס במיקרו לדקה.
- לערבב עם הקקאו והממתיק ושאר המרכיבים.
- לשים במנז'טים או פשוט לשטח על צלחת ולהכניס למקפיא לחצי שעה.
- כשהשוקולד קופא להוציא מהמקפיא, לשבור לחתיכות או להציא מהמנז'טים.
- אפשר לאחסן את כל החתיכות בקופסא ולשמור במקפיא עד לרגע האכילה.
- אפשר לגוון עם אגוזים, זרעים ושקדים, גרידת לימון, תמציות במגוון טעמים כמו רום או מנטה.

מוס שוקולד ללא סוכר



מרכיבים:

- 2 כפות אבקת קקאו
- 1/3 כוס שמן קוקוס מומס
- מיכל שמנת מתוקה
- 4 שקיות ממתיק 0 קלוריות באבקה
- תמצית וניל

הוראות הכנה:

- מערבבים את הקקאו עם שמן הקוקוס ותמצית הוניל עד להמסה מלאה. אפשר להמיס את שמן הקוקוס קודם במיקרו לדקה.
- מקציפים את השמנת המתוקה עם הממתיק עד לקבלת קצפת יציבה.
- מערבבים את הקצפת עם השוקולד בתנועות קיפול עדינות. הערבוב הזה חייב להתבצע בעדינות ולאט לאט, אחרת הקצפת "תישבר" ותחזור להיות נוזלית.
- מוזגים לקעריות הגשה אישיות ומכניסים למקרר לשעה להתייצבות.
- * אפשר להוסיף שברי שקדים.

מעדן גבינה בטעם וניל או שוקולד

מרכיבים:

250 גרם גבינה לבנה או גבינת שמנת – לא משנה מה אחוז השומן
שקית פודינג 0 קלוריות וניל או שוקולד של sweetango

הוראות הכנה:

להכין את הפודינג בדיוק לפי ההוראות על האריזה עם שינוי אחד:
מערבבים בבלנדר שתי כוסות חלב שקדים או סויה ללא סוכר (ולא חלב פרה
שיש בו סוכר) עם שקית פודינג עד למרקם אחיד.

מכניסים אחרי זה לבלנדר גם את הגבינה ומערבבים עד למרקם אחיד.
לטעום את הבלילה ולהוסיף ממתיק 0 קלוריות אם זה לא מתוק מספיק.
להעביר לקערות אישיות ולהכניס למקרר להתייצבות.

אם אתה צריך מתכונים נוספים תחפש מתכוני קיטו* (או מתכונים קטוגנים) באינטרנט

המתכונים בספר זה ניתנו כאן רק כדי להמחיש מה רב הגיוון של המזונות שאפשר להכין ללא קמח וסוכר.

אין היום כמעט שום מאכל שאי אפשר למצוא לו חלופה ללא סוכר ופחמימות.

לכל דבר שאתה אוהב אפשר למצוא באינטרנט מתכון או סרטון קצר שמראה איך להכין אותו.

כל מה שאתה צריך לעשות זה לרשום את שם המאכל ולהוסיף את המילים קיטו או קטוגני.

אני מזכירה לך לוודא שהמתכון באמת לא משתמש בשום ממתיק שיש בו קלוריות ושום סוג של פחמימה או עמילן.

בהצלחה

* תזונת קיטו (קטוגני) הגדרה: תזונת קיטו keto היא סגנון אכילה דל פחמימות וסוכר שמתאים למי שנמנע מסוכרים, עמילנים ופחמימות. במתכוני קיטו משתמשים בחומרי גלם שלא כוללים סוכר ועמילן אלא בתחליפים שאפשר להכין מהם כמעט כל מאכל שיש בו סוכר ועמילן.

הצעד הבא שלך בדרך לגוף בריא ורזה הוא שלב 3 שלב הירידה במשקל

לאחר שתגיע למצב שבו אתה מרגיש טוב פיזית ואין לך יותר תופעות של גמילה מסוכר, תוכל לעבור לשלב הבא של "הדיאטה של אואנה" שלב 3 – שלב הירידה במשקל והצמצום הגדול בהקפים.



אם אין לך ערכת הרזיה שלמה בבית תוכל לרכוש אותה באתר של אואנה דרך הקישור הבא:

oana-diet.co.il/store

או דרך הקוד הבא:

