

# הדיאטה של אואנה

מאת: אואנה ליבוביץ

## ירידה במשקל ללא רעב



# 2,832

נשים כבר הצליחו

“

אני כבר  
לא רעבה!

”



תזונה מאוזנת  
וטעימה



תוצאות אמיתיות  
ושינוי אמיתי



ללא רעב  
ללא סבל



תוצאות  
מהירות

הוצא לאור על ידי L.T. Power Technologies LTD

תל אביב, ישראל

כל הזכויות שמורות

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

2008 – 2026 – כל הזכויות שמורות לאל. טי. פאור טכנולוגיס בע"מ ולאואנה ליבוביץ

המילים "הדיאטה של אואנה" ותוסף התזונה "Kai-Su" הם סימנים מסחריים רשומים ושייכים לאואנה ליבוביץ ואל. טי. פאור טכנולוגיס בע"מ

כתב ויתור בריאותי כללי:

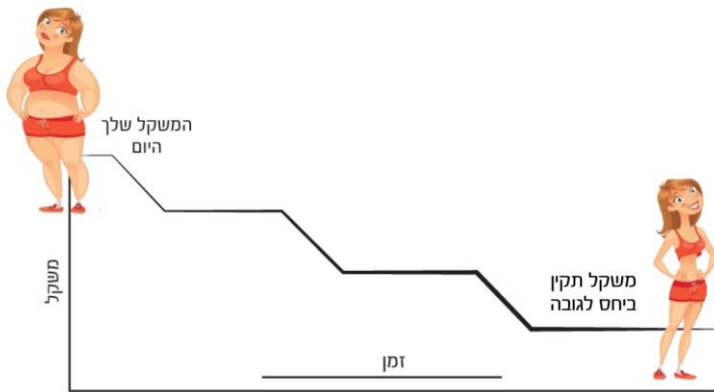
מוצר זה אינו מיועד לאבחון, לטיפול, לרפא או למנוע כל מחלה שהיא מידע זה אינו מהווה ייעוץ רפואי ואין להסתמך עליו ככזה  
התייעץ עם הרופא שלך לפני שאתה משנה את המשטר הרפואי הרגיל שלך  
התוצאות עשויות להיות שונות מאדם לאדם, המוצר והשירות מיועדים לאנשים מעל גיל 18

# הקדמה

ברוכים הבאים **לדיאטה של אואנה – בדרך הקלה**.

אני מאחלת לכם שזאת תהיה הפעם האחרונה שבה תצטרכו לעשות דיאטה או להתמודד עם עודף משקל. לאחר 15 שנה של מתן עזרה לאלפי אנשים בישראל, אני מאמינה שנוכל לעזור גם לך. תוך שעה מעכשיו תדעו בדיוק מה לעשות כדי להתחיל את הדיאטה.

תהליך ההרזיה שמוסבר בספר זה, מתאים לאנשים בוגרים (נשים וגברים) מעל גיל 21 שיש להם עודף משקל מובהק וברור לעין. הוא עובד מצוין על נשים לא צעירות שכבר עשו אין ספור דיאטות בעבר ומתקשות לרדת במשקל. הדיאטה עובדת מצוין גם על נשים אחרי לידה, נשים מעל גיל 40, 50, ואפילו 60.



נשים צעירות וגברים יורדים אצלנו מאוד בקלות וכל ההמלצות בספר יעבדו עוד יותר מהר אצלם – במיוחד על גברים. הספר כתוב בלשון נקבה אבל מתאים לחלוטין עבור גברים.

המטרה של תהליך ההרזיה היחודי הזה היא להביא אותך בצורה מדורגת למשקל תקין ביחס לגיל ולגובה שלך בלי עודפי שומן מיותר.

הדגש של השיטה הוא על **פשטות וקלות**. אנחנו רוצים שיהיה לך **קל ופשוט** לרדת במשקל ובנוסף שלא תרגישי רעב כשאת עושה את הדיאטה.

הדיאטה תעבוד גם ללא הצורך לעשות ספורט, אך אני מאוד ממליצה לך לאחר הדיאטה לעסוק בפעילות ספורטיבית כלשהי כל יום.

## גילוי נאות

"לדיאטה של אואנה" יש כבר 15 שנה ערכת הרזיה שכוללת:

- שימוש בתוסף תזונה צמחי וטבעי שעשוי מתשלובת של אצות ים בשם Kai-Su שעוזר בתהליך פירוק השומן
- שירות של מענה וליווי דרך הוואצאפ
- אפשרות לקבל יעוץ ישירות מאואנה
- התחייבות לתוצאות!



ההבדל בין יישום העקרונות בספר הזה לבין שימוש בערכת ההרזיה הוא במהירות הירידה במשקל, בתמיכה וכמובן בהתחייבות לתוצאות.

ההבדל יכול להיות בין 2-4 קילו ירידה בחודש או 4-8 קילו ירידה בחודש עם ערכת ההרזיה - אצל נשים שאכן יש להן עודף משקל או 6-10 קילו אצל גברים. וכמובן שאין תחליף לאפשרות לשאול שאלות ולהתיעץ בצורה חופשית כל יום במהלך הדיאטה.

ולמרות שאת לא הולכת להשתמש בתוסף התזונה כרגע, את תראי ירידה יפה מאוד במשקל אם תיישמי את ההנחיות בספר הזה.

## בהצלחה

# הוראות אכילה ליומיים הראשונים

אל תשני כרגע שום דבר. הדבר היחיד שאני מבקשת ממך זה לוודא שאת אוכלת בימים הקרובים סלט ירקות גדול וטרי שיש בו גם עלים ירוקים וטריים. בנוסף, אם את יכולה להגדיל את כמות הירקות בתפריט היומי שלך, עשי זאת.



היומיים הראשונים מיועדים להתארגנות וקניות. לפני שאת מתחילה את השלב הראשון של הדיאטה, סיימי לקרוא את הספר עד הסוף ואז צאי לקניות.

## הדבר הראשון שחייבים להבין לפני שמתחילים



חשוב להבין ולהפנים שהאוכל שאת אוכלת היום = נותן לך את הגוף שיש לך היום. אם את רוצה גוף אחר – את חייבת לשנות חלק מהדברים שאת אוכלת לפחות באופן זמני.

האוכל הוא כמו חומר גלם.

את האומן - הפסלת.

הגוף שלך זאת היצירה שלך - כמו פסל.

את זאת שקובעת איך הגוף שלך יראה וירגיש בעזרת חומרי הגלם שאת אוכלת והפעילות שאת עושה או לא עושה.

כדי לשנות את הגוף בצורה בולטת אנחנו הולכים לשנות למשך כמה שבועות את הדרך שבה אנחנו אוכלים.

אל חשש!

אני לא אבקש ממך להתחיל לספור קלוריות או לאכול דברים מוזרים כדי לרדת במשקל. את כל המזונות המומלצים בדיאטה ניתן למצוא בסופרמרקט ליד הבית שלך.

אך לפני שנתחיל, חשוב להבין כמה חוקים בסיסיים שיעזרו לנו לפרק את השומן המיותר שלנו במהירות וללא תחושת רעב.

כדי שכולם יוכלו לעשות את התהליך הזה בקלות, אני הולכת להסביר במילים מאוד פשוטות תהליכים מדעיים שמתרחשים בגוף האדם. אני מתנצלת מראש בפני הרופאים וכל המלומדים שיקראו את הספר הזה בעתיד על פשטנות היתר, אבל אם אנחנו רוצים לעזור לאנשים להבריא ולרדת במשקל אסור לנו להמשיך לסבך את העיניינים ולהשתמש במילים לא מובנות.

ישנם כמה חוקים בסיסיים לגבי גוף האדם שרצוי מאוד לדעת אם רוצים לרדת במשקל מבלי להרגיש רעב.

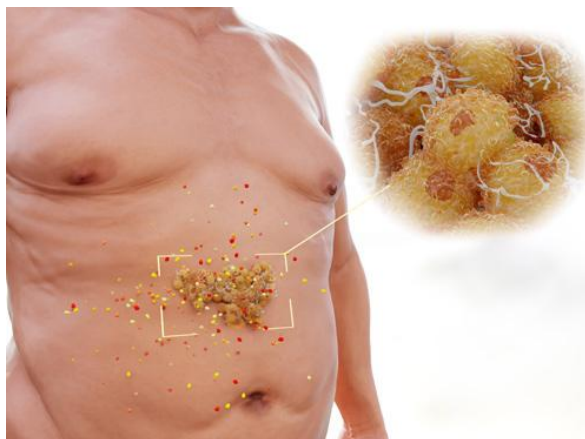
הנה החוקים:

## **חוק מספר 1**

**אדם בעל עודף משקל אוכל באופן קבוע יותר קלוריות ממה שהגוף הספציפי שלו צריך ויכול לנצל. אם יש לך עודף משקל, הגוף שלך לא צריך ולא מסוגל לנצל את כל מה שאת אוכלת.**

## **חוק מספר 2**

**השומן המיותר שלנו הוא אוכל שאכלנו בעבר והגוף שלנו לא ניצל. הגוף לקח את האוכל המיותר והפך אותו לרקמת שומן.**



### חוק מספר 3

**בגלל שאנחנו ממשיכים לאכול כל הזמן יותר ממה שאנחנו צריכים כדי לתפקד, לגוף אין הזדמנות לנצל את השומן המיותר שכבר יש לו. הוא ממשיך לשים בצד את כל השומן המיותר ומתיחס אליו כמו אוכל במקפיא, אוכל לשעת צרה.**



## חוק מספר 4

כשאין מזון זמין הגוף אוכל את השומן שלו עצמו ומתייחס אליו כאוכל לכל דבר. הגוף מסוגל לשרוד תקופות ארוכות ללא מזון אם יש לו שומן מיותר שהוא שם בצד.

כשיש לך שומן מיותר בגוף, את יכולה לא לאכול במשך שעות רבות והגוף שלך פשוט יאכל את השומן שלו עצמו.



כמו הדובים שהולכים לישון בחורף ומשתמשים בשומן שאגרו בצד כמזון במשך חודשים, כך גוף האדם מסוגל לחיות ממאגרי השומן של עצמו כשהאדם לא אוכל.

אל דאגה!

אנחנו לא הולכים לצום במשך חודש כדי לרדת במשקל כמו הדובים.

## חוק מספר 5

המזון המודרני מכיל חומרים מאוד מאוד ממכרים. הם פועלים על הגוף שלנו כמו התמכרות לסמים. סוכר הוא חומר ממכר ופועל על הגוף כמו הרואין וקוקאין.

חיטה, סויה ותירס (שנמצאים באלפי מוצרי מזון, הם לא מזון אמיתי אלא חומר מהונדס גנטית שיוצר גם כן התמכרות קשה)



אנחנו לא אוכלים את המזון מודרני כי אנחנו רעבים - אנחנו אוכלים אותו כי אנחנו מכורים למרכיבים שיש במזון הזה, ואנחנו לא מסוגלים בלי עזרה והכוונה להפסיק לאכול מזונות כאלה. סוכר ועמילן מעובד, מגרים את אותו מקום במוח כמו הרואין וקוקאין.

מצאי את ההבדלים :



סוכר וקמח



הרואין

### הפתרון :

לזמן מוגבל נצטרך לעבור "גמילה זמנית" ממזונות אלו ולרוקן את הגוף מסוכר כדי שנוכל לרדת במשקל.

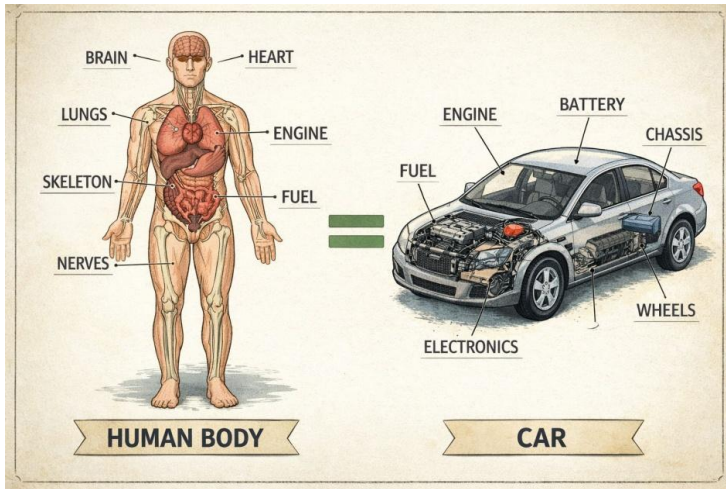
### חודשות טובות

ערכת הדיאטה של אואנה עם תוסף התזונה Kai-Su עזרה לאלפי אנשים לצאת ממעגל הקסמים הזה - והיא תעזור גם לך. על ידי אכילת תפריט מאוד מדויק ביחד עם תוסף התזונה Kai-Su, אפשר לשבור את מעגל הקסמים הזה תוך 5 ימים בדרך כלל.

אם את לא משתמשת בתוסף התזונה כרגע, יתכן שייקח לך טיפה יותר זמן להיגמל מסוכר, אבל את תגיעי לאותה תוצאה – באחריות! פשוט לכי לפי הצעדים בספר זה וגם את תצליחי לרוקן את הגוף מסוכר בזמן יחסית קצר.

## חוק מספר 6

גוף האדם דומה מאוד למכונית. כמו שמכונית צריכה דלק כך גם גוף האדם צריך דלק. הדלק של גוף האדם מגיע מהמזון שאנחנו אוכלים



## חוק מספר 7

יש שני סוגי דלק שגוף האדם מסוגל לנצל: סוכר ושומן



## חוק מספר 8

גוף האדם תמיד תמיד יעדיף לקבל סוכר בתור דלק ולא שומן. כל עוד יש בתזונה שלנו סוכר – אין לגוף שום סיבה לנצל את השומן המיותר שהוא שם בצד, כמו שאין שום סיבה להוציא אוכל מהמקפיה כשיש לך אוכל טרי וזמין במקרר

## חוק מספר 9

אם אנחנו רוצים שהגוף שלנו יאכל את השומן המיותר שלנו ויפרק אותו (במיוחד מהבטן) ללא תחושת רעב, נצטרך לזמן מוגבל להפסיק לאכול סוכר וכל מזון שהופך בגוף לסוכר לאחר שאכלנו אותו



## חוק מספר 10

כדי שתוכלי לרדת במשקל ללא תחושת רעב, אנחנו הולכים בימים הקרובים לנקות את הגוף מסוכר ולהעביר אותו למצב של שריפת שומן

# הגוף יעבור תוך כמה ימים בודדים ממצב של שריפת סוכר...



**...למצב של שריפת שומן!!!**



## **תגלית מהפכנית:**

### **מה קורה אם ממשיכים לאכול פחמימות וסוכרים כשמנסים לגרום לגוף לפרק שומן?**

מה שאנחנו רוצים ב"דיאטה של אואנה" זה לא סתם לרדת במשקל אלא לגרום לגוף לפרק את השומן המיותר שלו במהירות = שינצל את השומן שהוא שם בצד "ויאכל" אותו ושיעשה את כל זה ללא תחושת רעב.

אני אחזור על זה שוב: לפרק את השומן המיותר ולרדת במשקל במהירות, בלי לסבול ובלי להרגיש רעב!

כשמפסיקים לאכול פחמימות וסוכרים, הגוף עובר תוך כמה ימים למצב של שריפת שומן. כשהגוף יעבור למצב של שריפת שומן את תרגישי:

- רגועה
- לא תחשבי כמעט על אוכל
- את תרגישי אנרגטית ומפוקסת
- את לא תהיי רעבה
- תוכלי לא לאכול במשך המון שעות וזה לא יפריע לך בכלל

הגוף שלך פשוט יאכל כל יום עוד ועוד מהשומן שלו עצמו והוא יהיה מבסוט ורגוע. מי שימשיך לאכול פחמימות ומזון שמכיל סוכרים וחומרים ממכרים עלול להרגיש את התופעות הבאות או חלק מהן - גם אם הוא יוריד את הכמות:

- צורך עז לאכול כל כמה שעות משהו שיש בו סוכר או פחמימה
- רמת אנרגיה ירודה, עייפות, עצבני וחסר סבלנות
- לא תהיי מסוגלת לעמוד מול פיתויים - מול אוכל שמכיל פחמימות או סוכר
- ועוד ועוד ועוד...

זה תלוי אך ורק בך.

מה את מעדיפה ?

להרגיש מסכנה ולסבול תוך כדי הירידה במשקל?

או

להרגיש ממש טוב ושיהיה לך קל?

כדי להפוך את תהליך הירידה במשקל לקל, בלי סבל ובלי תחושת רעב, השקעתי במחקר את 25 השנים האחרונות של חיי ואני מפצירה בך לנצל את הנסיון הרב שהושקע בתהליך ונבדק על מעל 20,000 לקוחות. אם תלכי לפי ההוראות בלי לחרוג - גם לך תהיה את אותה החוויה.

בואי ניראה עכשיו מה צריך לעשות כצעד ראשון.

# פעולה ראשונה - מרוקנים את הגוף מסוכר ופחמימות

כשנפסיק לאכול סוכרים ופחמימות הגוף ינצל תוך כמה ימים את כל מאגרי הסוכר שעדיין יש לו.

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

**השומן המיותר שלך = הוא כמו אוכל במקפיא**



אחרי כמה ימים שבהם אין יותר כניסה של סוכרים ופחמימות חדשים לגוף - הגוף יתחיל לאכול את מאגרי השומן שלו עצמו וכל התופעות הלא נעימות יעלמו בבת אחת.

ברגע שהגוף שלך יתחיל לאכול את השומן של עצמו הוא ירגע לגמרי וזה יהיה סוף שלב הגמילה הזמנית מסוכר. לרוב האנשים שמשתמשים בתוסף התזונה Kai-Su זה לוקח כ-5 ימים. למי שעושה את זה ללא התוסף ייקח טיפה יותר אבל בהחלט לא שבועות או חודשים.

## חדשות רעות – עם סוף טוב!

הלוואי שהייתי יכולה למנוע מהגוף שלך לעבור את זה, אבל את עלולה לחוות במשך כמה ימים קצת תופעות של גמילה מסוכר כמו שמכורים לסמים חווים תופעות של גמילה מסמים או אלכוהול. אלה לא תופעות חמורות כמו של מכורים לסמים, אבל אלה תופעות טיפה לא נעימות.

אם תאכלי אך ורק את המזונות שאני ארשום בהמשך, התופעות הללו יהיו ממש חלשות ואת תעברי בקלות יחסית את הימים הקרובים. שיא תופעות הגמילה עלול להגיע בין היום השלישי ליום החמישי של שלב הגמילה ולכן רצוי לחכות לפחות 5 ימים כדי לוודא שכל התופעות הלא נעימות עברו.

בדרך כלל "הקריז" מגיע אחרי כמה ימים וזאת נקודת השבירה שצריך לעבור אותה. זה כמו לעבור דרך קיר לצד השני. את תדעי ברגע שתעברי את "הקיר" הזה. זאת תחושה שאי אפשר לפספס !!!

בעזרת השימוש ב-Kai-Su המעבר דרך "הקיר" די קלה אך גם ללא השימוש בו את תגיעי לאותה תוצאה אם פשוט תתמידי בתהליך.

שימי לב לטיפים שרשמתי לך בהמשך כדי שיהיה לך קל לעבור דרך התופעות של הגמילה גם בלי השימוש בתוסף התזונה.

# הוראות אכילה כלליות עבור שלב הגמילה

## הזמנית מסוכר ופחמימות

בשלב הגמילה הזמנית מסוכר אנחנו אוכלים במשך כמה ימים בצורה חופשית : שומנים, חלבונים וירקות מבלי להגביל את עצמנו בשום צורה. אין בשלב זה תפריט מסודר אלא רשימה של מזונות שאפשר לאכול מהם כמה שרוצים ובאיזה שילובים שרוצים. תאכלי כמה שאת רוצה, מתי שאת רוצה, ומה שאת רוצה – כל עוד זה רק מתוך רשימת המזונות המאושרים עבור שלב זה.

## הוראות כלליות

- תאכלי רק כשאת רעבה.
- אל תאכלי כשאת לא רעבה.
- אין שום צורך לשמור על זמני אכילה קבועים או לאכול רק בגלל שהגיעה שעת הארוחה.
- אין שום צורך לאכול ארוחת בוקר אם את לא רעבה.
- אל תספרי קלוריות, אל תשקלי שום דבר, אל תגבילי את הכמויות שאת אוכלת.
- תאכלי חופשי כשאת רעבה. ותפסיקי לאכול כשאת שבעה.

המטרה היא **לא** לרדת במשקל – אלא לרוקן את הגוף מסוכר ופחמימות ולעבור למצב של שריפת שומן.

אל תנסו להיות בדיאטה או לרדת במשקל.

אם מתרחשת ירידה – מה טוב.

אם לא – אז לא.

# איך מנקים את הגוף מסוכר ומעבירים אותו למצב של שריפת שומן?

כדי לעבור למצב של שריפת שומן אנחנו מפסיקים לאכול מזונות שמכילים סוכר (או הופכים בגוף לסוכר) ואוכלים במשך כמה ימים אך ורק את המאכלים הבאים:

## חלבונים

אפשר לאכול חופשי:

**בשר מכל הסוגים**



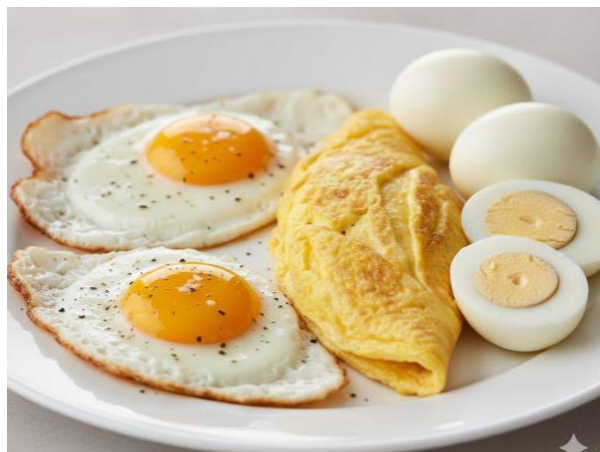
**עופות מכל הסוגים**



## דגים מכל הסוגים



## ביצים בכל צורת הכנה שטעים לך



## וכל דבר שאפשר להכין מהמרכיבים הללו





## מה לגבי חלבונים לצמחונים או טבעונים?

לצערי הרב החלבונים הצמחונים או הטבעונים עובדים פחות טוב בדיאטה הספציפית הזאת, אבל עדיין יש לנו כמה אפשרויות.

מה שחשוב לשים לב זה שכמות ה**פחמימות** לא עוברת 5 גרם **פחמימה** עבור מאה גרם מוצר, כשעדיף שזה יהיה הכי קרוב ל-0 עד כמה שאפשר. צריך לשים לב למילה **פחמימה** ולא למילה סוכר. לאחוזי השומן אין חשיבות בשלב הכנת הגוף לדיאטה. תאכלי מה שאת אוהבת.



בגבינות שמנות וקוטג' בדרך כלל אין כמעט פחמימות אז אפשר לאכול מהם בצורה חופשית.

## טופו ותחליפי בשר צמחיים



בדקי את תווית המוצר וודאי שכמות **הפחמימות** לא עוברת 5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר. (המילה סוכר לא מעניינת אותנו, רק המילה **פחמימה**). אחוזי השומן לא רלוונטיים בשלב זה.

| סימון תזונתי ב-100 גרם מזון |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 97                          | אנרגיה (קלוריות)     |
| 5                           | שומנים (גרם)         |
| <b>1</b>                    | <b>פחמימות (גרם)</b> |
| 1                           | סוכר (גרם)           |
| 12                          | חלבונים (גרם)        |

**מתאים מאוד לדיאטה**

| סימון תזונתי ב-100 גרם מזון |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| 82                          | אנרגיה (קלוריות)     |
| 2                           | שומנים (גרם)         |
| <b>12</b>                   | <b>פחמימות (גרם)</b> |
| 3                           | סוכר (גרם)           |
| 4                           | חלבונים (גרם)        |

**לא מתאים לדיאטה**

מה עוד מומלץ לאכול חוץ מחלבונים ?

# שומנים טובים

אבוקדו וטחינה גולמית – רצוי אורגנית



חמאה, מיונז רצוי אורגני, שמן זית מכבישה קרה, שמן אבוקדו ושמן קוקוס



זיתים, אגוזים או שקדים בצורה טבעית (לא קלוי)

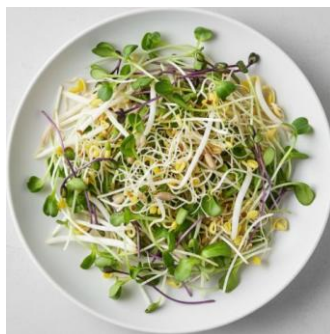


זרעי צ'יה וזרעי פישתן



# ירקות לא עמילניים

חסה, תרד, פטרוזיליה, שמיר, נבטים וכל שאר העלים הירוקים מכל הסוגים והמינים



עגבניות, מלפפונים, ופלפלים מכל הסוגים



שומר, אספרגוס וסלרי



צנון, שום, שעועית ירוקה וצהובה ופטריות מכל הסוגים והמינים



חצילים, קולורבי, ברוקולי ובצל ירוק



**כרוב, כרובית, קישואים וזוקיני**



**אפשר לאכול גם חמוצים וכרוב כבוש - בלי סוכר כמובן!**



**אז מה עושים עם הירקות?**

**אפשר סלט, ירקות חתוכים, מוקפץ, בתבשיל, מאודה, במרק, בתנור - כתוספת לחלבון.**

## ככה ניראות הארוחות בשלב הכנת הגוף לדיאטה







פשטידה מקוטג', גבינה מלוחה + ביצים + ירקות לא עמילניים





כל שילוב של חלבון + שומנים טובים + וירקות לא עמילניים זה מצוין.  
תאכלי כמה ארוחות שאת רוצה ובאיזה כמות שאת צריכה כדי להיות שביעה.

## מה אפשר לשתות?



- מים
- סודה
- קפה ותה מכל הסוגים
- מים עם לימון
- משקאות 0 קלוריות – רק אם בלתי אפשרי להגמל מהם בשלב זה
- חלב שקדים או סויה ללא סוכר. (אם את שותה חלב פרה - אז בכמות מזערית. בחלב פרה יש סוכר באופן טבעי)
- כל ממתיק 0 קלוריות – עדיף סטיביה

## תבלינים ותיבול



- מלח, פלפל, פפריקה, אבקת שום וכל תבלין או צמח תבלין ללא סוכר
- חומץ – עדיף חומץ תפוחים אורגני לא מסונן
- מיץ לימון
- חרדל ללא סוכר
- רוטב סויה ללא סוכר – הכי דל קלוריות שתוכלי למצוא
- כל ממתיק 0 קלוריות
- אבקת קקאו ללא סוכר
- שוקולד ללא סוכר – 2 שורות

# לחם, לחמניות, קרקרים ועוגיות דלי פחמימות או מוצרי KETO

יש היום בארץ כמה חברות שהצליחו לייצר לחמים ולחמניות דלות מאוד בפחמימות שלא עוברות בדרך כלל 5 גרם פחמימה למאה גרם מוצר. אפשר למצוא אותם בסופרים או בחנויות טבע. את יכולה לקנות או להכין בעצמך אם את חושבת שלא תצליחי לשרוד את הימים הקרובים ללא לחם. לחמים אלו נקראים גם לחם קיטו – KETO והאינטנט מלא במתכונים וסרטונים.



אפשר לאכול כל מוצר קיטו בזמן הכנת הגוף לדיאטה. קיטו זאת שיטת אכילה דלת פחמימות. "הדיאטה של אואנה" היא לא דיאטת קיטו, אבל אנחנו משתמשים בצורת האכילה הזאת כדי לעזור לגוף להיכנס למצב של שריפת שומן.

## סקיני פסטה



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

האינטרנט מלא בסרטונים איך להכין מאכלים שונים עם סקיני פסטה.

## **שורה תחתונה**

אכלי חופשי במשך הימים הבאים כמה ארוחות שאת צריכה כדי להיות שביעה ותני לגוף שלך להתרוקן מסוכר.

# **איזה מזונות מכילים סוכר או הופכים לסוכר בגוף אחרי שאכלנו אותם ואנחנו לא נוגעים בהם כרגע?**

אל דאגה!

אנחנו לא הולכים לוותר על האכילה של המזונות הללו לנצח. אנחנו בסך הכל רוצים באופן זמני להכניס את הגוף למצב של שריפת שומן ולאפשר לו לנצל את השומן שלו עצמו. את אותו שומן שהוא שם בצד – כמו את האוכל במקפיא. בשביל זה יש לנו את כל התחליפים דלי הפחמימות מהפרק הקודם שכן אפשר לאכול.

כמו שהבנו מהפרק הקודם, כל עוד נמשיך לאכול מזונות שמכילים סוכר או שהופכים לסוכר בגוף לאחר האכילה, הגוף יעדיף להשתמש בהם כאנרגיה ולא בשומן שלו עצמו. לכן, לזמן מוגבל בלבד אנחנו לא נאכל את המזונות הבאים:

**כל סוג של גרעין שצריך לבשל כדי שאפשר יהיה לאכול אותו – אורז, קינואה, שעועית, עדשים, בורגול, חיטה וכדומה**



**דברים דומים כמו פסטה או פתיתים**



**לחם, לחמניות, פיתות ומאפים שונים**



**פירות, מיץ פירות ופירות יבשים**



## עוגות, ממתקים ושתייה מתוקה



וכל דבר אחר שמכיל סוכר או פחמימות כחלק מהמרכיבים שלו. פשוט צריך לבדוק תוויות מזון!

באופן זמני אנחנו לא נאכל גם את הירקות הבאים בגלל שהם מכילים יותר מדי פחמימות (סוכר):

## סלק, גזר, אפונה ירוקה, תירס, תפוחי אדמה ובטטה



צריך לזכור שאנחנו עושים את זה רק לזמן מוגבל כדי לאפשר לגוף לעבור למצב של שריפת שומן!

כל המזונות הללו יחכו לך שם גם בעוד כמה שבועות ואני אלמד אותך איך אפשר לאכול אותם כל שבוע מבלי לעלות חזרה במשקל.

## מה לעשות אם יש כאבי ראש ועייפות בזמן ניקוי הגוף מסוכר?

המעבר לתפריט דל פחמימות יגרום לך לרוץ לשירותים ואת תאבדי נוזלים ומלחים דרך השתן. מה שמאוד עוזר זה לשתות הרבה ולהשתמש בחופשיות במלח הימלאיה – לא במלח רגיל.



## מה לגבי עצירות?

מי שעובר מתפריט של פחמימות לתפריט של חלבונים עלול לחוות בהתחלה תופעה של עצירות. במקרה זה, מצאי בסופרפארם מוצר טבעי וצמחי שעוזר לעצירות. הדיילות ישמחו לעזור לך.

מוצר שני שגם ידוע כעוזר לעצירות זה **מגנזיום**. זה גם מוצר שכיח בסופרפארם.

וכמובן תדאגי לשתות מספיק!



## **כמה ימים צריך לאכול ככה?**

הגוף מתנקה מכל שאריות הסוכר תוך כמה ימים או שבועות בודדים במקרים מאוד קיצוניים. כשהגוף שלך יהיה נקי מסוכר והוא יעבור למצב של **שריפת שומן** את תרגישי את התופעות הבאות:

- **חוסר תיאבון**
- **אין יותר תשוקה בלתי נשלטת לאכול סוכר או פחמימות**
- **אנרגיה גבוהה למרות שלא אכלת במשך הרבה שעות**
- **תחושה כללית ממש טובה**
- **אין יותר תופעות לא נעימות**

זהו זה!

כשתרגישי ככה, זה סוף שלב הכנת הגוף לדיאטה. הגוף יהיה מוכן לעבור לשלב הירידה במשקל.

## טיפ קטן שעוזר לעבור את שלב הכנת הגוף לדיאטה בקלות



הכיני לעצמך קופסאות שתוכלי לקחת איתך לעבודה או ללימודים והכניסי בהם ירקות, אגוזים, ביצים, חלבונים ושלל תחליפי פחמימות שאת אוהבת. כך לא תיתפסי רעבה כשאת בחוץ. 90% מהאנשים ששברו את הדיאטה, נשברו כי יצאו מהבית לא מאורגנים ולא היה להם מה לאכול כשהם נתקפו רעב.

# סוד ההצלחה של אואנה עבור מכורים לסוכר ופחמימות

אם את מכורה לסוכר ופחמימות - יש לי טיפ חשוב בשבילך לאחר מתן עזרה  
לאלפי אנשים :

לפני שאת מתחילה את שלב הכנת הגוף לדיאטה (שאפשר לקרוא לו גם שלב  
הגמילה הזמנית מסוכר), דאגי להכין או לקנות לעצמך מראש מלאי מספיק גדול  
של תחליפי פחמימות – גם מלוחים וגם מתוקים. האינטרנט מלא במתכונים  
וסרטונים איך להכין לחם, לחמניות, קרקרים, עוגיות ללא קמח, ללא סוכר  
ודלות בפחמימות. מתכונים אלו נקראים מתכוני קיטו Keto.



אם לא יהיו לך מאכלים זמינים כמו לחם, קרקרים, עוגיות או כל תחליף אחר  
לפחמימות שאת רגילה לאכול ובנוסף אבוקדו, טחינה, זיתים, אגוזים וכל מזון  
אחר שאת אוהבת מתוך הרשימה – את תשברי את הדיאטה ברגע שתרגישי  
תופעות לא נעימות.

תחושת ה-"הקריז" תגרום לך לחשוב שאת חייבת לאכול סוכרים ופחמימות ואם לא יהיו לך תחליפים זמינים את תרוצי לאכול אותם בלי לחשוב. זאת התופעה הכי שכיחה של ניקוי הגוף מסוכר.

לחילופין, למי שיש תחליפי פחמימות עובר את הימים הללו בקלות יחסית.

מלאי את המקרר וארונות המטבח במלאי גדול של מזונות מתוך הרשימה כדי שיהיו לך זמינים כשאת רעבה או כשבא לך לנשנש.

**ועשי זאת מראש לפני שאת מתחילה!**

זהו זה.

**את מוכנה להתחיל.**

**לכי ותעשי קניות עבור כל המזונות המומלצים לשבועיים הקרובים ושיהיה**

# בהצלחה

**רוב הסיכויים שאת תתחילי לראות  
ירידה כבר מהיום הראשון...**

# שלב הירידה במשקל והצמצום בהקפים



## למי אסור לעשות את השלב הבא של הדיאטה

חל איסור מוחלט לנשים בהריון או לנשים מניקות לעשות את השלב הבא של הדיאטה. במקרה ויש לך אחת מהבעיות הבריאותיות הבאות בזמן הווה, אסור לך לעשות את השלב הבא של הדיאטה לפני שאת מטפלת בעצמך או מקבלת אישור מרופא המשפחה שלך מראש. אם את באחת מהקטגוריות הללו, פשוט המשיכי עם התפריט של שלב הגמילה מסוכר ורדי בקצב יותר איטי.

- גידולים ממאירים או סרטן פעיל בשלוש השנים האחרונות
- אבנים בכיס מרה או אין כיס מרה ולא מסוגלת לעכל שומנים
- מחלת כבד או כליות קשה
- סובלת ממחלת נפש ולוקחת כמות גדולה של תרופות נגד דיכאון, חרדה או תרופות פסיכיאטריות
- תופעת אדיסון – אין קורטיזון במערכת

- לוקחת סטראידים / קורטיזון באופן קבוע
- לוקחת קומדין לדילול דם
- סובלת מדופק לא סדיר ופרפורים שנובעים ממחלת לב קשה
- סובלת מקרישיות יתר
- סובלת ממחלה אוטואימונית שפוגעת במערכת העיכול כמו קרוהן וקוליטיס או משבשת את המערכת ההורמונלית
- טרשת נפוצה
- אנמיה או חוסר ברזל חמור מלווים בסחרחורות, חולשה והתעלפויות – המוגלובין מתחת ל- 11.5
- בלוטת תריס לא מאוזנת (**היפר**) – אסור גם אם את לוקחת תרופות לאיזון הבלוטה
- חולי סכרת שאין להם יכולת לשלוט בכמות האינסולין
- לנשים אחרי לידה שהפרולקטין עדיין גבוה או שהן לא ישנות מספיק או מניקות
- הדיאטה לא מומלצת לאנשים מתחת לגיל 21 ואסורה לנערים ונערות מתחת לגיל 18
- למכורים לסמים או אלכוהול – וזה כולל כל מי שמזריק, מריח, בולע או מעשן כל חומר שמוגדר כסם (כולל מריחואנה)

#### **אין בעיה לעשות את הדיאטה (גם אם את לוקחת תרופות) עם:**

- בלוטת תריס לא מאוזנת (**היפו**) – במידה ובלוטת התריס שלך מאוזנת בעזרת תרופות לאיזון הבלוטה כמו אלקטרוקסין
- סכרת סוג 2
- תרופות להורדת סוכר
- שומנים בדם
- כולסטרול גבוה
- לחץ דם גבוה
- כבד שומני

כל התופעות האלה הן בדרך כלל תופעות נלוות להשמנת יתר ויש סיכוי רב שהדיאטה עצמה תשפר או תפתור את התופעות האלו.

## הערה חשובה למי שלוקחת תרופות ללחץ דם, סכרת וכולסטרול

במידה ואת לוקחת תרופות ללחץ דם או סכרת, עליך לבדוק ערכים בבית בכל יום החל מהיום הראשון של התהליך. לגבי מצב הכולסטרול יש לבקש מהרופא שלך לעשות בדיקה לאחר חודש.

אנחנו לא מבטיחים שום דבר, אך ברוב המקרים הערכים יורדים לנורמל תוך כמה ימים בודדים. אל תפסיקי את התרופה על דעת עצמך אלא בתיאום עם הרופא שלך !!!

ברגע שאת רואה ערכים נורמלים בבדיקה הביתית, קבעי מיד תור אצל הרופא שלך ועדכני אותו בשינוי שעשית בצורת האכילה שלך וקבלי ממנו הנחיות.

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

## **תזכורת: השומן המיותר שלנו הוא אוכל שאכלנו בעבר והגוף שלנו לא ניצל**

הגוף מתייחס לשומן הזה כמו לאוכל במקפיא. מבחינת הגוף, השומן הזה הוא אוכל לכל דבר ועניין!

הגוף יהיה שמח לאכול את כל השומן המיותר הזה אם רק ניתן לו את ההזדמנות לעשות את זה. כל עודף המשקל הזה מאוד מכביד על הגוף.



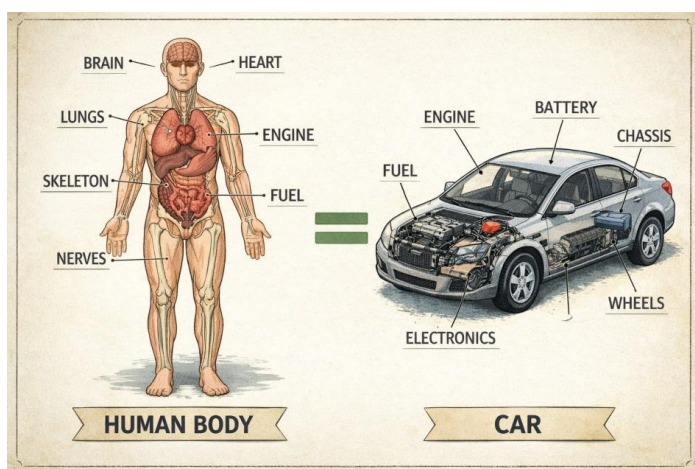
100 גרם של שומן שווה 900 קלוריות.

אנחנו נספק לגוף שלך חלק מהקלוריות שהוא צריך מהמזון, אך חלק מהקלוריות יגיעו מהשומן המיותר שלך עצמך. הגוף פשוט הולך לאכול את השומן המיותר הזה במידה וניצור את התנאים המתאימים בעזרת העקרונות הבאים :

# עקרון חשוב שיעזור לנו לפרק שומן בצורה יעילה בשלב הירידה!

אני אנסה להסביר את זה בצורה ממש פשוטה מבלי להיכנס להסברים מדעיים מלאים במילים לא מובנות.

תדמיני שהגוף שלך הוא מכונית והמכונית הזאת צריכה דלק.



נניח שאת גרה בקרית שמונה ואת רוצה להגיע לאילת. רוב הסיכויים שלא יספיק לך טנק דלק אחד ותצטרכי לתדלק פעם או פעמיים בדרך.

את חוששת שלא תהיה תחנת דלק זמינה בכביש הערבה אז את לוקחת איתך כמה מיכלי דלק לשעת צרה ואת מתכננת להשתמש בהם אך ורק אם לא תהיה ברירה.

מיכלי הדלק הללו הם כמו השומן שהגוף שלך שם בצד לשעת צרה והוא מתכוון להשתמש בהם רק אם לא יהיה אוכל זמין.



כל עוד יש תחנות דלק זמינות בדרך לאילת, אין שום צורך להשתמש במיכלי הדלק ששמת בתא המטען.

אותו דבר עם הגוף – כל עוד אנחנו אוכלים כל שעתיים - שלוש, אין לגוף שום צורך לפרק ולאכול את מאגרי השומן שלו עצמו. אפשר להגיד בפשטות שבכל פעם שאנחנו אוכלים, הגוף משתמש במה שאכלנו כדי "לתדלק"... אבל כשאנחנו נותנים לכמה שעות טובות לעבור, הגוף מתחיל לפרק ולהשתמש במאגרי השומן שלו עצמו כדי לקבל אנרגיה.

כדי לרדת במשקל בצורה מהירה ויעילה אנחנו רוצים לתת לגוף במשך היום כמה שיותר שעות מנוחה מהאוכל כדי לאפשר לו להשתמש במאגרי השומן שלו עצמו במקום.

כשאנחנו אוכלים כל שעתיים – שלוש אין לגוף שום צורך לפרק את השומן שלו עצמו כי הוא מקבל זרימה בלתי פוסקת של אנרגיה מהאוכל. את מבינה עכשיו למה כשאנחנו אוכלים 3 ארוחות ביום + נשנושים וארוחות ביניים, אין כמעט שום הזדמנות לגוף לפרק את השומן שלו עצמו במשך היום?

כשאנחנו נותנים מנוחה לגוף במשך כמה שעות טובות ואוכלים רק שתי ארוחות ביום (או אפילו אחת) אנחנו מאפשרים לגוף לפרק שומן במשך המון שעות במשך היום.

אל דאגה.

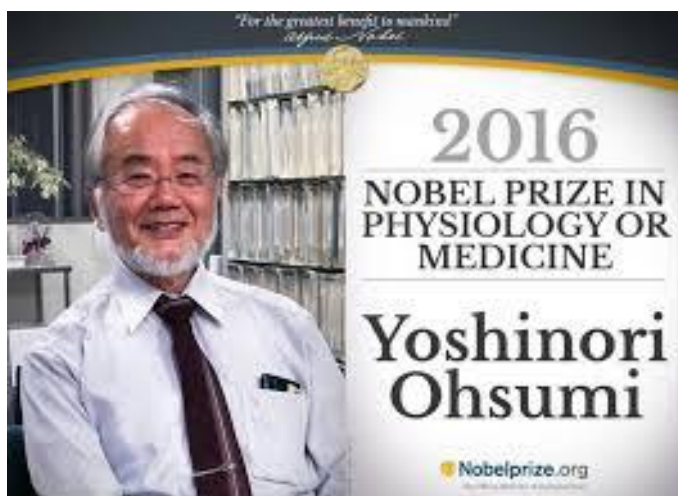
את לא תהיי רעבה!

הגוף שלך הולך לקבל כמות עצומה של קלוריות כל יום מהשומן שלו עצמו. השומן שלך = זה אוכל מבחינת הגוף.

## הגוף שלנו מבריא כשאנחנו לא אוכלים!

מתברר שבזמן צום לא רק שהגוף אוכל ומחסל את השומן המיותר שלנו, הוא גם מחסל תאים חולים, נגועים, מסרטנים, גידולים, מוגלה, דלקת וכל מה שמיותר וחולה בגוף.

החדשות הטובות הן שהגוף "אוכל" גם את רקמות העור העודף והגוף לא נשאר עם הרבה עור מכוער ומתדלדל לאחר הירידה במשקל.



## פרס נובל לשנת 2016

פרס נובל בתחום הרפואה והפיזיולוגיה בשנת 2016 ניתן לפרופסור יושינורי אוסומי מיפן שגילה את המנגנון הטבעי שקורה בגוף האדם בזמן צום.

התהליך הזה נקרא Autophagy והפירוש המילולי שלו הוא "לאכול את עצמך".

בזמן צום הגוף אוכל את עצמו או ליתר דיוק, הוא אוכל בנוסף למאגרי השומן המיותר גם את כל התאים המיותרים והחולים.

הגוף מבריא בזמן צום!

# הימנעות מאוכל בכוונה תחילה לא יוצרת רעב!

**רעב** – starving = מצב שבו אין יותר לגוף מאגרי שומן מיותרים ואין לו ברירה אלא להתחיל לפרק רקמות פחות חיוניות כמו שרירים כדי לשמור על האדם בחיים. זה מצב מאוד מסוכן.

**צום** – fasting = הימנעות מכוונת מאוכל לכמה שעות (או כמה ימים אם זה נעשה תחת פיקוח רפואי). כל עוד יש לגוף מאגרי שומן מיותר, המצב לא רק שלא מסוכן אלא מאוד מומלץ כדי לעודד תהליכי ניקוי והבראה של הגוף. את מבראה בזמן צום.

שימי לב להבדלים :



כשמישהו אומר לך שאם לא תאכלי כל שעתיים-שלוש הגוף שלך יתחיל לפרק את רקמות השרירים שלך או רקמות חיוניות אחרות או שזה מסוכן – הוא לא מבין איך גוף האדם עובד או שהוא רוצה למכור לך משהו (כמו חטיפים או אבקות חלבון או תרופות) או שהוא פשוט לא מודע למחקרים המועדכנים ביותר בתזונה.

**אזהרה :**

**למרות האמור מעלה, אל תעשי לבד בבית צום שנימשך יותר מיום אחד. "הדיאטה של אואנה" היא לא דיאטת צום רפואי. צום כזה תמיד נעשה תחת פיקוח מקצועי ומורכב ממעקב ומבדיקות יומיומיות כדי לוודא שהכל תקין ונעשה בדרך כלל בבית הבראה מיוחד שמיומן בתהליכים כאלו.**

# כמה שעות של צום כל יום לא מסוכן ולא גורם לפירוק שרירים!

ד"ר ג'ייסון פונג – שהוא אחד מהרופאים הכי מפורסמים בעולם בטיפול בסכרת והשמנה חולנית מסביר בספר שלו "קוד ההשמנה" את הדבר הבא:



תדמיני שאספת מלא עצים בשביל להדליק אש בחורף ואז כשמיגע החורף, במקום להשתמש בעצים ששמת בצד את מדליקה ושורפת את הספה בסלון...

את חושבת שהגוף שלך מטומטם?

שהוא שם בצד שומן לשעת צרה, ואז כשמיגיעה "שעת הצרה" הוא ילך וישרוף רקמות שרירים או רקמות של איברים חיוניים?!

את מבינה עד כמה מפגר זה נשמע?...

השומן המיותר שלך זה כמו עצים למדורה.



השרירים והאיברים הפנימיים שלך זה כמו הרהיטים והספה.



את חושבת שהגוף שלך עבד קשה כדי לשים מאגרי שומן בצד לשעת צרה ואז כשמגיעה "שעת הצרה" ואין אוכל זמין הוא יתחיל לשרוף את הרהיטים והספות?

הגוף שלך לא מטומטם! סמכי עליו!

כשאת משלבת כל יום כמה שעות טובות של צום – הגוף שורף בעיקר את מאגרי השומן המיותר שלך. הפגיעה בשרירים היא מזערית.

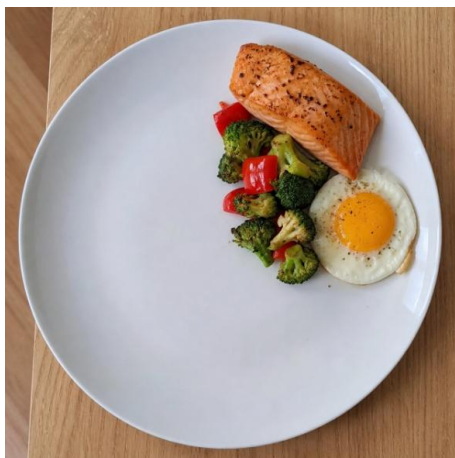
### **חדשות טובות**

לאחר הדיאטה מאוד קל לשקם את מאסת השריר במידה והיא הצטמצמה תוך כדי הירידה במשקל. כמה דקות של תרגילי כוח והרמת משקולות כמה פעמים בשבוע יעשו ניסים ונפלאות לגוף שלך – וזה מומלץ כמובן לכולם בכל גיל.



# מה צריך לאכול כדי לרדת במשקל, לפרק שומן ולצמצם הקפים? הנחיות כלליות

- לעולם אל תאכלי אם את לא רעבה!
- הישקלי רק בבוקר לאחר שינה טובה, אחרי שהיית בשירותים ולפני שאכלת או שתית משהו. כל שקילה אחרת היא חסרת טעם והיא תראה משקל יותר גבוה.
- אם יש לך עצירות, השתמשי במוצר טבעי וצמחי, במגזונים או בנר.
- הארוחות מאוד מאוד מאוד פשוטות וזאת הגדולה שלהן. כל המאכלים הטעימים יחכו לך שם גם מחר. ככל שתנסי לסבך את התפריט יותר או לגוון או להמציא מתכונים – ככה הירידה תהיה יותר איטית.
- תנסי לרכז את הארוחות שלך לחלון אכילה של 6-8 שעות או פחות ותני מנוחה לגוף שלך בשאר הזמן.



# מה אוכלים כדי לעזור לגוף לפרק את השומן של עצמו?

(התפריט בספר הזה שונה מהתפריט שאוכלים כשמשתמשים בערכת ההרזיה ביחד עם תוסף התזונה. הוא מתאים למי שלא רוצה להשתמש בתוספי תזונה בכלל ואין לה בעיה לרדת בקצב יותר איטי).

כדי לעזור לגוף לאכול את השומן של עצמו, אנחנו הולכים להוריד מהתפריט פעם ביומיים או שלושה גם את השומנים ונאכל רק את החלבונים והירקות.

**הארוחות בימים אלו ניראות פחות או יותר ככה:**



**ארוחות פשוטות של חלבון וירק בלבד**

## מה אפשר לשתות?



- מים
- סודה
- תה מכל הסוגים
- קפה מכל הסוגים
- מים עם לימון
- משקאות 0 קלוריות – רק אם בלתי אפשרי להגמל מהם בשלב זה
- חלב שקדים או סויה ללא סוכר. (אם את שותה חלב פרה - אז בכמות מזערית. בחלב פרה יש סוכר באופן טבעי)
- כל ממתיק 0 קלוריות – עדיף סטיביה

## תבלינים ותיבול



- מלח, פלפל, פפריקה, אבקת שום וכל תבלין או צמח תבלין ללא סוכר
- חומץ – עדיף חומץ תפוחים אורגני לא מסונן
- מיץ לימון
- חרדל ללא סוכר
- רוטב סויה ללא סוכר – הכי דל קלוריות שתוכלי למצוא
- כל ממתיק 0 קלוריות – עדיפות לסטיביה

## פירות

רצוי לא לאכול פירות בכלל במהלך שלב הירידה במשקל כי יש בהם יותר מדי פחמימות (סוכר) שיכול להוציא את הגוף ממצב של שריפת שומן, אבל אם את ממש לא מסוגלת ואת חייבת פרי את יכולה לאכול תפוח אחד או שניים ביום או מנת פרי שוות ערך.



## סקיני פסטה

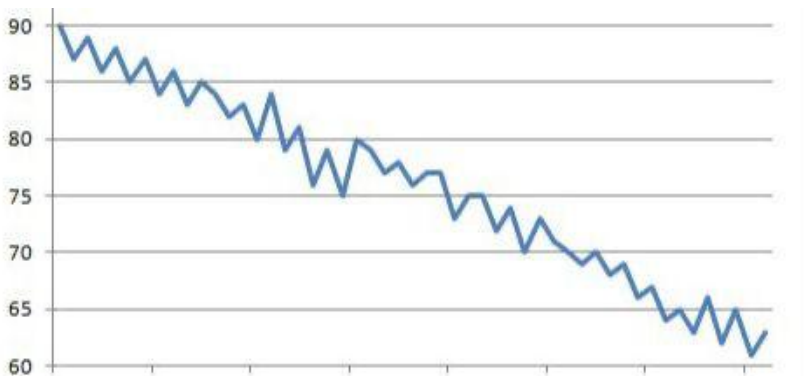
סקיני פסטה – רק הסוג של 9 קלוריות ל-100 גרם מוצר – אפשר 2 חבילות ביום. יש להם פסטה, אטריות, פתיתים, אורז ועוד. אם את רוצה לעשות מוקפץ מסקיני פסטה, את יכולה להשתמש בקצת כרוב, בצל ירוק, פלפלים ופטריות.



## למה לצפות בשלב הירידה?

הדרך היעילה לירידה במשקל - כשלא משתמשים בערכת ההרזיה עם תוסף התזונה Kai-Su - היא לשלב כל יומיים או שלושה ימים של תפריט פשוט = חלבון וירק בלבד, כשאת שומרת על חלון אכילה מצומצם וצמה בשאר הזמן. את המשקאות שרשומים בפרק הקודם אפשר לשתות חופשי במסגרת שעות הצום.

הירידה תיראה כמו זיגזג – עליה – ירידה – עליה – ירידה – עליה – ירידה – עליה, אך עם מגמת ירידה ברורה.



בשאר הימים אוכלים תפריט של חלבונים + שומנים טובים + ירקות כמו שאכלנו בשלב הגמילה הזמנית מסוכר. נסי לשמור על חלון אכילה מצומצם גם בימים אלו ותני לגוף שלך להבריא עם כמה שיותר שעות צום.

## שמירה על ההלכה בשבת

אין ברירה, אם את שומרת על ההלכה בשבת תהיי חייבת לברך ולאכול לחם ולקדש על היין.



הדרך לא לגרום ליותר מדי נזק לדיאטה בשבת היא לאכול כזית חלה = הכי הכי מעט שההלכה מרשה וכנ"ל מהיין.

אם את רוצה לחרוג מהתפריט בשלב הירידה במשקל, תעשי חריגות עם כמות וסוגי החלבונים והירקות ותאכלי עוגה דלת פחמימות או עוגת קיטו Keto.

## **איך אני לא עולה חזרה במשקל לאחר הדיאטה?**

השיטה הכי פשוטה למי שלא רוצה לאכול תפריט טבעוני, היא לאכול מה שאת רוצה בסופי שבוע או באירועים מיוחדים ולשמור במשך השבוע על תפריט של חלבונים + שומנים + ירקות. את תעלי 2 קילו ותרדי 2 קילו, תעלי 2 קילו ותרדי 2 קילו – אבל זה יהיה תמיד אותם 2 קילו.

אם את רואה חריגה של יותר מ-2 קילו ואת לא מצליחה לרדת במהירות, תעשי יום תיקון. ביום תיקון פשוט אוכלים ארוחה אחת של סטייק גדול או שתי ארוחות של חלבון וירק אחד (או ללא ירק בכלל) כמו בתפריט הירידה.



**אם את צריכה עזרה יותר מעמיקה, תפני אלינו  
ונוכל לעזור לך!**

# אני רוצה לרדת יותר מהר

את תמיד יכולה לרכוש את ערכת ההתנסות לחודש של "הדיאטה של אואנה" ולקבל עזרה, תמיכה ותפריט מותאם אישית ביחד עם תוסף התזונה Kai-Su.



תוסף התזונה Kai-Su הוא מוצר טבעי וצמחי בצורת נוזל, שמכיל מיצוי של 3 סוגים של אצות ים בתשלובת מאוד יחודית. בקבוק אחד מספיק בערך לחודש ימים.

## איך ה- Kai-Su עוזר בתהליך הירידה במשקל ?

הרבה לקוחות שהשתמשו בתוסף התזונה Kai-Su דיווחו ש :

- היה להם יותר קל לרדת במשקל והם גם לא היו רעבים – לעומת דיאטות אחרות שהם עשו ללא השימוש ב- Kai-Su.
- זה עזר להם לשמור על המשקל החדש ולא לחזור להרגלי האכילה הרעים שלהם.
- הצמצום בהקפים היה הרבה יותר גדול מבכל דיאטה אחרת שהם עשו ולפעמים הירידה במידות הבגדים הייתה הרבה יותר גדולה לעומת דיאטות אחרות שבהן הם ירדו את אותה כמות קילוגרמים.
- השומן נמס מהמקומות הנכונים והם לא נשארו עם הרבה עור רפוי כמו בדיאטות אחרות.

## הכשר המוצר

הכשר של הבד"ץ העדה החרדית



## רשיון של משרד הבריאות

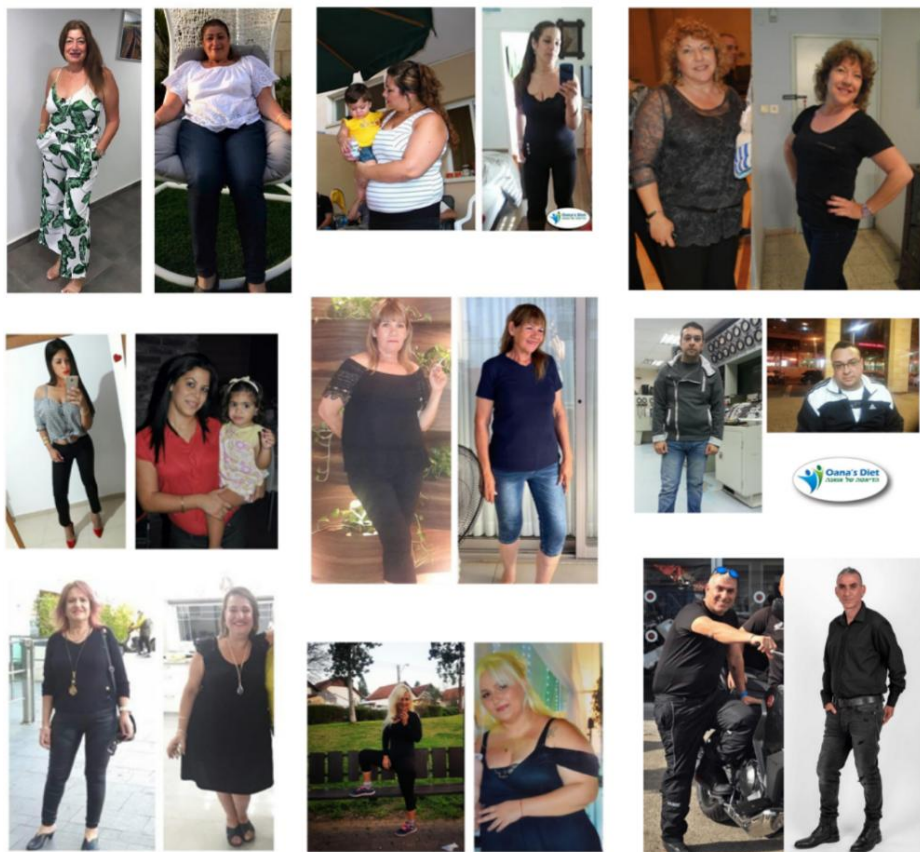
ה-Kai-Su מיוצר במפעל בעל רשיון של משרד הבריאות.



## אלכוהול/חומץ תפוחים - כחומר משמר

בתוך המוצר יש אלכוהול כחומר משמר. אם יש לך אלרגיה לאלכוהול או שאסור לך לצרוך אלכוהול מבחינה דתית, יש לנו תחליף עבורך. תוסף תזונה שהחומר המשמר שלו הוא חומץ תפוחים.

האתר שלנו ודף הפייסבוק שלנו מלא בתוצאות של אנשים אמיתיים שעשו את הדיאטה ב- 15 השנים האחרונות.



# את צריכה עזרה לאחר הדיאטה כדי שלא תעלי שוב במשקל?

יש לנו פתרון עבורך!

אם את צריכה עזרה לבנות תפריט אישי לאחר הדיאטה כדי לוודא שאת לא עולה חזרה במשקל, יש לנו ערכת המשך עבור שלב השמירה ובה לומדים איך לשמור על המשקל החדש. הערכה מגיע עם ספר נוסף שכולו מיועד לשמירה על משקל תקין לאורך זמן. הוא מפרט 4 שיטות שונות לחלוטין איך לשמור על המשקל תקין כולל תפריט שמכיל ברובו פחמימות.

הערכה כוללת יעוץ אישי עם אואנה וגם 3 בקבוקים של Kai-Su ל-90 יום.



# בהצלחה

## לרכישה מאובטחת