

המדריך המהיר שלך לירידה של 5-7 ק"ג עד הקיץ!



נשארו 10 שבועות עד הקיץ אם תעבדי נכון לפי השלבים הבאים
את יכולה לרדת 5-7 ק"ג בלי להישבר באמצע!

כדי לרדת 5-7 קילו עד הקיץ את לא צריכה:

מוטיבציה ❌

כח רצון ❌

דיאטה קיצונית ❌

אימונים מוגזמים ❌

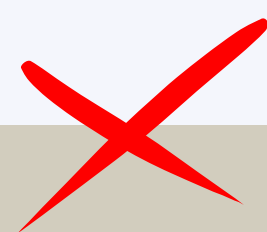
לסבול ❌

את כן צריכה:

תוכנית ברורה שעובדת בשבילך לאורך זמן ✓

עקביות ✓

פשטות ✓



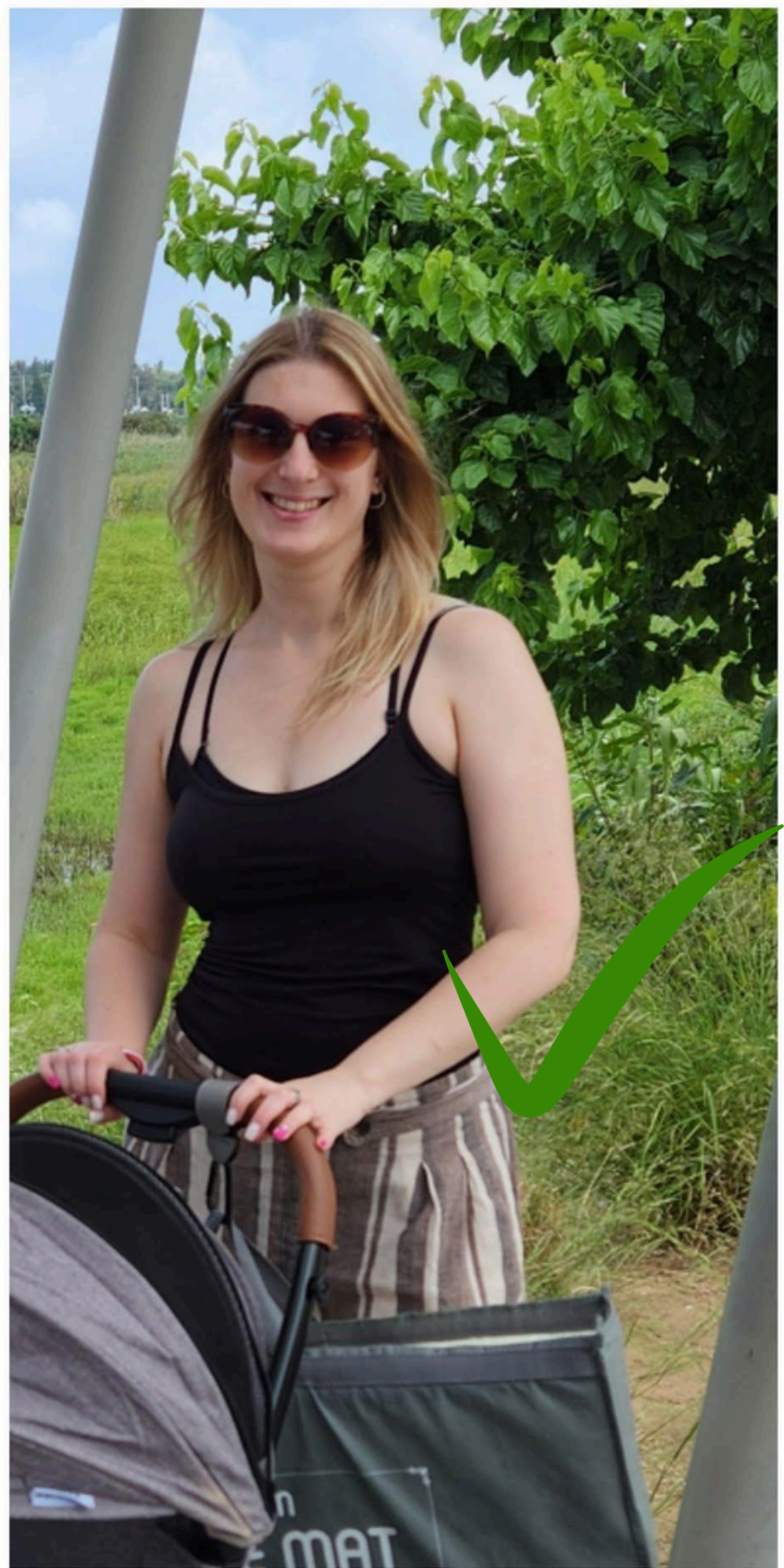
אבל הנה האמת:

רוב הנשים נכשלות כי הן עושות את זה לא נכון.

אם את מתקשה להרכיב לעצמך את התפריט המדויק ומרגישה שאת הולכת לאיבוד בין המספרים - אני כאן כדי לעשות לך סדר.



בתוכנית 12 דקות מחכה לך תפריט מובנה ומדויק שכבר נעשו בו כל החישובים בשבילך כך שאת לא צריכה לנחש, לא לחשב ולא להסתבך, אלא פשוט לאכול, לשבוע - ולתת לתהליך לעבוד בשבילך.



שלב 2 :

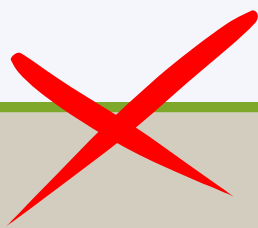
צריכת חלבון מדוייקת למשקל הגוף שלך .

בערך 0.8-1.2 גרם חלבון לכל קילוגרם.
ופיזור נכון של חלבון בארוחות כך שתשמרי על שובע
ועל השריר למראה חטוב.

תפריט נכון לירידה במשקל הוא משחק של דיוק.

את צריכה:

- 1 לאכול את כמות החלבון היומית המדוייקת עבורך
- 2 להישאר בגרעון קלורי כדי לרדת במשקל



אם תבחרי רק במקורות חלבון עתירים בקלוריות,
את עלולה להגיע למכסת החלבון שלך אבל לעבור
את מכסת הקלוריות – ואז פשוט לא תרדי במשקל.

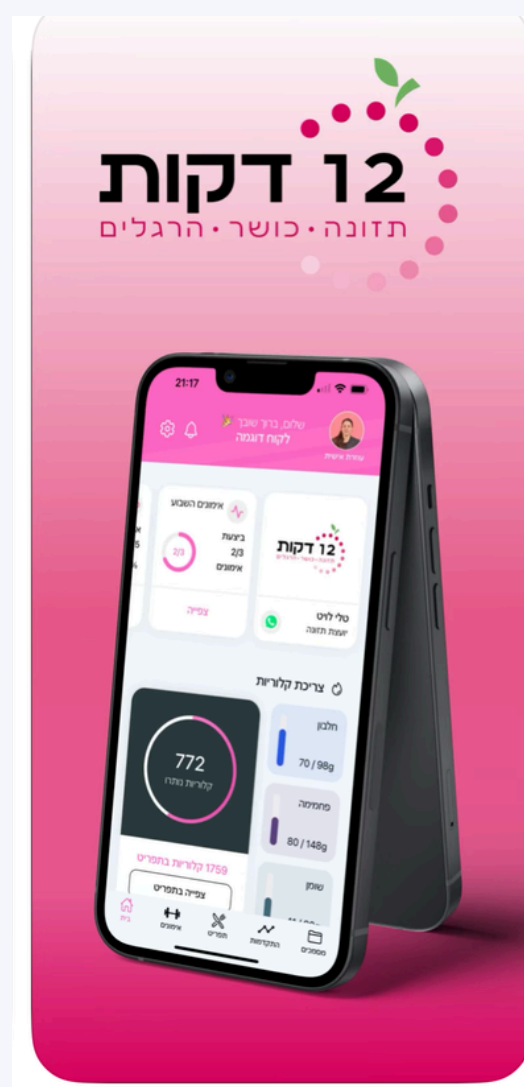
הסוד הוא בשילוב: מקורות חלבון רזים שיאפשרו לך לאכול יותר,
לשבוע יותר, ועדיין לרדת במשקל.

אין על הסדנא הזו!! משנה חיים.
הכל יש בה ועם האפליקציה היא מושלמת עוד יותר.
אפילו בוקר בקטנה של ארומה...
[Tali Levit Moran Alma Israeli](#)
כמה שאגיד תודה - זה לא יספיק!
זה שארזתי היום לחופשה קצרה בגד ים שיא השיאים!!!
25 שנה לא היה לי בגד ים בארון...

האפליקציה שבניתן היא פשוט פצצה 🥰
קלה לתפעול ומרגיש שמאוד מועילה (לפחות
לי).
היא ממש מקצרת זמנים וחשיבה מיותרת על
אוכל.



האפליקציה שמחברת אותך לתוצאות –
יותר דיוק, יותר עקביות, יותר מודעות, יותר שליטה .



האפליקציה הייחודית של 12 דקות! עוזרת לך לראות תוצאות מהירות.

מעקב יומי חכם ותפריט מותאם אישית

תפריט אישי באפליקציה המותאם לצרכים, ליעדים ולגיל שלך.

איזון מושלם של כמות החלבון

האפליקציה עוזרת לך לוודא שאת צורכת מספיק חלבון ביום כדי לשמור על שריר, לזרז את חילוף החומרים ולהפחית רעב.

שליטה מלאה בתהליך

גרפים ומדדים שמתעדכנים בזמן אמת כדי שתראי את ההתקדמות שלך.

עוזרת חכמה אישית

מענה מיידי לשאלות בנושא תזונה, צילום מהיר של ארוחות -
צלמי את הארוחה שלך והוסיפה לתפריט בלחיצה אחת.

גישה ישירה לאפליקציה דרך הוואטסאפ – קל יותר להתמיד כשזה נגיש וזמין בכל רגע.

שלב 3:

אימונים קצרים וממוקדים .

- הטעות שרוב הנשים עושות היא לחשוב שיותר זמן = יותר תוצאות.
בפועל, אימונים ארוכים ומתישים יכולים לעבוד דווקא נגדך:
- הם מעלים את הורמוני הרעב
 - מגבירים את תחושת התשישות
 - מעלים סיכוי לפיצוי באכילה אחרי האימון

למה זה קורה?

כשאת מתאמנת לאורך זמן ובעומס גבוה, הגוף צורך הרבה אנרגיה ומפעיל מנגנוני פיצוי כדי להחזיר אותה -

דרך עלייה ברעב, ירידה בשובע ולעיתים גם חשקים מוגברים למתוק.

בנוסף, כשאת נמצאת בגרעון קלורי יכולת ההתאוששות שלך נמוכה יותר ואימונים ארוכים רק מעמיסים על הגוף ופוגעים בהתמדה.

לעומת זאת אימונים קצרים וממוקדים

שומרים על השריר ואף בונים אותו



מאפשרים התאוששות טובה יותר



קלים יותר להתמדה לאורך זמן





בתוכנית 12 דקות האימונים בנויים בצורה מדויקת כדי לייצר תוצאה - בלי לשחוק אותך.

**כל אימון הוא 12 דקות בלבד וממוקד באזורים שחשובים לך:
ישבן, ירכיים, בטן, טאבאטה ועוד
כדי שתוכלי להתמיד, לראות שינוי ולהישאר בתהליך לאורך זמן.**



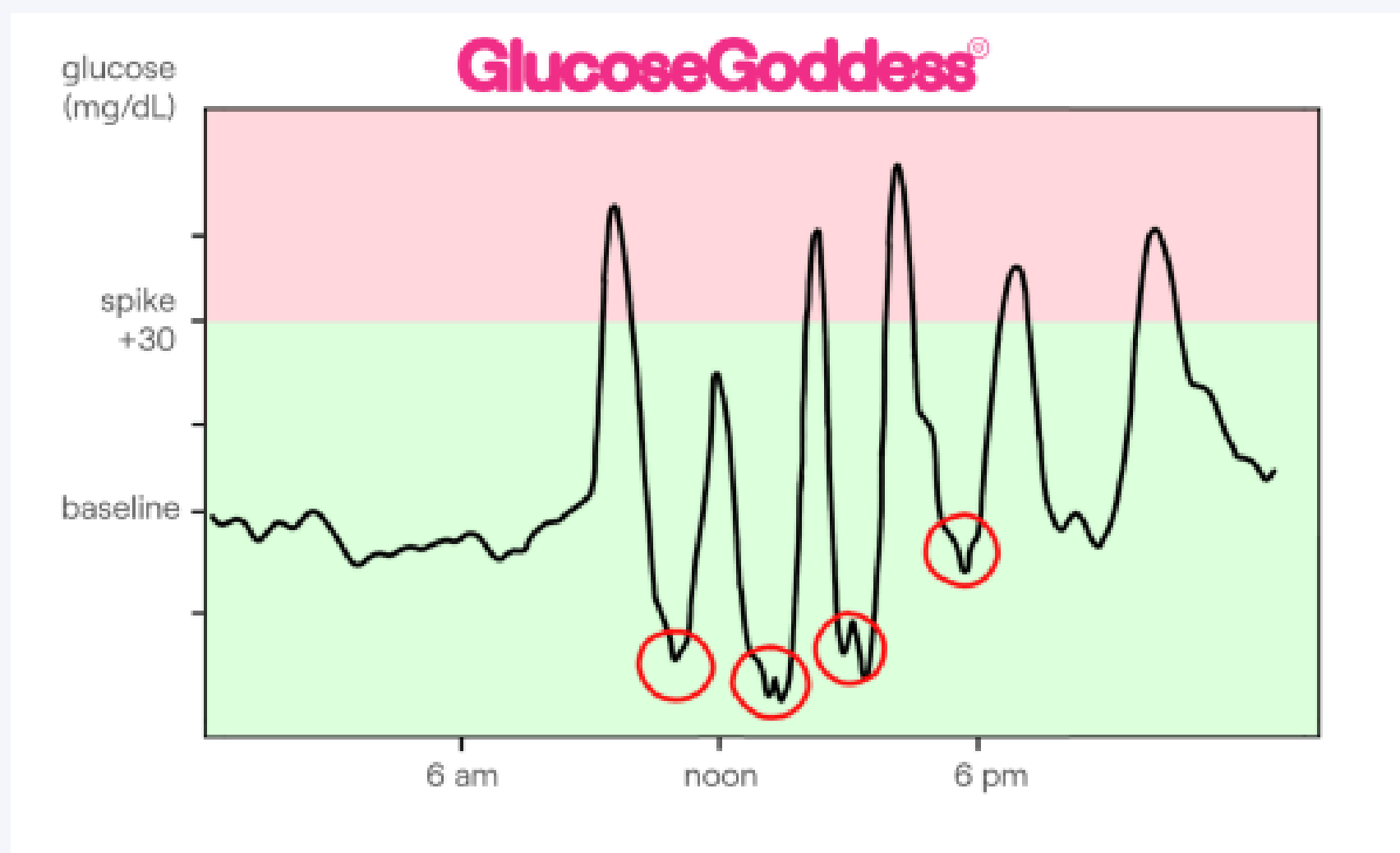
שלב 4:

איזון סוכר.

אם את חווה את התסמינים האלה:

1. רעב בלתי פוסק
2. קושי לרדת במשקל
3. חשק תמידי למתוק
4. את מתחילה חזק עם תפריט ונופלת אחרי כמה ימים

זה סימן שהגוף שלך נמצא ברכבת הרים של סוכר.
וזה החלק הכי חשוב שתביני:
אם את לא יודעת לנהל את תנודות הסוכר שלך שום תפריט
בעולם לא יעבוד לך לאורך זמן!



* דוגמה למה שקורה לסוכר בגוף שלך לאורך היום – הוא עולה ויורד הרבה, לפעמים אפילו מתחת לנורמה. הירידות שמסומנות באדום הן רגעים שבהם הסוכר נמוך – וזה גורם למוח לרצות מתוק. אחרי כל ירידה כזאת, את אוכלת משהו מתוק או פחמימתי, מה שמעלה שוב את הסוכר – ואז הוא שוב יורד.

ככה נוצר מעגל שחוזר על עצמו שוב ושוב – זו "רכבת ההרים של הסוכר" שמשאירה אותך רעבה, עם חשק תמידי למתוק, קושי אמיתי לרדת במשקל.

אז מה הפתרון?

לא להפסיק לאכול פחמימות. לא להילחם בעצמך.

אלא ללמוד לנהל את הסוכר.



בתוכנית 12 דקות את תלמדי 10 קיצורי דרך מדעיים שמשטיחים את

עקומות הסוכר שלך ומחזירים לך את השליטה!

-פחות חשקים

-יותר שובע

-יותר אנרגיה

בלי לוותר על מה שאת אוהבת לאכול. בלי לשנות את כל סדר היום.

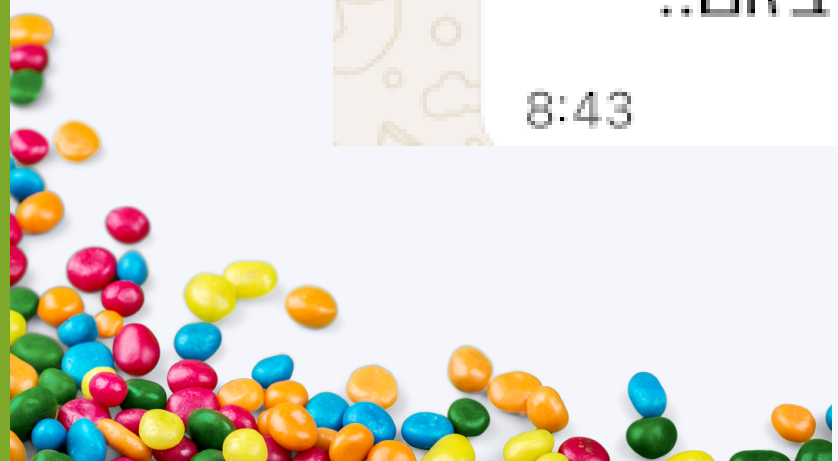
דוגמה אחת קטנה לשינוי ענק?

אם תעשי את זה רק 10 דקות אחרי האוכל - יכול להוריד את רמת הרעב שלך ב-50% - בלי שהורדת גרם אחד מהצלחת!

ובנוסף תפריטי "12 דקות" המנצחים מותאמים לאיזון הסוכר שלך!

אז זאת אני.. מוכנה בכל הזדמנות לומר שהקבוצה התומכת הזו שבראשה טלי ומורן המנטוריות שמנחות ותומכות, היא הייתה הפתרון שלי ל-40 שנות מלאות והשמנה, 40 שנות דיאטות לא נכונות מסוגים שונים שעברתי... גיליתי את "12 דקות" לאחר שאחיות שלי ירדו בסביבות ה-20 קילו כל אחת, והרגישו בעולם אחר... ואני כבר התחלתי בירורים על קיצור קיבה.. 🤯 והסוכרת והמחלות הנלוות??? הכל היה בשמיים, ערכים מטורפים 😞.. בינתיים (אני כבר ב-3/4 מהדרך), ירדתי 12 קילו ב-4 חודשים בערך והנה התוצאות מצולמות 🙌 בנוסף למה שסיפרתי בזום.. קיבלתי חיים חדשים 💖

8:43



שלב 5:

תנועה יומימית

רוב הנשים חושבות שהליכה או אירובי "יורידו אותן במשקל"
אבל בלי גרעון קלורי זה פשוט לא יקרה.
חשוב להבין:
לא האירובי הוא זה שגורם לירידה במשקל,
הגרעון הקלורי הוא הגורם האמיתי.

מה כן עובד?

- להגביר את התנועה היומיומית שלך. למה זה כל כך חשוב?
- מעלה שריפת קלוריות בצורה טבעית
 - לא מעמיס על הגוף ולא פוגע בהתאוששות
 - מאפשר לשמור על גרעון קלורי בלי להרעיב את עצמך
- זו בדיוק הדרך לייצר ירידה יציבה בלי להתיש את הגוף ובלי להישבר באמצע!

בוקר אור טלי ☀️☀️☀️ אני רוצה לשתף (גם פה..) שזו הפעם הראשונה מזה 5 שנים, ש"אני לא מתחילה כל יום ראשון מחדש". אני מרגישה שכבר אחרי מס' ימים בתכנית, אחרי ששמעתי את הטיפים שלך ושל מורן, הגעתי להבנה

הייתי בשוק שכל שבוע אני מעיפה מעצמי מעל לקילו! כבר בחצי שנה הראשונה ירדו ממני 20 קילו! החלפתי 3 מלתחות!! ממידה 44-46 ירדתי למידה 36!

היום אני כבר מינוס 27 קילו ושומרת על זה בכבוד.

זו לא דיאטה. תשכחו מהמילה הזו. זה שינוי תפיסה בראש, שינוי בחיים.



בתוכנית 12 דקות אנחנו לומדות את 4 ההרגלים הקריטיים לירידה במשקל ולשמירה עליו לאורך זמן!

אחד ההרגלים הכי מפתיעים:

איך להגביר את התנועה היומיומית שלך בלי לשרוף שעות על אירובי.
כך שאת מייצרת שריפת קלוריות בצורה חכמה,
בלי להתיש את הגוף ובלי לפגוע בהתמדה.

משתפת שאני החודש הייתי בסדנה בפעם הראשונה וירדתי 4.4 קילו. אבל מעבר לירידה, קבלתי כל כך הרבה ערך! הכוונה! והבנה של כמויות שילובים. פחת לי באופן דרסטי החשק למתוק. פסקו לגמרי הנשונשים לאורך היום. הארוחות מסודרות בריאות וטעימות! ובעיקר תחושה של ניצחון שלא מוותרת לעצמי וזה שווה את הכל. ממליצה בחום. אני כבר ממשיכה לתוכנית המשך כי רוצה להמשיך בתהליך המהמם הזה בליווי של טלי ומורן האלופות 💪💙

9:03

וואו תחושת הקלה מטורפת
אני מנהלת את הארוחות
יש לי סדר יום
לא מתנפלת בלילה על כל מה שרואה
אוכלת מסודר
והכי מדהים - נהנית מהתהליך
חייבת לציין שגם הרבה יותר אנרגטית
תודה 🙌❤️

אם את רוצה תוכנית שפוייה
שתשאיר אותך חטובה כל ימות השנה
ותשתלב בקלות בחיים שלך!
תוכנית 12 דקות היא בדיוק בשבילך.



בתוכנית '12 דקות' אנחנו בונות שגרה נכונה, סדר באכילה ואיזון סוכר שמותאמים בדיוק לחיים העמוסים שלך.



הסיבה שבגללה נכשלת בכל הדיאטות עד היום היא בגלל שהן מתבססות על כוח רצון או מוטיבציה – אבל כשאת אישה עמוסה שמנהלת שגרה אינטנסיבית, בסוף היום כוח הרצון פשוט נגמר וגם הדיאטה.

רק רציתי לשתף שכבר ירדתי 7 קילו 🙏
אבל יותר מזה – אני מרגישה שזו הפעם הראשונה שאני יכולה להחזיק בתוכנית תזונה לאורך זמן, תוכנית שפוייה ולא כל הדברים המטורפים שעשיתי עד היום (בת 42 ובדיאטות שלא מחזיקות מעמד כבר 30 שנה 😞)
אז תודה על כל התמיכה וההבנה הסדנה שלכן מדהימה, באמת כל מה שאישה צריכה ❤️

6:22

חייבת חייבת שתקשיבו טוב 📣📣
עד אתמול במשך 6 שנים הייתי מכנסיים מידה 40 .
אתמול להפתעתי קניתי מכנסיים מידה 36 אני ורד מידה 36 אמלאאאא צרחותתתת.
נשים יקרות הסדנאות בקבוצה הזאת זה פשוט נפלא עובד בצורה מדהימה.
אז אם באמת יש לכם ספקות אז אל.....
יאלה תעשו משהו בשביל עצמכם ואל תהססו.
❤️❤️❤️💪💪💪

טלי אין לי מה להוריד!!! את קולטת אני כבר 4 שנים כמעט על אותו המשקל! 9-48 על 1.58 מטר. הכל בזכות התוכנית שלך.

מה אנחנו בונות יחד ב-4 שבועות של התוכנית?

1. **סדר ואיזון בצלחת:** נלמד 10 קיצורי דרך מדעיים לאיזון סוכר שיפסיקו את החשקים והרעב.
2. **אכילה נכונה ללא ויתורים:** את לא צריכה לוותר על מתוק או פחמימות אלא רק ללמוד את הסדר הנכון בצלחת כדי למנוע רעב וחשקים.
3. **אוכלות הכל ומרזות:** בלי תפריטים קיצוניים. הארוחות מובנות במדויק למשקל שלך ובנויות בסדר הנכון לאיזון סוכר ותחושת שובע מירבית.
4. **טכנולוגיה שעובדת בשבילך:** גישה לאפליקציית AI חכמה עם מעל 200 מתכונים, כולל אפשרות לשלב מנות ממסעדות (ארומה, מקדונלד'ס וכו') כדי שהתוכנית תשתלב בחיים שלך, ולא הפוך.
5. **בניית גוף חזק במינימום זמן:** אימוני כושר של 12 דקות בלבד מהבית, שנועדו לבנות גוף חזק וחיוני גם בתוך שגרה צפופה.
6. **ליווי ותמיכה יומיומית:** ליווי יומיומי בקבוצת פייסבוק סגורה, עם מענה לכל שאלה וכלים להתמודדות עם אכילה רגשית ועומס יומיומי.



התוצאה בסיום תוכנית של 4 שבועות?

ירידה של 2-5 ק"ג בחודש (בלי לסבול!),

אנרגיה גבוהה יותר ואיזון הסוכר

שהופך את הירידה לקלה.

את תרגישי חזקה יותר, קלילה יותר ובעיקר עם ביטחון עצמי שחזר אלייך.


עלות הסדנה כולל האפליקציה: 207 ש"ח בלבד ל-4 שבועות של תהליך ממוקד.
(התשלום הוא חד פעמי, ללא דמי מנוי או התחייבות להמשך מצידך).

להרשמה מהירה והבטחת מקום בתוכנית הקרובה לחצי:

מתחילות

בסיס אקסטרא מתחילות 147 4 שבועות
תפריטים ומתכונים מגוונים אימונים קצרים...

12minutesdiet.com



אני הכי אוהבת שהתפריט ריאלי, עם אוכל
"רגיל".

נהנים מכל העולמות ולא מרגישים חוסר
במשהו.

כמובן, שיש תמיד למי לפרוק, לשאול
ולהתייעץ ולקבל מענה על כל בעיה או שאלה
שעולה.

מענה תמידי והכוונה, מוטיבציה כל יום
מחדש 💪 תמיכה במקרים של נפילות או
סתם רגעים קשים 🙄 ארוחות טעימות,
תפריטים מגוונים, מלא רעיונות מהבנות,
בקיצור: המקום המושלם ❤️

בעוד 4 שבועות מהיום

את יכולה להסתכל במראה ולהרגיש אחרת!

- שבוע 1** – את מתחילה להרגיש קלילה יותר הנפיחות יורדת.
- שבוע 2** – הג'ינס נסגר בלי מאבק הבטן יורדת, הגוף מתחיל להגיב.
- שבוע 3** – הגוף נראה אסוף יותר פחות חשקים, יותר שליטה באכילה.
- שבוע 4** – את רואה את זה במראה מרגישה את זה בבגדים וכולם כבר שמים לב!

אל תתני לעוד חודש לעבור כשאת עדיין באותה נקודה.

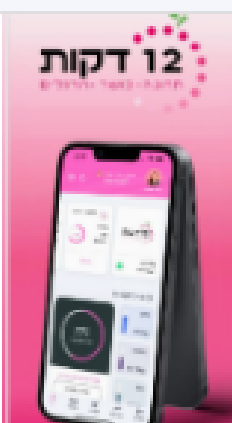
אני חולת סוכרת שמקבלת את האוזמפיק
כבר 3 שנים! מעולם לא ירדתי במשקל, גם לא
עם הזריקות וזה כלל לא הזיז לגוף שלי, עד
שהצטרפתי לסדנא המהממת שלך... 💖
9:18

דרך אגב כבר ירדתי איזה 2 מידות בג'ינס. יש
לי ג'ינס שקניתי לפני חודשיים שכבר נופל לי
😂
18:38


טליי
את לא מבינה!!!
קניתי עכשיו ג'ינס במידה 27 (37)!!!
כשחזרתי לקבוצה הייתי מידה 42... וואו...!!!
עם כל העליות והמורדות בתהליך, השיטה
פשוט מצליחה והתוצאות תמיד מגיעות.
אין עלייך ועל מורן 🥰🥰🥰🥰

להרשמה מהירה והבטחת מקום בתוכנית הקרובה לחצי:





מתחילות
בסיס אקסטרא מתחילות מ 147 ש 4 שבועות
תפריטים ומתכונים מגוונים אימונים קצרים...
12minutesdiet.com




להסתכל במראה ולהוב את מה שאת רואה!

הלםםםם!!!
ירידה של קילו וחצי בשבוע של החג!
מכורה ל-12 דקות.
שיטה מנצחת לא מחליפים!
תודה 


8:59

אתמול קניתי אוברול לבן לערב חג!!!
קולטת? אני? אוברול? לבן?
רוצה עוד שוס? קבלי! מידה 36 
הייתי בשוק בחנות. לפני דקה הייתי 42.
עכשיו אני גם יכולה להגיד "הקיץ הזה
אלבש לבן"

מאוהבת בשיטה שלך, כבר אמרתי? חג
שמח ובריא יפה שלי  

8:00

את לא מבינה כמה מחמאות קיבלתי בערב
חג.
מקווה שישאר לך מקום גם בשבילי בסדנה
הבאה כי אני לא מפסיקה להמליץ עליכן.
חחחח.
תודה לך ולמורן על סדנה מושלמת 

58

בעלי שאל אם אתן גם ממנות מלתחה חדשה
כי החלפתי את כל המלתחה שוב והפעם
למידה 38 חחחחחחחח
לא מאמינה שהתחלתי מידה 46 

1:00

אז בשביל ההרגשה הטובה מעדיפה להישקל בבוקר
חמישי במקום שישי. אז בקיצור.... חחחחח.... נשקלתי
הבוקר והחלפתי קידומת!!!!!! ככה מתחילים קיץ

מקרה אחד זה מזל. מעל 25,000 הצלחות זו שיטה.

גם ממליצה על התכנית! נרשמתי לסדנת מתחילות,
סיגלתי לעצמי הרגלים חדשים וטובים, העליתי מודעות
להרכב הצלחת שלי והשלתי 7 ק"ג בחודשיים. וכל זה
בלי הגבלות מיוחדות, פשוט להתמיד.
שווה לך לנסות

  3

יום אחד לייק תשובה

היחידה שעזרה לי לרדת אני כבר 11 קג פחות הודות
לקבוצה המדהימה הזאת

 1

יום אחד לייק תשובה

תוכנית מדהימה הייתי חודשים ירדתי 8 קילו נהנתי
מהדרך מהאוכל אין רעב ותמיד זמינים לך שוקלת לחזור
שוב

 1

יום אחד לייק תשובה

מצטרפת להמלצות תכנית שמקנה לך דרך חיים. לא
עוד דיאטה.
מרזים ולא להנות מהאוכל הנכון.

 1

יום אחד לייק תשובה

ממליצה לך בחום לנסות
שיטה שמשנה את החיים והכי חשוב מחזיקה לטווח
הארוך ומלמדת אותך לעשות שינוי באורח החיים שלך
ולהנות מהתוצאות 