עד כמה את באמת יודעת איך להוריד שומן בטני?
הנה מבדק קצר...

אם תעני "לא" על יותר מ־2 מהשאלות הבאות, ייתכן שמצאת את הסיבה שהשומן הבטני שלך עדיין לא יורד כמו שהיית רוצה.
סמני ✔️ כן או ❌ לא והמשיכי לעמוד הבא.

1

האם את יודעת כמה **קלוריות** את צריכה לאכול ביום כדי להיות בגרעון קלורי מתון, לירידה מיטבית באחוזי השומן?

✗ לא ✓ כן

2

האם את יודעת כמה **חלבון** את צריכה לאכול ביום ואיך לפזר אותו נכון בארוחות שלך?

✗ לא ✓ כן

3

האם את אוכלת מספיק **סיבים**?
משלבת 5-9 ירקות ופירות ביום?

✗ לא ✓ כן

4

האם את יודעת איך **לתזמן נכון** פחמימות, בסדר האכילה, ומתי נכון לאכול מתוק כדי למנוע קפיצות סוכר וחשקים?

✗ לא ✓ כן

5 האם את מגיעה לפחות ל-7,500 צעדים ביום,
גם בימים שאת לא מתאמנת?

✗ לא ✓ כן

6 האם את משלבת לפחות 2-3 אימוני כוח בשבוע,
המאומים לרמה שלך?

✗ לא ✓ כן

7 האם את ישנה לפחות 7 שעות בלילה,
ומסיימת לאכול מספיק זמן לפני השינה?

✗ לא ✓ כן

אם ענית "לא" על 2 שאלות או יותר...
כנראה שלא חסר לך כוח רצון.
פשוט חסר לך הידע והכלים ליישם את הדברים שבאמת
משפיעים על ירידה בשומן בטני.

12 דקות
תזונה · כושר · הרגלים

לפי מחקרים עדכניים יש 7 גורמים שבאמת משפיעים על ירידה בשומן בטני.

הכנתי דף מסודר עם כל 7 הגורמים.

הנה הסבר קצר

על 7 המפתחות להפחתת שומן בטני

1. להיות בגרעון קלורי

- כדי להוריד שומן בטני חייבים להיות בגרעון קלורי.
- גרעון גדול מדי עלול לפגוע במסת השריר ולהקשות על התתמדה.
- גרעון קלורי מותאם יעזור לך לרדת בעיר באחוזי השומן.

2. לאכול מספיק חלבון

- חלבון מסייע לשמור על מסת השריר, מגביר שובע ותומך בירידה באחוזי השומן.
- לא מספיק רק לאכול חלבון – גם הכמות והפיזור שלו לאורך היום חשובים.

3. לאכול מספיק סיבים

- סיבים תזונתיים תורמים לשובע, מסייעים לאיזון רמות הסוכר ומפחיתים חשקים.
- לא רק כמה ירקות אוכלים חשוב, אלא גם איך משלבים אותם בארוחות.

12 דקות
תזונה · כושר · הרגלים

4. לתזמן נכון את הפחמימות

- לא רק כמות הפחמימות משפיעה על הגוף.

גם סדר האכילה, השילוב שלהן בארוחה ותזמון המתוק יכולים להשפיע על רמות הסוכר, השובע והחשקים.

5. להיות בתנועה

- תנועה יומיומית מגדילה את שריפת הקלוריות ותורמת לירידה בשומן.
- גם אם את מתאמנת – חשוב לשמור על תנועה לאורך כל היום.

6. לבצע אימוני כוח

- אימוני כוח מסייעים לשמור על מסת השריר בזמן הירידה במשקל.
- אימון שמתאים ליכולות שלך יהיה קל יותר להתמיד בו ויעניק תוצאות טובות יותר לאורך זמן.

7. לישון מספיק

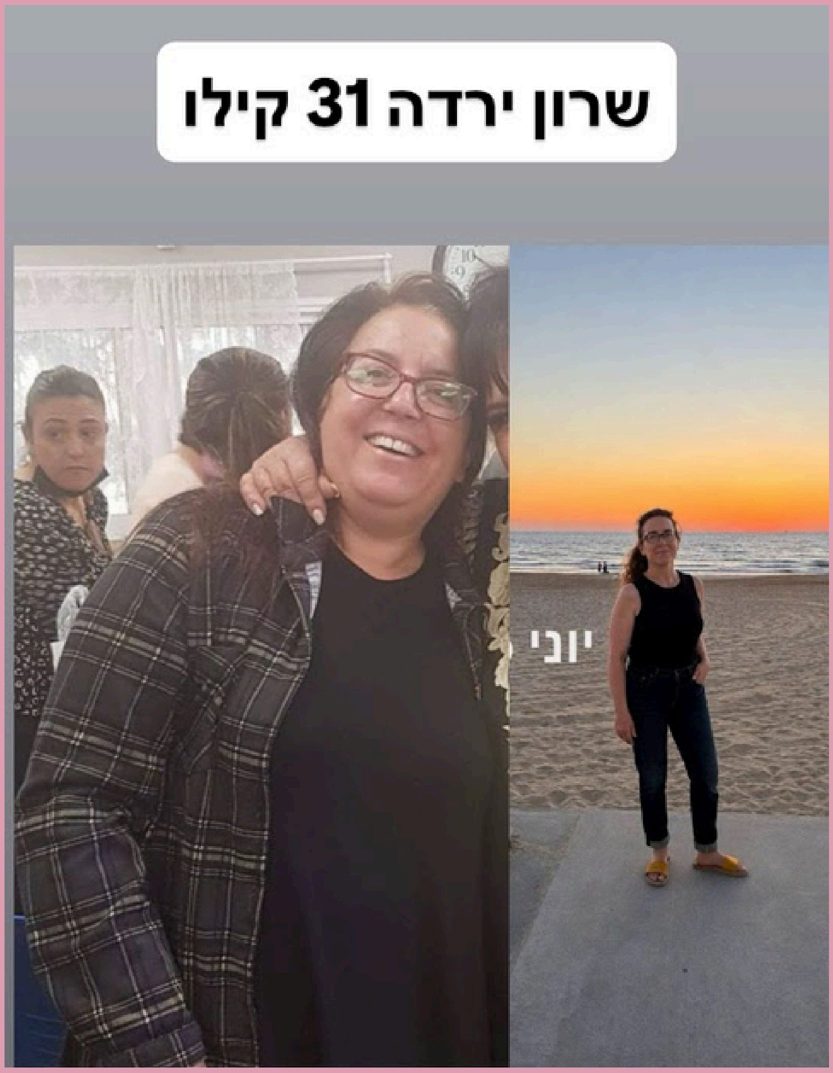
- שינה איכותית משפיעה על הורמוני הרעב, החשקים וההתאוששות של הגוף.
- גם לתזמון הארוחה האחרונה לפני השינה יש השפעה על התהליך.

רוב הנשים מעולם לא למדו איך ליישם נכון את 7 העקרונות האלה. לכן הן משקיעות המון מאמץ, מוותרות על מאכלים שהן אוהבות, ועדיין לא תמיד רואות את התוצאות שהן מצפות להן.

אם נמאס לך

לבזבז אנרגיה

על דברים שלא באמת עובדים,



שרון ירדה 31 קילו

מרין ירדה 28 קילו

במשך **4 שבועות** נלמד,
שלב אחר שלב,
איך ליישם את כל
7 העקרונות האלה
בצורה פשוטה וברורה.

ב־2.8
נפתחת תוכנית
12 דקות

בתוכנית תקבלי:

✓ **תפריט מדויק ומותאם אישית**
לגרעון קלורי מתון, שמטרתו ירידה
בעיקר באחוזי השומן.

✓ **כמות החלבון היומית שמתאימה לך,**
כולל פיזור נכון לאורך היום –
כבר מובנים בתוך התפריט.

✓ **סדר אכילה מדויק**
שיעזור לך להגדיל את צריכת הסיבים,
לשפר את תחושת השובע
ולאוזן את רמות הסוכר.

✓ **שיטת תזמון הפחמימות**
שתעזור לך להפחית חשקים,
להפסיק לנשנש ולהפסיק את המרדף
הבלתי פוסק אחרי מתוקים.

✓ **תזמון נכון של ארוחת הערב,**
כוהלק מהרגלי אכילה שיועזרו לך
לנהל את היום בצורה טובה יותר
ולתמוך בתהליך הירידה באחוזי השומן.

✓ **הרגלים פשוטים וישימים,**
שתוכלי להמשיך איתם גם הרבה
אחרי שהתוכנית תסתיים.

✓ **אימוני 12 דקות בלבד ביום,**
שמתאימים גם לנשים עסוקות.

את יכולה סוף סוף להצליח!

לחצי עכשיו והצטרפי למחזור הקרוב של
תוכנית 12 דקות 💜
כבר מעל 20,000 נשים הצליחו וגם
את יכולה אם תעשי את זה נכון!

לחצי כאן לפרטים נוספים