

## ברוכים הבאים לתוכנית ההרזיה הדיאטלית של דיאטת לורן

יקירי, אני מתרגשת מאוד לפגוש אתכם בתוכנית הרזיה הדיאטלית הראשונה מסוגה של "דיאטת לורן"!

ב-10 שיעורים הקרובים, אני הולכת להעביר אליכם את כל התורה ואת הידע העצום שצברנו במהלך 12 שנים של טיפול מסור ביותר מ-100,000 מטופלים של "דיאטת לורן" - נשים, גברים וילדים שסבלו מעודף משקל וממצבים בריאותיים לא אופטימליים כתוצאה ממשקל עודף ובזכות הצעדים המדויקים האלה, השילו ממשקלם את הק"ג המיותרים ושיפרו משמעותית את איכות החיים, הביטחון העצמי ואת בדיקות הדם שלהם.

היום, אחרי 12 שנות ניסיון, 2 תארים ומאות שעות מחקר ומעל 100,000 לקוחות מרוצים, אני מתרגשת להתחיל איתכם את תוכנית ההרזיה הדיאטלית הראשונה בהיסטוריה של דיאטת לורן!

כצעד ראשון בתוכנית, אני צריכה שנקדיש זמן ומחשבה לשאלות החשובות שילוו אותנו לאורך כל הדרך ב-10 שבועות הקרובים.

המטרה של השאלות האלה היא להציב יעדים ברורים, להחליט באיזה הרגלים לא טובים אנחנו רוצים לטפל קודם כל, מעבר לירידה במשקל, מתוך הבנה שהמשקל הוא רק הסימפטום של התנהלות שלא מתאימה לגוף שלנו ומצד שני, להחליט איזה הרגלים חדשים ומדהימים אנחנו רוצים לפתח.

זה המקום לחלום, לשים את תשומת הלב שלנו על העתיד ולהתכוון לכל מילה שתרשמו!

כתיבה מהנה,

נתראה בשיעור מס' 1!

## גוף החלומות שלי

### המצב הקיים

זה המקום להסתכל לאמת בעיניים ולתאר בצורה הכי כנה שאתם יכולים את המצב הקיים. בלי באסות, בלי האשמה עצמית - פשוט לציין עובדות. זה חשוב מאוד לציין את נקודת ההתחלה בצורה מאוד כנה ומדויקת, כדי שיהיה ניתן לעקוב אחרי השינויים בצורה מדויקת

תאריך:

משקל עדכני:

שעות שינה רצופה בלילה:

כמות נוזלים ממוצעת ליום:

דחף למתוק ופחמימות (מ-10 כל הזמן רוצה מתוק) ל-1 (לא הקטע שלי):

אכילה רגשית ובולמוסים (מ-10 חווה לעיתים קרובות ל-1 לא חווה בכלל):

רמת העייפות מ-1 עד 10 כאשר 10 זה עייפה מאוד ואחד זה מאוד ערנית:

# דיאטת לורן

רמת המוטבציה לעשות דברים בחיים מ-1 עד 10 כאשר 10 זה בא לי לעשות המון דברים ו-1 זה "לא בא לי כלום":

ביטחון עצמי מ-10 (מאוד בטוחה בעצמי) ו-1 (לא בטוחה בכלל):

שביעות רצון עם הגוף שלי מ-10 (מאוד מרוצה) ל-1 (לא מרוצה בכלל מאיך שהגוף נראה ומתפקד):

כמה קל לי למצוא בגדים מ-10 (קל מאוד) עד ל-1 (כמעט בלתי אפשרי, שום דבר לא יושב עלי טוב):

אמונה עצמית מ-10 (מאמינה בעצמי ב-100%) ל-1 (לא מאמינה בעצמי בכלל, מרגישה שתמיד נכשלת):

מחלות רקע:

מצבים בריאותיים כרוניים:

תרופות מרשם:

בעיות הורמונליות (בעיות פוריות, תסמיני גיל המעבר, ווסת לא סדירה, ווסת מאוד קשה ועוד):

בעיות עור (יובש, אלרגיות, אקזמה ועוד):

בעיות של מערכת העיכול (עצירויות, שלשולים, כבדות, גזים):

## המצב הרצוי

זה המקום לחלום ללא מעצורים. זה המקום לרשום את כל מה שאי פעם רצית, חלמת עליו ואולי אפילו לא העזת להאמין שזה אפשרי. אם את תוכלי לדמיין מצבים טובים יותר וגוף חטוב ובריא יותר - את תוכלי בקלות להגיע אליו. חשוב שתתכווני ותשתדלי להרגיש כל דבר שאת מתארת כאן בתור מצב אידאלי

משקל רצוי:

איך אני רוצה להרגיש מבחינת האנרגיות? (כולל דוגמאת החיים שלך, למשל – "יכולה לרוץ עם הילדים בגינה בלי להתעייף" או "להתאמן 3 פעמים בשבוע בקלות"):

איך העור והשיער שלי נראים? (למשל: עור חלק, שיער מלא וגולש... ועוד):

מה רמת המוטבציה שלי בחיים? (למשל: בקלות מתחילה המון דברים חדשים ומספיקה את הכל):

# דיאטת לורן

אילו בגדים אני הולכת לקנות ברגע שאגיע ליעד? (למשל: שמלה קצרה, ביקיני, ג'ינס צמוד או חולצה לבנה...):

איך אני ארגיש עם הגוף שלי? (זה אישי מאוד.... אבל חשוב לדמיין בדיוק את מה שאת רוצה):

איכות השינה שלי:

כמות הנוזלים היומית שלי:

סדר בתזונה שלי:

# דיאטת לורן

הביטחון העצמי שלי:

שביעות הרצון מהגוף שלי:

כמה קל לי לקנות בגדים:

מצבה של מערכת העיכול שלי:

המצב הבריאותי שלי:

כמה אני מרגישה בשליטה על האכילה ועל המשקל שלי:

רמת האושר הכללית שלי:

## תוצאות התוכנית

את החלק הזה אנחנו נמלא בסיום התוכנית ונתעד כאן כל שיפור שתחוו במהלך העבודה שלנו יחד. חשוב לתת מקום ולתאר בקפידה כל שיפור, אפילו הקטן ביותר שחווית כתוצאה מהשינויים שעשית במהלך התוכנית, כי כל שיפור הוא צעד אחד נוסף לעבר המטרות והמצבים האידאליים שלך

משקל עדכני:

כמה ירדת בסך הכל:

צמצום בהיקפים (האם ירדת מידה או אפילו כמה מידות בבגדים?):

# דיאטת לורן

מצב השינה שלי:

כמה אני מצליחה לשתות ביום:

אכילה רגשית ובולמוסים:

האם יש מצבים בריאותיים שהשתפרו?

האם רמת האנרגיה השתפרה?



האם המצב של מערכת העיכול השתפר?

האם אני מרגישה יותר בנוח בבגדים שלי עצמי?

האם הביטחון העצמי שלי עלה?

האם רמת המוטבציה שלי בחיים לעשות דברים עלתה?

האם יש שיפור במצב העור והשיער שלי?



איזה הרגלים לא טובים שהיו לי הצלחתי לשפר? (כמו אכילה לילית או חוסר סדר בתזונה או שתיית אלכוהול מוגזמת)?

איזה הרגלים חדשים ובריאים הצלחתי לפתח?

שיפורים/שינויים חיוביים נוספים שחוויתי במהלך התוכנית:

מה עוד אני רוצה להשיג מבחינת המראה/בריאות/התחושות הפנימיות שלי?