



המדריך המקיף בנושא: "איך מורידים במשקל

בעזרת מניפולציה של מערכת ההורמונים"

נכתב ע"י אביבית אבירם, מאמנת תזונה ומומחית לירידה במשקל וחיטוב, מפתחת ויזמית תכנית

המלוכה: 10 קילו פחות ב- 90 יום

המודל המדעי בתכנית המלוכה מאפשר לכל אדם
לרדת במשקל עם הרבה מאוד מזון מלכות,
כל המתכונים מחושבים מראש לטובת הורדת רמת האינסולין
ושמירה על דופמין גבוה ככל הניתן,
היתרון במודל שאין צורך בחישובים מיותרים, ספירת קלוריות או נקודות
ואין גם הגבלת ארוחות!
כדי ש"הקסם" הזה יקרה, יש ללמוד "שפה" חדשה
ולהכיר נוסחה שייתכן ותשנה לך את החיים!
מזמינה אותך לפנות מקום חדש במוח ולהתרגש מעצם הידיעה
שיש לך מנוע שליטה אבסולוטי בגוף שלך
מזכירה,
מאחר ומדובר במודל מדעי
100% דיוק בקודי המלכות = 100% הצלחה
משמע,

פירוק שומן בכל ארוחה וארוחה שאתם אוכלים

ללא יוצא מן הכלל!!!

***מזון מלכות (טבלת מזונות מלאה בהמשך המדריך) = מתכונים/ארוחות/חומרי גלם מפוצצים בערכים תזונתיים ובריכוזיות גבוהה
בנספגת בכל תא ותא בגוף שלנו ויוצרת "חיים!!!" גוף "חי" הניזון מאוכל בריא/מזון מלכות הוא גוף שעובד כמו מכונה לשריפת שומנים בין
אם תרצו ובין וגם אם נאכל כמות משולשת ממנו לא נעלה גרם אחד במשקל!!!

- למה אנחנו חווים חשקים מוגברים למתוקים?!
- מה הקשר החד משמעי בין רמת אינסולין בדם וירידה במשקל?
- מה הסיבה לאכילה רגשית ואיך מונעים אותה ב 3 פעולות?
- מה הקשר בין צריכת מתוק, מערכת העצבים ואופן ההוויה שבנו?
- מה ההבדל בין רעב אמיתי לרעב מדומה?!?!
- ואיך בעזרת הרבה מזון מלכות נוכל לחוות **שובע אינסופי**?
- מה עומד מאחורי קוד המלכות המרכזי:
"אוכלים הרבה כדי להוריד במשקל ולא להפך?!"
- ואיך בעזרת הרבה מאוד **מזון מלכות** אפשר לפרק מאות תאי שומן מדי שבוע בעזרת **מניפולציה של מערכת ההורמונים** שכל אחד ואחת מאתנו ילמד לעשות עד סיום קריאת המדריך

אז,

באלו מקרים אנחנו חווים **חוסר** איזון הורמונאלי?

- מחסור במקורות חלבון, שומן איכותיים
- מחסור בפחמימות מורכבות
- מחסור בסיבים תזונתיים
- **עודף** במזון מתועש/מעובד/משומר או מוחמץ

כלל זהב ומשנה חיים:

יחס **גבוה** של מזון מעובד במערכת העיכול מונע ספיגת מזון בריא בתאים!!!!!!!
חוסר ספיגה בתאים = אין חיים בגוף = אין תהליך של פירוק שומן!!!

היתרון בתכנית שאתם **לא** צריכים לחשב/לתכנן מראש את כמות הוויטמינים/מינרלים,

כל המתכונים/תפריטים מבוססים על אותו מודל מדעי ומחושבים מראש לטובת איזון,

בריא ו**ספיגה אופטימלית בתאים** =

קצב משולש של שריפת תאי שומן בגוף!

כל אלו **משפיעים** ישירות על 3 סוגי הורמונים אותם אני מכנה **"הורמוני הקסם"**

1. **דופמין (כוכב הלכת שלנו!!)** – משפיע ישירות על רמת הסרוטונין בדם, מעלה את מצב הרוח שלנו וממש מדמה תחושת "ריחוף"
2. **אינסולין** – מגביר/מאיץ אגירת נוזלים ומשפיע ישירות על שריפת תאי שומן בגוף
3. **קורטיזול** – מגביר/מאיץ סטרס ומשפיע ישירות על שריפת תאי השומן בגוף

עכשיו שימו לב כיצד בעזרת הבנת מערכת ההפעלה של גוף האדם שלנו נוכל להתחיל לבסס את כלל המפתח בתוכנית המלוכה:

"אוכלים כדי להוריד במשקל ולא להיפך"!!!

תוצאה פיזית	פעולה כימית עצבית	קורטיזול	אינסולין	דופמין
השמנה	חרדה, דיכאון, ירידה בכושר הריכוז, עייפות, חרדה, פוביה, אובססיביות	↑	↑	↑
ירידה במשקל	אנרגיה, אושר, הנאה, אופוריה, מרץ, מוטיבציה, מיקוד, ריכוז = תחושת וויטליות (חיות!) בכל תא ותא בגוף	↓	↓	↑
השמנה	אקנה, צלוליטיס, פגיעה בפריון, זרימת דם מואטת, קושי בנשימה, האטה מטבולית, אכילה רגשית קיצונית	↑	↑	↓

אתם לבטח שואלים איך שולטים על שלושת אלו?!

או: **"אז איך מרגיעים את ההורמונים...!?"**

אזכיר את הפסקה הראשונה במדריך:

תזונה משפיעה ישירות על מערכת ההורמונים שלנו והיא

זאת המשפיעה על מערכת העצבים ומרכזה המוח

המטרה שלנו היא להעלות את רמת הדופמין



וליהוריד את רמת האינסולין והקורטיזול ככל הניתן!!

והנה טבלת הקסם עם רשימת סוגי המזונות השייכים לכל קטגוריה בהתאם לנוסחה:

כל המתכונים/תפריטים מבוססים על אותו מודל מדעי ומחושבים
מראש לטובת איזון, בריאות וספיגה אופטימלית בתאים =
קצב משולש של שריפת תאי שומן בגוף!



מזונות המעלים את רמת הדופמין	מזונות המעלים את רמת האינסולין וקורטיזול
מזון עשיר בחומצות שומן/אומגה 3 (שומן אנטי דלקתי)	רטבים ארוזים/מתועשים: (ברביקיו, קטשופ, טריאקי, סויה, רטבים על בסיס שמן צמחי)
ביצים	מזון משומר (עתיר במלחים): אבקת מרק/רסק עגבניות (מעובד)
שקדים, אגוזים, תמרים, צימוקים, רימונים, גוג'י ברי	קוקטייל פירות/פירות משומרים/פירות יבשים (למעט פירות יער ללא סוכר)
שיבולת שועל, קוואקר	חטיפי אנרגיה
פירות עם כמות גבוהה של וויטמין סי: בננה, אגס, אננס, אבוקדו, תותים, ליצי, קיווי, תפוחים, מלון, מנגו ופירות יער	מזון מזוקק: סוכר לבן, לחם לבן, עוגיות, קרקרים, פריכות, פסטה מקמח מלא או לבן, עוגות, תערובת עוגות, דגנים, חטיפים, מלוחים, טורטיות, סוגי פלקס (קורנפלקס למיניהם, ללא סובין או חיטה מלאה), מרגרינה, שמנים צמחיים (סויה, קנולה, חמניות, תירס, אבוקדו, חריע)
חלבונים עם כמות גבוהה של חומצות אמינו, בפרט: דגים ובפרט דגי פרא הודו/עוף בשר בקר עם % שומן נמוך נתחי בשר רזים	מזון מעובד: בשרים באריזות ואקום, סלמי, נקניקיות, שניצל טבעול, בשר קפוא
צמחוניים/טבעוניים קטניות ודגנים בפרט אלו המועשרים בסיבים תזונתיים, ברזל וסידן, מונבטים (תחליף ללחם המבוסס על חלבון מהצומח/ללא מעובדים או גלוטן)	מזון "דיאט" או דל שומן: ממתיקים מלאכותיים, משקאות דיאט, תרכיזים (דיאט או רגיל), רטבים (דיאט), תרסיסים (ללא)
ירקות ירוקים בעלי כמות גבוהה של וויטמין K, כלורופיל וברזל, ובפרט: תרד, קייל, מנגולד, כרוב ניצנים, אספרגוס, במיה, בוקצ'וי, עלי אנדיב שעועית ירוקה, עשבי תיבול	אלכוהול, למעט יין אדום
פחמימות מורכבות עם ערך גליקמי נמוך, ובפרט: בטטה, דלורית, דלעת ערמונים, סלק, קינואה, פסטה מחיטה מלאה, לחם שיפון, כוסמין, אטריות אורגניות	מוצרי חלב, בפרט אלו עם % שומן נמוך (ככל שרמת ה % גבוהה יותר, כמות הלקטוז קטנה יותר), לקטוז הינו חומר הגלם המעלה את האינסולין/קורטיזול
שוקולד מריר, פולי קקאו, מוצרי קקאו איכותיים סוגי קמחים ללא עמילן ובעלי צפיפות גבוהה של סיבים תזונתיים	אורז לבן, פתיתים מקמח לבן
תבלינים שורפי תאי שומן ובעלי ריכוזיות גבוהה של מינרלים טבעיים, בפרט: כורכום, פלפל שחור, קינמון, חומץ תפוחים ואלוורה	תפוח אדמה
מקורות שומן איכותיים עם כמות גבוהה של אומגה 3 וכמות נמוכה של אומגה 6: שמן קוקוס, זית, זרעי צ'יה, שמן אבוקדו, שקדים או שמן המפ	מוצרי תירס על כל גווניו
סוגי טחינה גולמית עם כמות גבוהה של סידן	
סילאן, חמאת בוטנים, חמאת שקדים, חמאת אגוזים, ריבה טבעית ללא סוכר	מוצרי סויה על כל גווניה (למעט חלב סויה)
שוקולד מריר, שוקולד קוקוס או שוקולד ספירולינה	
יין אדום (!!!)	

אז עכשיו, מה עושים?!?!?

איך מתחילים לשלב את כל אלו בתפריט?!

חשוב מאוד לשלב את כל אבות המזון ביחס מדויק המותאם ל"קודים הפיזיולוגיים" של גוף האדם!
בתכנית המלוכה ישנה התייחסות פרטנית לזה לפי שלבים כדי "להכין" את הגוף לתפקוד מלא
"כמכונה לשריפת תאי שומן":

- (1) האצה בניקוי, חיזוק וטיהור מערכות הגוף
- (2) איזון מערכת ההורמונים/עצבים/חיסון
- (3) ירידה במשקל ללא כל מאמץ עם הרבה מאוד אוכל!!!!!!

לגוף לוקח **6 שעות** בלבד כדי להגיב לשינוי בהתאם לתזונה בשיטת המלוכה,

לאחר 3 ימים

הגוף מסתגל לשינויים, מערכת ההורמונים מתייצבת ומתאזנת

ואנחנו מתחילים לשרוף תאי שומן

(מסת שומן איכותית מבלי לפגוע במסת שריר!),

אפילו ללא פעילות ספורט.

נשמע חלומי?!

תכנית המלוכה מבוססת על פי תורה מדויקת של הבנת גוף האדם ברמה פיזיולוגיות קוונטית ואולי,

אם שמתם לב כי מעבר לעובדה כי כל המתאמנים בתוכנית מורידים במשקל עם

הרבה מאוד אוכל,

ו - "מאוהבים בתפריט שלהם" (לחצו [כאן](#) לקריאת ביקורות על תכנית המלוכה)

ישנו פרט נוסף המשותף לכולם:

תחושת "ריחוף", שמחת חיים ואנרגיה גבוהה (הבאה לידי ביטוי ברמה הפיזית

ולא פחות חשוב ברמה המנטלית/רגשית)

ידע + מיומנות ברמה יומיומית = MASTERPIECE

מטרת המדריך לתת לך **ידע** מקיף וכזה "שיוצר גירוי" –

אם בשלב הזה אתם מוצאים עצמיכם אומרים:

"בא לי כבר ליישם / להתחיל,

זה נשמע לי מאוד מאוד הגיוני!!!!"

משמע אתם מוכנים בהחלט לשלב **המיומנות** ברמה היומיומית,

זכרו,

ככל שיש בנו יותר ידע – כך אזור הגירוי במוח גדל ואתו מגיעות ההצלחות!!!!

הגוף מגיב מאוד מהר לשינוי תזונה בהתאם למודל המדעי,

תנו לעצמיכם הזדמנות לחוות תוצאות שמעולם לא הכרתם, מקסימום –

תתמכרו לכל החיים!!!!

רוצים לקחת את זה 5 צעדים קדימה וללמוד איך

משלבים בקלות את השיטה כחלק מאורח חיים בריא!?

ניתן ללמוד את השיטה לפי שלבים בדרכים הבאות:

- **נוסחת המלוכה לירידה במשקל/מוצר הדגל הדיגיטלי ליישום שיטת המלוכה**
מודל שיטתי, מובנה ומחושב מראש לירידה רציפה של **10 קילו ב 90 יום**
לפי עקרון "שלושת השלבים"
(תפריט האצה, איזון ושמירה)
כולל 4 תבניות תפריטים לפי סוג אורח חיים (קליין, בוסטר, OUT/מסעדות וללא הגבלת ארוחות)
כולל ספר המתכונים/רב מכר – 100 מתכונים המחושבים מראש לטובת ירידה במשקל
כולל **חבילת בונוסים בשווי 1250 ₪**
הנוסחה מוצעת בשעות אלו ב 50% הנחה
- **פגישה פרמוט/קידוד המוח מחדש** – פגישה אישית/1:1 בקליניקה עם אביבית אבירם
- **תכנית ליווי אישית 1:1**/פרטנית למשך 90-60 יום –
דורש בדיקת התאמה מראש (אישי מול אביבית אבירם) – זמן המתנה בין 3-4 שבועות קדימה,
עלות נעה בין 6000-8500 ₪ לתקופה של 90 יום
למילוי טופס בדיקת התאמה וכשירות לחץ **כאן**

רוצה להעניק לכם הטבה ב 24 שעות הקרובות:

נוסחת המלוכה לחיטוב וירידה במשקל במחיר הנחה של 50%

במקום 697 ש"ח, **המחיר הינו 297 ש"ח בלבד**

[לחץ כאן](#)

להורדת הנוסחה + קבל גם את חבילת הבונוסים בשווי 1250 ש"ח ב 4 שעות הקרובות



קוד ההנחה תקף ל- 24 שעות בלבד ומותנה למספר משתתפים מוגדר מראש

מאחר ומדובר במודל מדעי, אביבית מתחייבת ל- 100% הצלחה
בהתאם לקודי המלוכה!!


הנוסחה המלאה תישלח לכם מיד לאחר אישור הפרטים להתחלה מיידית +
תוכלו לפנות אליי למייל (אחת לשבועיים) לתמיכה טכנית שוטפת.

לכל שאלה/נושא הרגישו חופשי לפנות אליי ישירות במייל-
avivitaviram@avivit-aviram.com

חיבוק והוקרה מלאה ממני על תשומת הלב בקריאת המדריך,

אביבית אבירם,
מאמנת תזונה ומומחית
לירידה במשקל בדגש על
חיטוב והידוק הגוף,
מאסטר יוגה מפתחת ויזמית
תוכנית המלוכה "10 קילו
פחות ב 90 יום"



 פייסבוק/ראשי
 אינסטגרם