



המדריך המקיף בנושא: "איך יורדים במשקל בעזרת מניפולציה של מערכת ההורמונים"

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

10 קילו פחות ב- 90 יום, ללא מחויבות בפעילות ספורט

בקרו בדף העסקי, לחצו [כאן](#)



- למה אנחנו חווים חשקים מוגברים למתוקים?!
- מדוע בכל פעם שאנחנו אוכלים מתוק אנחנו נכנסים למדרון ללא שליטה?
- האם נדמה לנו שאנחנו חיים "בצל" של עצמינו בכל פעם שאנחנו אוכלים מתוק?!
- מה הקשר בין צריכת מתוק לבין מערכת העצבים שלנו?!
- מה ההבדל בין רעב אמיתי לרעב מדומה?!?!
- מדוע יש תחושה כי העולם עומד מלכת בכל פעם שאנחנו מעורעים הורמונלית?
- מה עומד מאחורי קוד המלכות המרכזי: "אוכלים הרבה כדי להוריד במשקל ולא להפך?!"

"אז איך מרגיעים את ההורמונים...?!"

ומה הקשר בין מערכת ההורמונים לירידה במשקל?!?

לפני שאענה על שאלות אלו, הייתי רוצה לחדד מהם **סוגי הרעב** אותם אנחנו חווים:

1. **רעב פיזי** - רעב הנובע מתוך צורך ממשי של **מערכות הגוף** לקבלת "דלק"
(=ערכים תזונתיים)

2. **רעב רגשי/חברתי** - רעב הנובע מתוך רצון ממשי להרגיע את **מערכת העצבים**
ומוביל לאכילה לא מודעת מתוך אימפולס

3. **רעב מנטלי** - רעב הנובע מתוך חוסר איזון **מערכת ההורמונים**



שלושת מערכות אלו מהוות הבסיס לשלד גוף האדם, הבנה ושליטה "בתפעול" מערכות אלו
יחשפו אותנו לעולם ומלואו שבסיסו ינחה אותנו: "לאכול כדי להוריד במשקל" ולא להיפך!!!

קצת הסבר מאחורי הקלעים כדי שנכיר את מערכת גוף האדם שלנו ונוכל לבצע **מניפולציה**
למערכת ההורמונים שלנו:



תזונה משפיעה ישירות על מערכת ההורמונים שלנו והיא זאת המשפיעה על מערכת העצבים ומרכזה המוח

כלומר איזון הורמונאלי יוביל לאיזון מערכת העצבים כבלחיצת כפתור, נשמע מעט מורפי!?

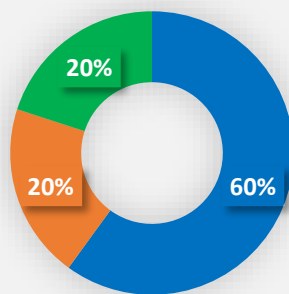
אחדד את זה קצת יותר:

- רעב פיזי מונע מתוך מערכת ההורמונים
- רעב רגשי, חברתי או מנטלי מונע מתוך מערכת העצבים

האם אנחנו מבינים ששמירה על איזון הורמונאלי יוביל לשליטה במערכת העצבים מבלי
תחושת כאב, תסכול או מלחמה!?

צעד אחד קדימה כדי לחשוף את הנוסחה במלואה:

מערכת ההורמונים **משפיעה** באופן ישיר על רמת הסוכר
שלנו בדם וניזונה משלושה פרמטרים מרכזיים:



■ רמת סטרוס ■ ספורט ■ תזונה

כלל אצבע: ככל שרמת הסוכר בדם **עולה**, משמע ישנה ריכוזיות **גבוהה** של סוכר בצינורות
העיכול = הגוף משותק מלשרוף תאי שומן!
כלל שרמת הסוכר בדם עולה, אנחנו חווים "השתוללות הורמונאלית" (אתם לבטח מבינים
למה אני מתכוונת).



רובכם שואלים אותי בפרטי: "אז איך מרגיעים את ההורמונים.....!?"
מסכימים איתי כי נוכל לשלוט בתזונה ובספורט במאת האחוזים!
אומנם ברמת הסטרס קצת קשה יותר לשלוט, אבל(!), שימו ♥ - אם נצליח לייצר שליטה
מלאה בתזונה שלנו, בין אם נשלב ספורט או לא, תהיה השפעה ישירה גם על רמת הסטרס
שלנו!

שימו לב למספרים (אחוזים) – שליטה מקסימלית בתזונה שלנו מהווה כ- 60% מנוסחת

מיליון הדולר של גוף האדם שלנו!

ועכשיו בואו ניקח את זה צעד אחד קדימה כדי להבין יותר מה קורה לנו בגוף בכל רגע נתון
ואיך נוכל להגביר את קצב שריפת תאי השומן בגוף (=ירידה במשקל) גם ללא פעילות
ספורט?

באלו מקרים אנחנו חווים חוסר איזון הורמונאלי?



- מחסור במקורות חלבון איכותיים
- מחסור במקורות שומן איכותיים
- מחסור בפחמימות מורכבות
- מחסור בסיבים תזונתיים

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

1. דופמין – משפיע ישירות על רמת הסרוטונין בדם, מעלה את מצב הרוח שלנו וממש מדמה תחושת "ריחוף"
2. אינסולין – מגביר/מאיץ אגירת נזלים 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 להיפר"!!!

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

ועכשיו אתם לבטח שואלים איך משפיעים 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

ולהוריד את רמת האינסולין והקורטיזול ככל הניתן!!

נוכל ללמוד ליישם ולעשות זאת בפשטות וחכמה בעזרת שילובי מזון מנצחים, סוגי/כמויות ותזמון ארוחות ולקט אינסופי של מתכונים מחושבים

מראש לשמירה על מצב 2

על זה מבוסס המודל המדעי המרכזי בתכנית המלוכה המאפשר לנו

לאכול הרבה ולרדת במשקל ללא מאמץ בעזרת אותה

נוסחה מחושבת מראש!

לפרטים מלאים אודות המודל המדעי לחצו [כאן](#) לקריאת כתבה שפורסמה

במנטה/YNET לפני מספר שבועות



והנה "טבלת הקסם" עם רשימת סוגי המזונות השייכים לכל קטגוריה:

מזונות המעלים את רמת הדופמין	מזונות המעלים את רמת האינסולין וקורטיזול
מזון עשיר בחומצות שומן/אומגה 3 (שומן אנטי דלקתי)	רטבים ארוזים/מתועשים: (ברביקו, קטשופ, טריאקי, סויה, רטבים על בסיס שמן צמחי)
ביצים	מזון משומר (עתיר במלחים): אבקת מרק/רסק עגבניות (מעובד)
שקדים, אגוזים, תמרים, צימוקים	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, מנגו ופירות יער	מזון מזוקק: סוכר לבן, לחם לבן, עוגיות, קרקרים, פריכיות, פסטה מקמח מלא או לבן, עוגות, תערובת עוגות, דגנים, חטיפים, מלוחים, טורטיות, סוגי פלקס (קורנפלקס למיניהם, ללא סובין או חיטה מלאה), מרגרינה, שמניים צמחיים (סויה, קנולה, חמניות, תירס, אבוקדו, חריע)
דגים ובפרט דגי פרא בשר בקר עוף הודו פרגיות	מזון מעובד: בשרים באריזות ואקום, סלמי, נקניקיות, שניצל טבעול, בשר קפוא
קטניות ודגנים בעלי ערך גליקמי נמוך	מזון "דיאט" או דל שומן: ממתקים מלאכותיים, משקאות דיאט, תרכיזים (דיאט או רגיל), רטבים (דיאט), תרסיסים (ללא)
ירקות ירוקים ובפרט: תרד, קייל, מנגולד, כרוב ניצנים, אספרגוס, במיה, בוקצ'ו, עשבי תיבול	אלכוהול, למעט יין אדום
פחמימות מורכבות ובפרט: לחם שיפון, כוסמין, מחמצת, חיטה מלאה או חיטה נבוטה, בטטה, דלורית, דלעת ערמונים, סלק, קינואה, פסטה או אטריות מחיטה מלאה	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	אורז לבן, פתיתים מקמח לבן
תבלינים שורפי תאי שומן ובפרט: כורכום, פלפל שחור וקינמון	תפוח אדמה
מקורות שומן איכותיים: שמן קוקוס, זית, זרעי צ'יה, שמן אבוקדו, שקדים, אגוזים, קשיו	מוצרי תירס על כל גוונים
טחינה גולמית משומשום טהור גרנירי חומס טבעיים	
סילאן, חמאת בוטנים, חמאת שקדים, חמאת אגוזים, ריבה טבעית ללא סוכר גלידות סורבה	מוצרי סויה על כל גוונים (למעט חלב סויה)
קטניות ודגנים בעל ערך גליקמי נמוך בלבד	
יין אדום (!!!)	

ספר 100 המתכונים בשיטת המלוכה מבוסס על כל חומרי הגלם בעמודה השמאלית, תוכל לקבלו כחלק מנוסחת הטורבו בקישור מטה
כל המתכונים/תפריטים מבוססים על אותו מודל מדעי ומחושבים מראש לטובת איזון, בריאות וספיגה אופטימלית בתאים = קצב משולש של שריפת תאי שומן בגוף!





איך מתחילים לשלב את כל אלו בתפריט?!
בטוחה כי רובכם מכירים את חומרי הגלם בעמודה השמאלית ואף משתמשים בהם
באופן קבוע! **שימו** ❤️ למה זה הופך להרבה יותר פשוט בתכנית המלוכה-

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!!

שלב ראשון ביישום השיטה:

- נטרלו חומרי גלם הקיימים בעמודה הימנית ככל הניתן
- תגברו בחומרי גלם המופיעים בעמודה השמאלית ברמה יומיומית!!!

מצרפת לכם בונוס ללא עלות- **הרכב תפריט מנצח לפי שיטת המלוכה:**

בססו את התפריט שלכם על **3** ארוחות עיקריות מדי יום + **2-3** ארוחות ביניים

לפי יחס אבות מזון מנצח לטובת המרת שריפת שומן:

- 50% חלבונים מהרכב הארוחה
- 30% ירקות (מאודים/טריים) מהרכב הארוחה
- 20% פחמימות או שומנים מהרכב הארוחה

חובה לשלב פחמימות ושומנים מדי יום ללא יוצא מן הכלל/ גם בתהליך של ירידה

במשקל. תפריט תזונה ללא פחמימות או שומנים מוביל לתקיעות מטבולית (= תקיעות במשקל)

ירקות בשלל צבעי הקשת (סוגי ירקות לפי שלבים 1,2,3)

בין לבין יכולים לשלב 3-4 ארוחות ביניים (פירות, מאפינס, קינוחים מבוססים על שוקולד וכו')

אלו החוששים "להיפרד" מחומרי גלם בעמודה הימנית, בספר 100 המתכונים בשיטת המלוכה תמצאו **תחליפים ראויים וסופר מגרים** לכל אחת מהמנות האהובות עלינו בעולם "הלא בריא", כגון: פסטה, סושי, פלאפל, טוסטים, מוקפצים ואף מטוגנים על טהרת המלכות, קינוחים המבוססים על 100% חומרי גלם טבעיים ואיכותיים ועוד.

לקבלת רעיונות לשילוב חומרי גלם אלו ב- 100 מתכונים מלכות (10 קטגוריות שונות כולל מתוקים) זמין לכם ספר **100 המתכונים בשיטת המלוכה** (רב מכר)

[בקישור מוזל מטה](#)

א:

תוכלו לקבל תפריט מסודר ומפורט "**תפריט טורבו לירידה במשקל**" לפי ארוחות

עיקריות/ביניים + קינוח על בסיס יומיומי לפי שלבים מחושבים מראש

לירידה רציפה במשקל של 10 קילו ב 90 יום לפי עקרונות השיטה,

זמין לכם נוסחת הטורבו לירידה במשקל בלינק [מוזל מטה](#)

אחרי שהבנו את מערכת ההפעלה של גוף האדם וחשיבותם הרבה של שלושת "הורמוני



הקסם בתהליך שריפת תאי שומן, כל שנתר לנו הוא לשחק שח!!

בדיוק כפי ששמעתם ☺

אנחנו יודעים מה גורם למה ובעיקר מה מוביל לתוצאה שאנחנו רוצים!!

אנחנו מבינים את מבנה התפריט, מה מרכיביו ובעיקר יש לנו "למה" – למה חזק ויציב

שגורם לנו להבין את גוף האדם שלנו הרבה יותר!

בכל ארוחה דמיינו את הגוף שלכם מתמלא בערכים תזונתיים שתפקידם לנווט, "לשחק" ולהשפיע על חילוף החומרים שלנו, מצב הרוח, אופן ההוויה שלנו ברמה המנטלית ופיזית כאחד.

לגוף לוקח 6 שעות בלבד כדי להגיב לשינוי תזונה (בין אם תזונה לקויה או בריאה),

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?!



ידע + מיומנות ברמה יומיומית = MASTERPIECE

דמיינו את מפת גוף האדם שלכם ואיך אתם מתחילים להבין איך כל דבר קשור ומשפיע לשני – המדריך הזה מספק ידע מדויק ביותר כדי לעשות "סדר" בראש,

ועכשיו נותר לנו לפתח מיומנות כדי להגיע לתוצאות שאנחנו רוצים!

כל שינוי, צעד, פעולה שנעשה יגביר את רמת המיומנות שלנו ויהפוך אותנו ל-

MASTER בכל הקשור לגוף האדם שלנו ואז..... השליטה היא לגמרי בידיים שלנו!

עכשיו, מאחר ואף אחד מאתנו לא אוהב לצאת מאזור הנוחות, לעשות משהו בפעם

הראשונה..... נוסף לזה קצת "תבלינים" כדי שיהיה לנו מעניין...

אבטיח לכם שבכל פעם שאנחנו זוכים בידע (מבחינתי זאת ממש זכייה!)

ואנחנו מבצעים REPETITION / חזרתיות מאחורי הקלעים (=מיומנות) ✨ ✨ ✨

BOOM!! קורה קסם!!

אנחנו חווים גירוי והנאה ברמה יומיומית!

הידע מאפשר לנו להרחיב את אזור התודעה, להבין דברים שלא הבנו עד היום

ובעיקר **להתרגש** עד כדי כך שאנחנו אומרים: "אלו רק הייתי יודע את זה עד היום!"



ואנחנו ישר מתמלאים ברצון והשתוקקות עזה להסתער על המטרה, למה?!

כי יש לנו את החיצים הפוגעים בול במטרה!!



רוצים להתחיל ליישם את שיטת המלוכה כבר מהיום?!

ניתן ללמוד את השיטה באחת הדרכים הבאות:

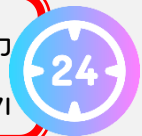
- תכנית ליווי אישית 1:1/פרטנית למשך 60-90 יום (זמן המתנה של בין 3-4 שבועות קדימה)
- נוסחת הטורבו לירידה במשקל/קיט דיגיטלי ליישום השיטה כבר מהיום
- מדריכים שימושיים
- ספר 100 המתכונים/רב מכר (חלק מנוסחת הטורבו)
- פגישת פרמוט/קידוד המוח מחדש

רוצה להעניק לכם הטבה ב- 24 השעות הקרובות:

<p>נוסחת המלוכה כולל תפריט טורבו לירידה במשקל</p> <p>ללא הגבלת ארוחות מלכות בעלות מוזלת של 397 ₪ בלבד</p> <p><u>אתם מקבלים:</u> תפריט לפי שלבים + ספר 100 המתכונים + תרשים חלוקת המתכונים לפי שלבים + מאגר כלים וטכניקות ליישום שיטת המלוכה באופן עצמאי לירידה של 10 קילו ב 90 יום לפי שיטת המלוכה</p> <p>לקבלת ההטבה לחצו כאן</p>	<p>ספר המתכונים בשיטת המלוכה</p> <p>"רב מכר" בשיטת המלוכה בעלות מוזלת של 99 ₪ בלבד</p> <p><u>אתם מקבלים:</u> לקט של 100 מתכונים מחושבים מראש לטבת ירידה במשקל לפי שיטת המלוכה</p> <p>לקבלת הספר לחצו כאן</p>
---	---

קוד ההנחה תקף ל- 24 שעות בלבד

ולאחר מכן המחיר יעודכן ל- 119 ₪ (ספר מתכונים) ו- 597 ₪ (נוסחת הטורבו)



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

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

אני הייתי אביבית אבירם, מאמנת תזונה ומומחית לירידה במשקל בדגש על היטוב והיזוק הגוף, מפתחת ויזמית תכנית המלוכה "10 קילו פחות ב-90 יום" – אוכלים הרבה, אוכלים בריא, אוכלים ומרזים.

שמחה שנתתי לך ותוכן וערך רב ומקווה מאוד שנהנית ולמדת דבר או שניים, מוזמנים להצטרף אליי ל**עמוד העסקי בפייסבוק**, אשמח לפגוש אתכם גם שם!

לכל שאלה/נושא הרגישו חופשי לפנות אליי ישירות במייל

avivitaviram@avivirt-aviram.com


אביבית אבירם

באהבה והערכה רבה,