

לרזות... על בטוח!!!
התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

לרזות... על בטוח!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה



ריטה ברזילי

<http://www.quickweightloss.co.il>

לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

מבוא

אם חיפשתם תפריט אכילה שתוכלו להיצמד אליו, לאכול על פיו ולרזות, הספרון הזה הוא בשבילכם.

תפריט הדיאטה המפורט כאן מבוסס על אכילה של 1200 קלוריות מאוזנות ביום. התפריט מאפשר בחירה בין סוגי מאכלים על מנת לגוון ולא להשתעמם, ועל מנת לנסות לקלוע לטעמו של כל אחד.

חשוב לציין שכל אחד יירד בקצב אחר. בתהליך ההרזיה משתתפים גורמים שונים ומערכות שונות בגוף נוטלות בו חלק. לכן גורמים בריאותיים, רפואיים, הורמונאליים ואפילו ההיסטוריה הפרטית של כל אחד והדיאטות שעשה בעבר... הכל ישפיע על קצב ההרזיה ורמת הצלחת הדיאטה.

התפריט הזה מתאים גם למשתמשים בתוספי תזונה המיועדים לזירוז ותגבור ההרזיה. בין תוספי התזונה הפופולאריים כיום ניתן למצוא את דיאטת הפטל, הגרסיניה קמבוג'יה והקפה הירוק.

כל אחד מהתוספים תורם בדרכו להרזיה מהירה יותר, תוך דיכוי תיאבון או הגברת שריפת השומנים בגוף. עם כל אחד מהם מומלץ לאכול לפי תפריט אכילה מאוזן ומבוקר על מנת להשיג את מקסימום התוצאות האפשריות.

המשתמשים בכדורי דיאטת הפטל, הגרסיניה קמבוג'יה או הקפה הירוק, ימשיכו ליטול את הכדורים לפי המינון המומלץ תוך כדי אכילה לפני התפריט מטה.

אין להסיק מהפסקה מעלה שחייבים לקחת כדורי דיאטה טבעיים עם תפריט הדיאטה המפורט מטה.

חשוב להבין כי אכילה על פי התפריט הזה תיצור הרזיה גם בלי כדורים, למרות שנטילה של תוסף תזונה המיועד לזירוז ההרזיה יכולה לעזור.

הבחירה להיעזר בדיאטת הפטל, בגרסיניה קמבוג'יה או בדיאטת הקפה הירוק היא שלכם. כדורי ההרזיה הטבעיים האלה יכולים לעזור ולרזת את ההרזיה אם כי אינם חיוניים להצלחת הדיאטה.

לא מכירים את דיאטת הפטל, הגרסיניה קמבוג'יה או את הקפה הירוק?

- למידע נוסף על הגרסיניה קמבוג'יה - <http://wp.me/pJY0k-N2>
- למידע נוסף על דיאטת הפטל - <http://wp.me/pJY0k-As>
- למידע נוסף על דיאטת הקפה הירוק - <http://wp.me/pJY0k-C6>

לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

ועכשיו... כמה מילים שחלה עלינו חובה משפטית לומר:
התפריט מטה נבנה בשיתוף עם דיאטניות מקצועיות, ומיועד לשימושם של אלה הבוחרים לעשות זאת.
איננו יכולים להבטיח הרזיה, איננו יכולים להבטיח כי תפריט הדיאטה מתאים לכל אחד.
כמו תמיד, לפני שפותחים בתוכנית דיאטה להרזיה, מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל ולוודא שאין סיבה רפואית המונעת אכילה לפי תוכנית זו.
אין באמור מטה משום הבטחה או המלצה אלא רק הבעת דעה אישית שאינה מחייבת את הקורא או ממליצה לו לפעול על פיה.

עכשיו כשכל ההקדמות נעשו – בואו ניגש לתפריט הדיאטה.



לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

שימו לב:

- הדיאטה מבוססת על אכילה של 6 ארוחות ביום: 3 ארוחות גדולות ו- 3 ארוחות ביניים שה"כ כ- 1200 קלוריות.
- הפרשי הזמן בין הארוחות יהיו בין שעה וחצי ושלוש וחצי שעות. מינימום שעה וחצי ומקסימום שלוש וחצי שעות. מטרת פיזור הארוחות במשך היום בצורה כזו היא לשמור על רמת סוכר קבועה בדם ולא לעורר רעב.
- בעיקרון מומלץ לגוון בארוחות כדי שלא להשתעמם מלאכול את אותו אוכל כל יום. אם יש מזון אהוב עליכם שאינו מופיע בתפריט תוכלו לבדוק את ערכו התזונתי ולהוסיפו לתפריט במקום מרכיב אחד בתפריט, שיש לו ערך דומה.
- את ארוחת הבוקר מומלץ לאכול תוך שעה מהקימה בבוקר.
- אין חשיבות לסדר הארוחות. סדרו אותם לפי מה שמתאים לאורח החיים שלכם.
- ניתן להחליף בין הארוחות בהתאם לאורח החיים ושגרת היומיום של כל אחד, אך לא לדלג על ארוחות, לפצל אותן או לצרף ביניהן.
- בכל ארוחה חשוב לשתות לפחות שתי כוסות מים (ניתן להוסיף מעט תרכיז דיאטטי לתוספת טעם). חובה לשתות לפחות 8 כוסות מים ליום. מומלץ להגיע ל- 10-12 כוסות מים.
- בעניין שתית קפה... ניתן לשתות עד 4 כוסות ליום ואם אתם צורכים חלב עם הקפה, אז עד כוס אחת של חלב 1% ליום.
- מומלץ לשלב פעילות גופנית מתונה (הליכה) לפחות 3 פעמים בשבוע למשך מינימום חצי שעה.
- במהלך היום ניתן לאכול מקבוצת הירקות הרשומים, ללא הגבלה: אספרגוס, ארטישוק, בצל יבש או ירוק, במיה, ברוקולית גזר/גזר גמדי, גמבה, דלעת, חסה, חציל, כוסברה, כרוב, כרובית, כרישה, לבבות דקל, מלפפון / מלפפון חמוץ, נבטים סינים, סלרי, עגבניה / עגבניית שרי, פטרוזיליה, פטריות, פלפלים, צנון / צנונית, קולורבי, קישוא, עלי רוקט ובייבי, נענע, בזיליקום, שעועית ירוקה / צהובה, שום, שומר, תירס גמדי, תרד מדובר באכילת הירקות ללא רטבים או תוספות אחרות. אפשר להוסיף מעט מיץ לימון, עשבי תיבול ותבלינים.

לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

ארוחת בוקר:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

- 2 פרוסות לחם קל / פרוסה אחת לחם מלא / שיפון + 3 כפות (שטוחות) גבינת עזים / קוטג' / שמנת / גבינה אחרת עד 5% + סלט ירקות עם כפית שמן זית / כף טחינה / כף אבוקדו.

או

- כוס חלב + 3/4 כוס קורנפלקס מחיטה מלאה ללא סוכר / פצפוצי אורז מלא או כל סוג דגני בוקר, עד 100 קלוריות ל-30 גרם + 5 שקדים / אגוזי מלך (רצוי לא קלויים וללא מלח).

או

- יוגורט עזים / יוגרט אחר עד 3% שומן (לא ממותק) + 2 פרוסות לחם קל / פרוסה אחת לחם מלא / שיפון / עם כף טחינה / אבוקדו / חמאת שקדים.

או

- 2 פרוסות לחם קל / פרוסת לחם אחת מלא/שיפון מלא + ביצה / חצי קופסא טונה בשמן + מעדן פרי טבעי עד 1.5% (לא ממותק).

ארוחת בין ייס:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

מנת פרי:

2 פירות יבשים .

או

פרי רגיל מכל סוג.

לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

ארוחת 3הרייט:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

מנת פחמימה + מנת חלבון בשר / דג + מנת שומן + ירקות מבושלים / חיים / מאודים:
או

- חזה עוף / דג בתנור עם כפית שמן + תפוח אדמה אפוי/בטטה אפוייה + ירק + מרק ירקות

או

- רבע עוף + 5-6 כפות אורז לבן / מלא / אטריות מבושלות רצוי מקמח מלא / בורגול + כפית שמן + ירקות בתנור

או

- 2 פלפלים ממולאים ברוטב ובשר + ירקות בתנור (לא פחמימניים) + סלט ירקות + מרק ירקות.

או

- 100 גרם בשר עוף / הודו מבושל / מטוגן על מחבת טפלון ללא שמן / ספריי שמן + ירקות מוקפצים (כולל בטטה או תפוח אדמה) עם כף רוטב סויה דל נתרן / רוטב אחר.

או

- 2 שיפודי פרגיות על האש + תפוח אדמה אפוי בגודל אגרוף / בטטה + ירקות + כפית שמן.

ארוחת 3הרייט 3אחונית:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

- כוס וחצי אורז לבן / מלא מבושל + חצי כוס עדשים מבושלים + ירק
או

- ירקות מאודים בתנור כולל בטטה ותפוח אדמה + כוס וחצי קינואה / בורגול / עדשים + כף שמן זית.



לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

ארוחת פנייט:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

מנת פחמימה + מנת פרי + מנת שומן, השומן לא חובה

- 2 פרוסות לחם קל / פרוסה אחת לחם מלא / שיפון + כף דבש / ריבה + פרי.
או

- 2 פרוסות לחם קל / פרוסה אחת לחם מלא / שיפון + חלבה משומשום מלא + 2 פירות יבשים.

ארוחת צרפ:

בחרו אחת מהאפשרויות הבאות:

מנת פחמימה + 1.5 מנות חלבון + מנת שומן + ירק:

- סלט ירקות גדול + 3 כפות טונה + 3 כפות תירס + תפוח אדמה קטן מבושל + כפית שמן זית.
או

- 2 פרוסות לחם מלא + חביתת ירק/פטרויות + 2 כפות טונה/גבינה + כף שמן + ירקות.
או

- 2 פרוסות לחם מלא + חצי אבוקדו קטן + 2 כפות גבינת עזים /לבנה/ לא משנה איזו גבינה עד 5 אחוז שומן + כף טחינה + סלט ירקות צבעוני.
או

- 3 כפות דייסת קוואקר / שיבולת שועל / סולת מלא / פצפוצי אורז + כוס חלב רזה 1% / כוס חלב סויה / שקדים / אורז או אחר + כף דבש (חלב עד 2% שומן)



לרזות... על בטוח!!!

התפריט להרזיה בריאה ובטוחה

ארוחת אילה:

מנת חלבון חלב + פרי:

- יוגורט ביו 1.5% + 2 יחידות פירות יבשים חתוכים בפנים / מנת פרי רגיל.



לטיפים, רעיונות להרזיה, תפריטי אכילה נוספים וסקירה
על תוכניות דיאטה פופולאריות להרזיה, בקרו באתרנו:

<http://www.quickweightloss.co.il>

מעוניינים להצטרף לדף הפייסבוק שלנו?

בבקשה :

<http://www.facebook.com/quickweightloss.co.il>

נשמח לראות אתכם בינינו ☺

שלכם להצלחות,

ריטה

quickweightlosscoil@gmail.com