



איך לרדת מידה שלמה בבגדים לפני אירוע

מדריך קצר ומעשי



מאת: אואנה ליבוביץ'



Oana's Diet
הדיאטה של אואנה

הוצא לאור על ידי L.T. Power Technologies LTD

תל אביב, ישראל

כל הזכויות שמורות

© כל העתקה, תרגום, יבוא או הפצה ללא אישור, באופן מלא או חלקי, בכל אמצעי, לרבות העתקה, איחסון או שידור אלקטרוני, מהווה הפרה של החוקים החלים.

2008 – 2026 – כל הזכויות שמורות לאל. טי. פאור טכנולוגיס בע"מ ולאואנה ליבוביץ

המילים "הדיאטה של אואנה" ותוסף התזונה "Kai-Su" הם סימנים מסחריים רשומים ושייכים לאואנה ליבוביץ ואל.טי. פאור טכנולוגיס בע"מ

כתב ויתור בריאותי כללי:

מוצר זה אינו מיועד לאבחון, לטיפול, לרפא או למנוע כל מחלה שהיא

מידע זה אינו מהווה ייעוץ רפואי ואין להסתמך עליו ככזה

התייעץ עם הרופא שלך לפני שאתה משנה את המשטר הרפואי הרגיל שלך

התוצאות עשויות להיות שונות מאדם לאדם, המוצר והשירות מיועדים לאנשים מעל גיל 18

הערה חשובה

כל התמונות בקובץ זה נוצרו בעזרת תוכנה של בינה מלאכותית AI והם מופיעים כאן אך ורק לשם המחשת הדברים.

הפתרונות שמופיעים בספר זה, נוסו על ידי אלפי הלקוחות של "הדיאטה של אואנה" במשך 15 שנה והם עובדים ונותנים תוצאות תוך כמה ימים בודדים - אם עושים בדיוק את מה שכתוב.

דבר ראשון עלי לעדכן אותך שההנחיות שמופיעות בספר זה, לא מיועדות לירידה מתמשכת. כדי להוריד 10-20-30 קילו במהירות וללא תחושת רעב יש להשתמש בגישה שונה.

המטרה שלי בספר זה היא לתת לך פתרון פשוט לכמה ימים בודדים לפני אירוע כדי להוריד את הנפיחות בבטן ולאפשר לך להיכנס למידת בגדים יותר קטנה.

הספר כתוב עבור נשים אך הוא מתאים באותה מידה גם עבור גברים וישיג תוצאות עוד יותר טובות ומהירות.

אני לא אכנס פה להסברים מדעיים מדוע התפריט הזה עובד בדיוק כמו הוא כתוב - אלא רק אעדכן אותך שהוא עובד ויש להצמד להוראות במדויק.

אם זה מופיע בספר = אפשר לאכול

אם זה לא מופיע = אל תאכלי בימים הקרובים

מה שיקרה אם תחליטי ליישם את ההמלצות, זה שאת הולכת לרוץ די הרבה לשירותים כי הגוף הולך להיפתר מהרבה פסולת ונוזלים מיותרים. זה דבר מצוין ואת ממש תרגישי את הנפיחות יורדת - במיוחד בבטן.

מוכנה להתחיל?

אז מה אוכלים בימים הקרובים כדי להוריד את הנפחות בבטן ולרדת מידה שלמה בבגדים?

ארוחת בוקר

אם את לא רעבה – אל תאכלי ארוחת בוקר!

אם את רעבה - אלה האופציות הכי טובות:



כל שילוב של ביצים, טונה, קצת ירקות, אבוקדו וכמה זיתים יעבוד טוב. תאכלי כמה ביצים שאת רוצה בשביל להיות שביעה.



כהנחיה גורפת – לעולם אל תאכלי אם לא רעבה!

מה אפשר לשתות?



- **מים**
- **סודה**
- **תה מכל הסוגים**
- **קפה מכל הסוגים**
- **מים עם לימון**
- **משקאות 0 קלוריות – רק אם בלתי אפשרי להגמל מהם בשלב זה**
- **חלב שקדים או סויה ללא סוכר. (אם את שותה חלב פרה - אז בכמות מזערית)**
- **כל ממתיק 0 קלוריות – עדיף סטיביה**

ארוחת צהרים וערב

אם את לא רעבה בצהרים או בערב – פשוט אל תאכלי ארוחת צהרים או ערב! זה מצוין לתת לגוף מנוחה! את תרדי עוד יותר מהר.

הכי טוב זה סטייק עם מעט ירקות או בלי ירקות בכלל



אפשרויות נוספות זה כל חלבון אחר שטעים לך כמו עופות או דגים עם מעט ירקות או בלי ירקות בכלל.





מה אפשר לאכול ליד הבשר חוץ מהירקות או כארורות ביניים?

אבוקדו, קצת טחינה, חופן זיתים וחופן אגוזים



אפשר לאכול גם קצת חמוצים וכרוב כבוש – בלי סוכר!



מה לעשות אם את חושבת שלא תצליחי לחיות בלי לחם?

יש היום סוגים שונים של לחם דל פחמימות שאפשר לרכוש בסופרים השונים. הנה כמה סוגים שיש היום בארץ.



שם נוסף ללחם מהסוג הזה הוא לחם קיטו - Keto.

אפשר לאכול 2-3 פרוסות לחם קיטו ביום.

עדיף להימנע מאכילה של לחם מכל סוג, אבל אם את ממש מרגישה במצוקה אם לא תאכלי – אז לפחות תאכלי לחם קיטו.

איך אפשר לרדת עוד יותר מהר?
אפשרות ראשונה - יום ביצים שמורכב מ:
ארוחה ראשונה



ארוחה שנייה



אפשרות שניה – יום סטייק

ביום סטייק אוכלים ארוחה אחת בלבד של סטייק עסיסי. תאכלי מנה מספיק גדולה כדי להיות שביעה אבל לא מפוצצת.



אפשרות שלישית – יום סרדינים

אני יודעת שזה נשמע מוזר, אך שווה ניסיון אם את אוהבת סרדינים. אם לא – זה לא בשבילך. ביום סרדינים אוכלים רק סרדינים. כשאת רעבה, תפתחי קופסת סרדינים ותאכלי. כשתרגישי שוב רעבה אחרי כמה שעות, תפתחי קופסת סרדינים ותאכלי. כשאת שוב רעבה – תאכלי עוד סרדינים. זאת הפשטות. אם את באמת רעבה ואת אוהבת סרדינים זה יספק אותך. אם את לא באמת רעבה וסתם מחפשת משהו ללעוס – סרדינים לא יספקו אותך. תזכרי רק שאנחנו עושים את זה כדי להוריד כמה שיותר מהר את הנפיחות בבטן ולרדת מידה שלמה בבגדים תוך כמה ימים בודדים לפני אירוע.



תבלינים ותיבול



- מלח, פלפל, אבקת שום וכל תבלין שלא מכיל סוכר
- חרדל
- רוטב סויה ללא סוכר הכי דל קלוריות שיש
- חומץ תפוחים אורגני לא מסונן
- מיץ לימון
- צמחי תבלין
- קצת שמן זית או שמן אבוקדו או שמן קוקוס

כמה זמן מומלץ לאכול ככה?

רק כמה ימים בודדים.

זה לא תפריט שמיועד לאכילה לאורך זמן. זה פתרון נקודתי של כמה ימים לפני אירוע שהולך לעזור לגוף שלך להיפתר בעיקר מהרבה פסולת ונוזלים מיותרים ולצמצם את ההיקפים שלך לפעמים במידה שלמה בבגדים.

מה לעשות אם את מרגישה כאבי ראש ועייפות

המעבר לתפריט שמורכב מחלבונים + שומנים (עם קצת ירקות או בלי) יגרום לך לרוץ לשירותים ואת תאבדי נוזלים ומלחים דרך השתן. מה שמאוד עוזר זה לשתות הרבה ולהשתמש בחופשיות במלח הימלאיה – לא במלח רגיל.



מה לעשות אם זה לא מספק אותך ואת צריכה לרדת הרבה יותר מכמה קילוגרמים בודדים ויותר ממידה אחת בבגדים?

הפתרון שבספר הזה מיועד לכמה ימים — אבל אם המטרה שלך היא ירידה אמיתית של 10, 20 או 30 קילו, יש דרך מסודרת לעשות את זה.

המדריך המלא של הדיאטה של אואנה — התפריט המדויק, צעד אחר צעד, איך לרדת במשקל במהירות, להוריד את הבטן, בלי לסבול ובלי להרגיש רעב תוך כדי.



רוב הלקוחות שלנו מדווחים על ירידה של 4–10 קילוגרם או 1–3 מידות בבגדים בחודש.

במקום 179 ₪ — 49 ₪ בלבד

לחצי כאן <----- **[\[אני רוצה את המדריך המלא ב-49 ₪\]](#)**