

SLENDERIIZ™

בקרת משקל



לפרטים:

טל:

מייל:

סלנדרייז הינה שיטה לבקרת משקל,
מבוססת על 100% רכיבים טבעיים מן
הצומח, המוכחת מדעית ע"י מחקרים קליניים
כמסייעת להורדה במשקל עד פי 3 יותר מהר
מכל דיאטה ופעילות גופנית בלבד. מבוססת
על פורמולה הומאופתית של תערובת
תמציות צמחים וויטמין B12.

שיטת **הסלנדרייז** מבוססת על מוצרים
התומכים בתהליך של ירידה במשקל
המעודדים יצירת שינוי אמיתי באורח החיים
ומעבר לתזונה בריאה וכתוצאה מכך שמירה
על המשקל לאורך זמן.

תכנית בקרת המשקל של סלנדרייז

מטרתה לקצר ולהקל על תהליך הירידה במשקל ועל האתגרים הכרוכים בו, ע"י מספר גורמים:

- התוכנית אינה מבוססת על כח רצון, ולכן אינה כרוכה בהתמודדות פיזית או נפשית.
- התוכנית אינה מבוססת על "פתרונות קסם" אלא מעודדת שינוי אמיתי לעבר אורח חיים בריא.
- מאפשרת לגוף הזדמנות אמיתית להתחיל מחדש ולכן מפחיתה את הסיכויים לעלייה חזרה במשקל באופן משמעותי.
- התוכנית מבוססת על ההבנה כיצד הגוף מגיב לשינויים ויודעת לרתום אותו לתהליך של ירידה במשקל.

ערכת הסלנדרייז

ערכת **הסלנדרייז** מגיעה במארז ובו שני בקבוקים.

1. Slenderiix (סלנדריקס) - פורמולה הומאופתית המסייעת בשחרור ממוקד של שומן בטני, מאגרי שומן ושומן תת עורי במקביל, החל מתחילת התהליך. בנוסף לכך מגביר שריפה של קלוריות, מסייע לתחושת שובע ולשליטה בתאבון ובתחושת הרעב.

2. Xcelers8 (אקסלרייט) - שילוב של ויטמין B12 (בצורתו האפקטיבית ביותר - **Methylcobalamin**), ביוטין (ויטמין H) ותערובת של עשבים הסתגלותיים שמקורם ברפואה הסינית וההודית. מוגן בפטנט. מגביר את קצב חילוף החומרים, מאזן את רמת הסוכר, משפר את רמות האנרגיה, מפחית מתחים ומייצב את מצב הרוח. למוצר זה תכונות הגורמות להסתגלות למצבי קיצון, חרדות ולחץ וגורמות לאיזון ונירמול של התהליכים בגוף.

תוכנית בקרת המשקל של סלנדרייז

התוכנית בנויה משלושה שלבים:

שלב א' - הכנת הגוף לתהליך.

תהליך ההכנה אורך יומיים, התחילו לצרוך את שני הבקבוקים והמשיכו לאכול כרגיל למעט מזון מהיר (ג'אנק פוד).

אופן השימוש בטיפות:

תהליך השימוש בטיפות מתחיל 20 דק' לפני הארוחה. יש לקחת את הטיפות 3 פעמים ביום לפני שלושת הארוחות העיקריות.

את טיפות ה- **Xceler8** יש לקחת בארוחות הבוקר והצהרים בלבד.

1. לא לאכול ולא לשתות כלל במשך 10 דקות.
2. למלא את טפטפת ה- **Slenderiix** (בקבוק מס' 1) ב- 0.7 מ"ל ולרוקן מתחת ללשון, להמתין 10 שניות ולבלוע.
3. לא לאכול ולא לשתות במשך 10 דקות נוספות.

4. לנער היטב את בקבוק ה- **Xceler8**, למלא את הטפטפת ב- 1 מ"ל, לרוקן מתחת ללשון, להמתין 10 שניות ולבלוע.
5. ניתן לאכול מיד לאחר מכן.

שלב ב' - שלב הירידה במשקל.
ממשיכים לקחת את הטיפות לפני שלושת
הארוחות העיקריות ועוברים לתזונה המבוססת
על עד 1250 קלוריות ביום.

התזונה בשלב זה מבוססת על חלבונים,
קטניות, ירקות טריים ומבושלים, פירות
ושומנים בריאים.

צריכת המזון היומית האידיאלית תחולק כך:
25% חלבון (כולל קטניות)

45% ירקות

25% פירות

5% שומן בריא

מומלץ לשתות כ-2-3 ליטר של מים (מטוהרים)
ביום.

יש להימנע ממוצרי חלב, ופחמימות "רעות"
(כמו קמחים, אורז, פסטה, תפוז"א) ולהמעיט
עד כמה שניתן באכילת מזון תעשייתי העשיר
במלחים וסוכרים.

רשימת המזונות המאושרים בזמן תהליך בקרת משקל סלנדרייז

1. שתייה - מים, תה, קפה (ללא חלב, ניתן להשתמש בתחליפים כגון: סויה, שקדים וכו').
2. ממתקים - סטיביה בנוזל או באבקה (שאינה מכילה **Maltodextrin**).
3. חלבונים - ביצים, בקר, עוף, הודו, דגים, חלבון מהצומח (טופו, סייטן, טמפה).
4. ירקות - עגבניה, פלפל, צנון, כרובית, עלי בייבי, חסה, חוקט, קייל, פטריות, תרד, קישוא, נבטים, שעועית ירוקה / צהובה, ארטישוק, אספרגוס, עלי סלק, כרוב ניצנים, ברוקולי, כרוב, עולש, צ'ילי ירוק, מלפפון טרי או כבוש, דלעת, במיה, גמבה, בצלים, גזר, חציל, קולורבי, זיתים ועוד.
5. קטניות - קינואה, שעועית, חמוס, אפונה, פול, מאש, עדשים, לוביה, תורמוס וסויה. מומלץ לא לאכול קטניות עם חלבון או פרי באותה הארוחה.
6. שומנים בריאים - אבוקדו, טחינה, אגוזים ושקדים (לא קלויים ולא מומלחים) זרעי צ'יה, גרעיני דלעת. שמנים מומלצים: שמן קוקוס, שמן זית ושמן זרעי ענבים.

7. פירות - בעדיפות פירות בעלי ערך גליקמי נמוך כגון: תפוח, תות שדה, אוכמניות, חמוציות, ליצי, דובדבן, רימון ופטל. בעדיפות שנייה: אפרסק, שזיף, קיווי, תאנה, משמש, שסק, אגס, פסיפלורה, בננה, אבטיח ומלון.

בעדיפות שלישית: תפוז, קלמנטינה, מנגו, אננס, ענבים, אפרסמון, אשכולית, תמר, פומלה ונקטרינה.

8. תבלינים - כל תיבול שאינו מכיל סוכר או עתיר במלחים.

אורגנו, כורכום, זעתר, פפריקה, פלפל, חומץ, קארי, שום גבישי, ג'ינג'ר, לימון, חרדל, אבקת בצל, כמון.

עשבי תיבול: שמיר, כוסברה, פטרוזיליה, בזיליקום, נענע, רוזמרין, שיבה, טימין, עלי דפנה, עירית, מרווה, בצל ירוק.

מה לא אוכלים?

מוצרי חלב על כל סוגיו - חומציות מוצרי החלב מבטלת את השפעת הנוזל ההומאופתי.
פחמימות "רעות" - קמח על כל סוגיו, פסטה, אורז, תפוז"א, בטטה, תירס.
סוכרים - עוגות, עוגיות, שוקולד, ממתקים וממתקים מלאכותיים בשתייה ומזונות.
רצוי להמנע - פיצוחים קלויים ומומלחים, שמנים צמחיים שונים (מלבד אלה המותרים בתפריט), מזונות עתירי מלח, אבקות מרק, שומן טראנס, מוצרי בשר ועוף מעובדים כגון: פסטרמה, נקניק ועוד.

שלב ג' - תחזוקה

ניתן לחזור לאכול בהדרגה תזונה מלאה.
מומלץ להחליף את הקמחים הלבנים בקמחים מלאים, להימנע ממזונות תעשייתיים, מזון מהיר ועודף סוכרים ומלחים.
מומלץ להמשיך ולתחזק אורח חיים בריא ע"י תזונה מאוזנת וטרייה ושמירה על כושר.

טיפים:

- חשוב מאוד להיצמד להוראות התזונה המותרת. סטייה מן המותר ו"עיגול פינות" יכולים לעכב ירידה במשקל של 3-5 ימים.
- מומלץ שארוחת הבוקר תהיה עם מס' הקלוריות הרב ביותר וארוחת הערב עם מס' הקלוריות הקטן ביותר.
- לקבלת מתכונים, טיפים ושיתופים ניתן להיעזר בדף הפייסבוק **Slenderiiz Israel**
- מומלץ לצרוך כמה שיותר אוכל נא וטרי (פחות מבושל ומעובד) ואורגני.
- יש להימנע ממזונות שרשום עליהם "דיאט" או המכילים ממתקים מלאכותיים.
- כדאי לדאוג למזון מוכן במקרר לנגישות מהירה.
- מומלץ להכין נשנושים מותרים בבית ולדרכים (בין הארוחות) כגון: ירקות חתוכים, פירות, שקדים וכו'.
- רצוי להמעיט עד כמה שניתן במזון מטוגן.
- כדאי לשתות כמה שיותר מים במהלך היום - 2-3 ליטר - רצוי מטוהרים.
- רצוי להיעזר ולהתייעץ עם אחרים שירדו במשקל בעזרת שיטת הסלנדרייז לקבלת מתכונים יעוץ ותמיכה.

ניפּוֹץ "מיתוסים"

- * במהלך תהליך הירידה במשקל אין לעסוק בפעילות גופנית מאומצת כלל.
ניתן לעשות 15-30 דקות של הליכה ביום.
- פעילות גופנית מאומצת ניתן להתחיל רק ב - 5 קג' האחרונים לפני ההגעה למשקל היעד.
- * מוצרי חלב מפריעים ומעכבים ירידה במשקל ולכן הם אינם מותרים לשימוש בשלב הירידה במשקל.
- * חשוב מאוד! בשום מקרה אסור להגיע למצב של רעב. כאשר הגוף מגיע לרעב הוא נכנס לסטרס ובולם את שריפת השומן הבטני.

בהצלחה!

מוצרים נלווים המסייעים לתהליך הירידה במשקל

ניקוי רעלים: Restoriix תערובת ייחודית
היוצרת תהליך של ניקוי רעלים בגוף
ועובדת בסינרגיה עם הגוף להחזרת האיזון
הטבעי והחיוניות.



העולם המערבי מלא ברעלים (כגון זיהום אוויר,
קרינה סלולרית, מתכות כבדות במזון וכו').
הגוף יודע להיפטר מחלק גדול מהרעלים, אך
את הרעלים שאינו יודע להוציא הוא מאחסן
במאגרי השומן הבטני.

כל עוד ישנם רעלים בשומן הבטני, הגוף
"לא יסכים" לשחרר את השומן הזה ע"מ
שהרעלים לא ישתחררו למחזור הדם. גם אם
נצליח להוריד אותו, לגוף תהיה נטייה להחזיר
את השומן בהקדם האפשרי (אחד הגורמים
המרכזיים לדיאטות "יו - יו").

תהליך של ניקוי רעלים חשוב מאוד ברמה
הבריאותית ללא קשר לירידה במשקל, אך
משפיע עליה באופן ישיר, ולכן ע"מ להיפטר
מהשומן הבטני הקשה וכדי לוודא שלא תהיה
עלייה במשקל בחזרה בסיום התהליך, חשוב
לעשות ניקוי רעלים.

מוצר ה- **Restoriix** מכיל: שילוב מיוחד של המינרל זאוליט, אצת כלורלה ופירות על המכילים חומרים מזינים. שילוב מיוחד זה מסיר רדיקלים חופשיים ורעלנים אחרים, מאזן את רמת ה- **PH** ותומך בפעילות תקינה של מערכת החיסונית. מכיל בנוסף שורש ג'ינג'ר, כלורפיל, זרעי צ'יה, ספירולינה אורגנית ופחם פעיל.

הוראות שימוש: מומלץ בבוקר על בטן ריקה לערבב בכוס מעט מים / מיץ תפוזים עם כפית מדידה אחת (מצורפת לאריזה) ולשתות. מומלץ לשתות אח"כ 2 כוסות מים נוספות. אין לאכול לפחות שעה אחרי.

לנוטלים תרופות - יש לצרוך את התרופות בהפרש של שעתיים לפחות מניקוי הרעלים.

שייק **PureNourish** משמש כתחליף



ארוחה או השלמת ארוחה.

משביע ומכיל ערכים תזונתיים גבוהים במיוחד ועם ערך קלורי נמוך מאוד.

פתרון נוח וקל למי שזמנו קצר.

• מבוסס על חלבונים צמחיים (חלבון אפונה, חלבון חמוציות וחלבון שקדים), ויטמינים, מינרלים ופרוביוטיקה המשפיעים לטובה על מערכת הדם, מאפשרים עיכול קל יותר ועוזרים למנוע עליה במשקל.

• השייק נטול סויה, חיטה, גלוטן, חלבוני חלב, חומרים משמרים והינו ללא הנדסה גנטית (GMO).

• ישנם 2 תוספים לשייק:

- תוסף כח בטעם קקאו להתאוששות



מהירה של השרירים ולשיפור ניצול

האנרגיה, מומלץ לכולם ובמיוחד לספורטאים ואנשים מבוגרים.

- תוסף יופי בטעם תפוז לטיפוח השיער,



העור והציפורנים.

הוראות שימוש:

יש לערבב שתי כפות מדידה עם מים /

משקה שקדים / משקה אגוזים / משקה

קוקוס / מיצי פירות סחוסים וטריים בבלנדר

או בשייקר. ניתן להוסיף פרי.

מגביר אנרגיה, ערנות
ומיקוד המורכב מתערובת תמציות של



חומרים מן הצומח ופירות על.

מוצר הנותן אנרגיה גבוהה לגוף, פוקוס
מנטלי ומצב רוח טוב - מסייע לתהליך הירידה
במשקל, משרה רוגע ועוזר לגוף להסתגל
לשינוי.

הוראות שימוש: יש ליטול 2 קפסולות ביחד
כל פעם ולצרוך עפ"י הצורך.
יש להמתין כחצי שעה עד להשפעה מלאה,
פעיל כ - 4-8 שעות (משתנה מאדם לאדם).



Optimals - ויטמינים ומינרלים.

צריכה של רמות מתאימות של ויטמינים ומינרלים כל יום הוא חיוני מסיבות רבות, אחת מהן היא כדי שהמטבוליזם יהיה בתפקוד גבוה. ויטמינים ומינרלים יכולים להיות ההבדל הקריטי בין בריאות חיונית והיעדר פשוט של מחלה. כמדובר בתהליך של בקרת משקל, חוסר של ויטמין אחד (כגון ויטמין D או E) יכול להיות הגורם המונע ירידה במשקל.

רוב האנשים בעולם סובלים מחוסרים באחד או יותר מ-40 ויטמינים, מינרלים וחומרים מזינים ביוכימיים חיוניים, אשר דרושים כל יום להשרדות מינימלית. גוף האדם נוצר עם יכולת מולדת להסתגלות משתנה ועדיין לשרוד, ועם זאת, אנו רואים כי רוב האנשים היום, לא נמצאים במצב של בריאות חיונית, אלא חיים בתנודות שבין היעדר של מחלה ומחלה. במצב זה הגוף נמצא בסטרס תמידי ואינו מאפשר שחרור מבוקר של שומן בטני.

בעזרת תזונה בריאה וצריכה מספקת של ויטמינים ומינרלים, הגוף לא ירגיש צורך לשמר עתודות שומן מיותרות.

מכיל תערובת אופטימלית של ויטמינים ומינרלים, כגון: סידן, ויטמין C, מנגן, מגנזיום, ויטמין D, ויטמין K, בטא-קרזטין, E, אבץ, לוטאין, סיליקון, ויטמין B ועוד.