



## סיכום והרחבה של נקודות המפתח של פרק מס' 1 בדיאטת המונסון:

**המלצה:** יש דברים מאוד חשובים בוידאו עצמו, שלא נכתבו כאן, ההמלצה שלי היא לראות את הוידאו לפחות פעמיים בגלל המידע החדש שמוצג שם. אם עדיין לא צפית והגבת, זה הקישור לפרק מס' 1:

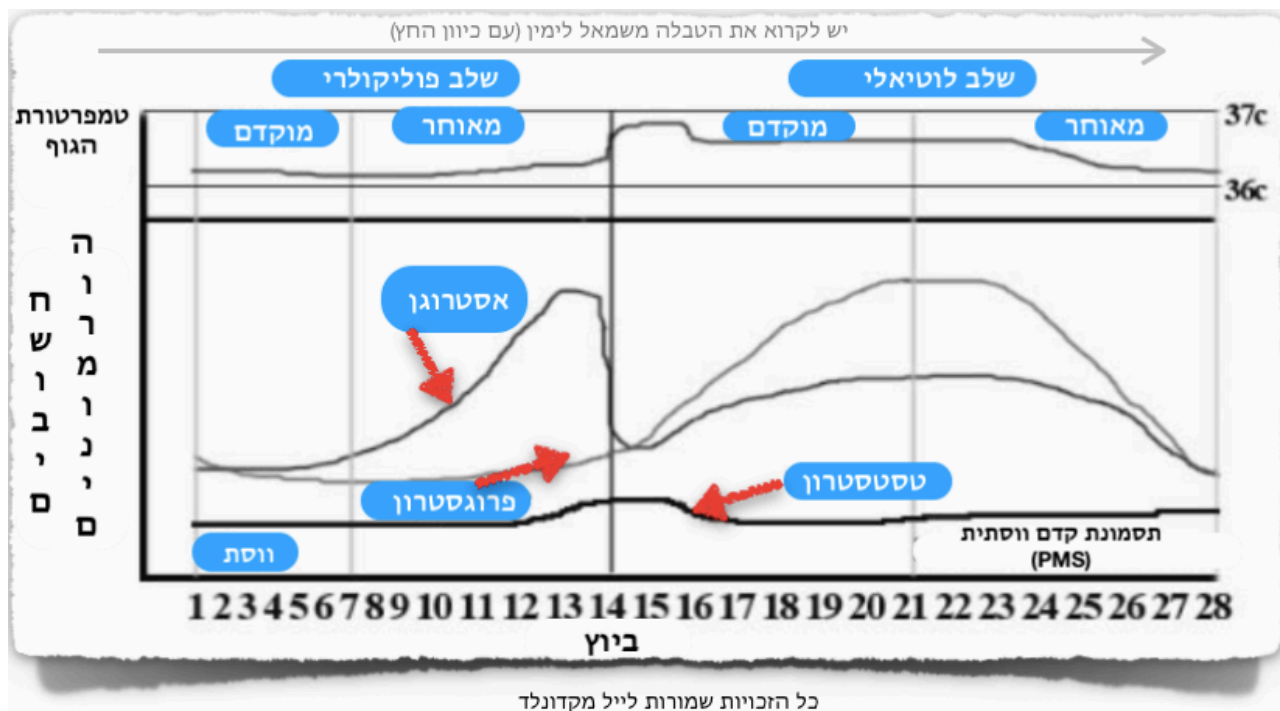
אחד הדברים שגרמו לי להשען לאחור עם חיוך מרוח ענק, זה התגובות שלכן, ראיתי את ההבנה שלכן, שיש פה משהו \*באמת\* חדש, משהו שאשכרה יכול לעזור לך ולהפוך אותך לחטובה ובריאה יותר, עם הבנה עמוקה של מדע הדיאטה.

וכל זה? קשור למחזור החודשי שלך (זה רלוונטי גם אם הוא לא סדיר וגם אם עברת כבר את גיל המעבר, תביני בהמשך איך).

המחזור החודשי נמשך 28 ימים (למעשה, בין 24-32 ימים, הממוצע עומד על 28). ורוב אנשי המקצוע לא מבינים את ההבדל המהותי בין גוף של גבר לאישה. לדוגמא וגבר נכנס למכון הכושר? הוא יתנהג בצורה מאוד דומה במשך 365 הימים. אישה? אחת לכמה ימים ההתנהגות שלה תהיה שונה.

אותו הדבר בתהליך של דיאטה. וזה קשור ישירות להורמונים. הנה הטבלה עם כמה הורמונים עיקריים שנרחיב עליהם בהמשך, ותביני איך להשתמש בהם בשביל לשרוף שומן.

**טבלת 'המחזור החודשי' - הוויז של גוף האישה:**



**כרגע אני רק רוצה שתביני דבר אחד עיקרי:** זה שיש חלון הזדמנויות לשריפת השומן (ביחס להורמונים שמתשחררים), ומצד שני? יש 'חלון הזדמנויות' לאגירת שומן. לפי הטבלה הזאת את תדעי מתי להתחיל דיאטה בשביל לראות תוצאות יותר טובות. מתי זו תקופת המונסון שאת צריכה להזהר ממנה ולעשות שינויים וכו' וכו'.

## מחקר מהחשובים שנעשה בעולם הדיאטות:

בדקו את הדיאטה הרגילה, זאת שמתבססת על המלצות משרדי הבריאות והדיאטנים בדרך כלל אל מול דיאטה שלוקחת בחשבון את השינויים הפיזיולוגיים שכל אישה חווה. לקחו 60 נשים במשקל של 88 ק"ג עם אחוזי שומן של 29-35% וחילקו אותן ל- 2 קבוצות דיאטה. הדיאטה הסטנדרטית הכילה כ- 1600 קלוריות ליום, כש- 15-20% הגיעו מחלבונת 45-50% מפחמימה ו- 30% מהקלוריות הגיעו מהשומן, הדיאטה שעבדה לפי הפיזיולוגיה של האישה הכילה 1,600 קלוריות, כאשר 30% מהם הגיעו מהחלבון 50% פחמימה ו- 20% שומן. אבל בשלב השני, בשלב הפוליקולרי היחסים היו טיפה שונים.

והתוצאות? מפתיעות מאוד. למרות שכמות הקלוריות והיחסים בין אבות המזון היו די דומים בין שתי הדיאטות? בכל מחקר של דיאטה יש אחוזי נשירה של המשתתפות.

גם פה היות בדיאטה הרגילה נשרו 61% (!) אל רק 38% בדיאטה המותאמת, נתון מפתיע מאוד. שתי הקבוצות ירדו במשקל, אך הקבוצה שעשתה את הדיאטה המותאמת? הראתה ירידה משמעותית יותר כשהיא ירדה 5 קילו יותר במוצע, והנתון היותר מעניין שהיא הורידה יותר

בהיקף המותניים והפלג הגוף התחתון, שאלה האזורים שלנשים, קשה יותר לרדת בהם!

אגב - הנה המסקנות מהמחקר הזה:

”דיאטה ופעילות גופנית מותאמת לאישה ולשינויים המטבוליים במהלך המחזור החודשי שמספקת מניעה לתאוות המזון, עלולה להגביר את הירדיה במשקל יותר מכל דיאטה מסורתית אחרת“

### **אם נקה את זה לרמה הפרקטית:**

אישה א' יכולה להתחיל דיאטה ביום ה-18 (לפי הטבלה שלמעלה) ואישה ב' תתחיל את הדיאטה ביום 16 (הימים שכאן הם דוגמא בלבד), וזה יכול להיות ההבדל בין הצלחה לכישלון בדיאטה, זה עד כדי כך יכול להיות קריטי. באיזה יום להתחיל, ובאיזה יום אסור להתחיל, בהמשך.

### **חלון ההזדמנויות הנשי:**

כשאת מתחילה בזמן שהגוף שלך הכי מוכן מבחינת ההורמונים, את מקבלת מומנטום, מומנטום זה אחד הכוחות הכי חזקים בדיאטה, ואז? את יכולה באופן כמעט מדעי וידוע מראש... להוריד פי 2.7 יותר בהיקפי הבטן, ירכיים וישבן ולקבל תוצאות של 90 יום ב- 30 יום... גם אם זה אחרי חג או כל 'פיגוע שומן' אחר ולשמור על התוצאה, גם את נרקומנית של סוכר... בזכות 'חלון ההזדמנויות הנסתר של האישה'

לסיכום:

דיאטה שמותאמת לפיזיולוגיה הנשית וחלון ההזדמנויות הנסתר לשריפת השומן תמיד תהיה יותר טובה מהדיאטה הרגילה. זה גילוי ומידע חדש ומאוד מרגש, אבל מאוד הגיוני. גוף האישה משתנה מקצה לקצה במהלך המחזור, שנמשך 28 ימים בממוצע - בפרקים הבאים את עומדת לגלות איך להתאים את הדיאטה לפיזיולוגיה הנשית.