

המדריך המושלם "להורים מתחטבים"



רוצה גוף חטוב ושליטה באכילה בלי לוותר על החיים

כהורה?

הגעת למקום הנכון! במדריך הזה תמצא פתרונות

פשוטים שיביאו לך תוצאות אמיתיות, בלי להפסיד את מה

שחשוב.



לפני שנתחיל...

אני פלג גונאל בן 34 ותמיד התחברתי לעולם הכושר – גם כשלא עסקתי בזה בצורה מקצועית, תמיד יצא שעזרתי פה למישהו, שם למישהו... והם חזרו בהתלהבות:

"שמע, זה באמת עובד!"

עם הזמן הבנתי שזה יותר מתחביב – והפכתי את זה לשיטה מקצועית, שמתאימה במיוחד לאנשים עם חיים עמוסים.

הרבה מהאנשים שאני מלווה היום הם הורים עסוקים, עם מעט זמן והרבה אתגרים – ואני מבין אותם לגמרי, כי גם אני הייתי שם.

השינוי האמיתי קרה כשהפסקתי לחפש קיצורים, והתחלתי להתאים את הדרך לחיים שלי – לא להפך.

המדריך הזה הוא תמצית הדרך שעבדה עבורי ועבור אחרים – חיטוב, שליטה בגוף, ותוצאה שנשמרת – בלי לספור קלוריות ובלי להפוך את החיים.

יש בפנים כלים סופר-פרקטיים, תמונות לפני ואחרי, וטיפים שאולי ישנו את איך שאתה חושב על חיטוב.

יאללה, מתחילים 💪



עקרון #1

- אימוני כוח הם הבסיס

אימוני כוח 2-3 פעמים בשבוע, בסגנון פול באדי, הם המפתח לשינוי פיזי אמיתי. ואין שום צורך ב 5-6

אימונים!!!

למה?

הם שומרים ומפתחים מסת שריר, מה שמעלה את קצב חילוף החומרים. וכמובן חוסך המון זמן - עם יותר תוצאות!

הם תורמים לשריפת קלוריות גם במנוחה.

הם מייצרים תחושת מסוגלות וביטחון עצמי.

לא צריך לשרוף את עצמך ב 5-6 אימונים בשבוע. רק

להתחייב לתהליך, והגוף כבר יעשה את שלו.



"התמדה, כוח רצון, אורח חיים"



רוצה גם לשטח את הבטן??
תכתוב לי כאן בקישור "חיטוב" ואני אחזור אליך
לשיחת ייעוץ בחינם!

וואצאפ להודעה אישית



עיקרון #2

- שינה איכותית היא לא מותרות.

זוכר איך זה לקום עייף? תדמיין את ההפך

שינה טובה (7-8 שעות בלילה) היא אחת

מאבני הבניין של החיטוב:

-בזמן השינה הגוף מתאושש, בונה שריר,

ומאזן הורמונים.

-חוסר שינה = יותר רעב, פחות סבלנות,

קושי להתמיד, עייפות.

 **טיפ:** תעדף שינה כמו שאתה מתעדף

אימון.



"חשבת שיהיה הרבה יותר "קשה" ושמחתי לגלות שאני יכולה לרדת במשקל במהירות ובלי "לסבול" או "לרעוב" למי שרוצה תוצאות מהירות עם מינימום מאמץ אני הכי ממליצה בעולם!!!"



רוצה גם לשטח את הבטן??
תכתוב לי כאן

וואצאפ להודעה אישית



עקרון #3

- צום יומי פשוט

צום (מאוכל) יומי קליל (כמו 3-4 שעות


בלי אוכל בבוקר) מאפשר:

-ירידה טבעית בצריכת קלוריות.

-ביסוס האנרגיה ממקורות של שומן.

שליטה ברעב לאורך היום.

שיפור תחושת האנרגיה והקלילות.

מומלץ לשתות מים, סודה, קפה או 

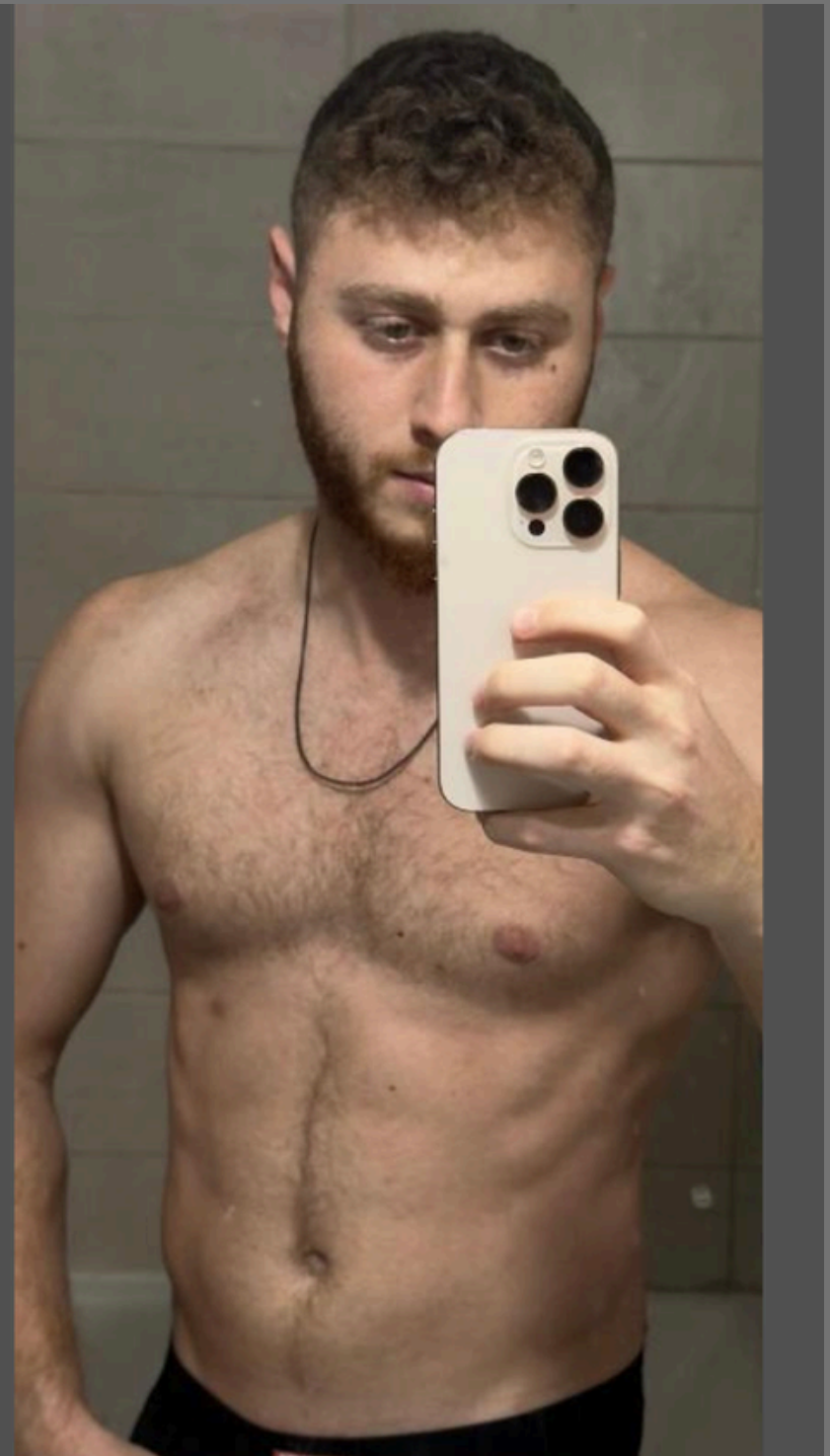
תה בזמן הצום.



אני בעל עסק, ובן אדם סופר עסוק, ופלאג בנה

לי תוכנית אימון מושלמת רק 2 אימונים

ותפריט קליל! ממליץ בחום"



עקרונות #4

- תזונה חכמה ולא לחוצה

כדי לראות תוצאות, חשוב להכניס את הגוף לגרעון קלורי - כלומר לאכול קצת פחות ממה שאתה שורף.

איך עושים את זה בלי להסתבך?

-לא להתחיל את היום עם אוכל - דוחה את תחושת הרעב.

-ארוחות מסודרות עם חלבון וירקות.

-הימנעות מנשנושים בין הארוחות.

-להתחיל לאכול רק בארוחת צהריים (מומלץ).

🍴 תכנון והכנה מראש של הארוחות יכול לחסוך

הרבה התלבטויות.

כמובן שתפריט מותאם אישית זה הכי טוב ומדויק!



עקרון #5

- ניהול סטרים

מתח נפשי משפיע ישירות על תהליך החיטוב, ואתה הורה, עסוק ועם ים מטלות. בנוסף הוא מעודד הצטברות שומן בטני. הוא מעלה את הרעב ואת התשוקה לפחמיות.

אז מה כן?

נשימות, הליכה, מוזיקה או רגע שקט באמצע היום - כל דבר שיכול להרגיע, עוזר גם לחיטוב.



תסתכל רגע אחורה

תחשוב על כל הפעמים שהתחלת - **ולא**
סיימת.

על הפעם ההיא שהבטחת לעצמך "מיום
ראשון אני מתחיל"...

ומה קרה מאז?

עכשיו תחשוב איך זה ירגיש אם הפעם -
תעשה את זה עד הסוף.

אתה לא צריך לדעת הכל. אתה רק צריך
להתחיל.

ואני פה כדי לוודא שלא תעצור שוב באמצע.



מה עכשיו?

אם קראת עד לפה - אתה כבר מבין את העיקרון.
אבל אם אתה רוצה להוריד את השומן, לשטח את
הבטן, ולהרגיש טוב בגוף בלי להילחם עם עצמך -
אני יכול לעזור לך להגיע לשם.

📞 שלח לי את המילה "חיטוב" לוואטסאפ ונדבר
על תוכנית מותאמת אישית שמתאימה בדיוק לך.
בלי התחייבות, רק שיחה.

או הצטרף לקבוצת הוואטסאפ בה אני משתף עוד
טיפים, סרטונים ותובנות בדרך לשינוי.



קהילת וואצאפ

וואצאפ להודעה אישית

