



מאזזנת
ריסטארט להרזיה שפויה

אני והורמונים שלי

שאלון עצמי

גלי האם חוסר איזון הורמונלי משפיע עליך
ומעכב אותך בדרך לגוף ולחיים שאת רוצה



למה אני לא
יוצאת את בק
שאתי רואה במראה?



מהי אצלי
להרגיש טוב
עם הגוף שלי?



למה אני
תמיד חושבת
על אוכל?



למה קשה לי
להפסיק לאכול?



למה אני כל הזמן
עייפה ובקרה?



האם זה
רק קבוצת הרצון,
או שיש כאן משהו
עמוק יותר?

RESTART

השאלון שיעזור לך להבין
האם את זקוקה ל-RESTART, הורמונלי

אני וההורמונים שלי - שאלון עצמי

האם המשקל שלך מונע ממך לחיות את החיים המלאים שאת מאחלת לעצמך?

האם את מיואשת ככה מכל נסיונות הדיאטה שלך? האם את חווה הלא הכי טוב למצו?

או מרגישה שצד החזק שלה את נכשל שוב ושוב?

היכרה רחוקה למצו... את המקום הנכון, כי אתנו הולכת לטפל בצד, נעזרת מי?

אולי חוסר אצו הורמנלי הוא הסיבה לחוסר היכולת שלך להגה המשקל? מי גללי לצד!!!!

השלימי את ההערכה העצמית הבאה כדי לגלות אם את זקוקה

ל RESTART הורמונלי

סמני V בכל מקום שהגשורה היא כן

האם חווה את שאר חווה החודשים, או השנים האחרונות?



מסתכלת במראה ולא אוהבת את מה שאת רואה ☐

מגבילה את עצמך לפעילויות מסוימות ומחכה לרדת במשקל, כדי לקיים אותן כמו סקס או ללכת לים ☐

לא בטוחה בכלל אם את אוכלת כשאת רעבה או סתם מסיבות אחרות כמו שעמום, הרגל וכו' ☐

אוכלת או משתוקקת למאכלים מסוימים, גם כשאת לא רעבה ☐

לא יודעת איך להפסיק לנשנש ☐

אוכלת לעיתים קרובות, מכל הבא ליד ☐

שמה לב שנראה שהמשקל שלך משתנה ללא הרף ☐

מנסה לרדת במשקל, מגבילה את עצמך באופן שאת לא יכולה לעמוד, ואז נשברת לאחר זמן קצר ☐

מרגישה עייפה או נפוחה או כבדה או איטית אחרי האוכל ☐

מסתירה אוכל באיזו מגרה סודית או אוכלת בהחבא כשאף אחד לא רואה ☐

נשקלת כל יום ולפעמים יותר מפעם ביום ☐

מצב הרוח שלך נקבע לפי מה שמראה המשקל ☐

אוכלת יותר ממה שתכננת או שיש לפעמים בולמוס ☐



אני וההורמונים שלי

השלימי את ההערכה העצמית הבאה כדי לגלות אם את זקוקה

ל RESTART הורמונלי



אסטרוגן

סמני V בכל מקום שהגשמה היא כן

האם חווית אף שלב חווה בחודשים, או בשנים האחרונות?

עובדת בשיטת "אם כבר אז כבר" אם אכלתי פרוסת עוגה, אז אני אמשיך את כל העוגה וכדומה, ☐

מרגישה אשמה או חווה יסורי מצפון על כמה (כמות) או סוגי המזון (איכות) שאת אוכלת ☐

אוכלת עד שאת "מפוצצת" ולא יכולה לנשום ☐

כבר שכחת מה זה להרגיש שבעה או רעבה באמת ☐

משתמשת במשלשלים או מקיאה כי את מרגישה צורך ל"טהר" את עצמך לאחר שהגזמת באכילה ☐

מתאמנת בטירוף או צמה כדי לפצות על ארוחות גדולות או בולמוסים ☐

מפצה את עצמך באכילה מוגזמת לאחר הגבלות או צום או קיזוזים או דיאטה מאוד קפדנית, ☐

חווה בעיות בריאותיות מאכילת יתר - כולל אבחנות כגון טרום סוכרת, סוכרת, כולסטרול גבוה, דום נשימה ☐

בשינה,

בעיות אורטופדיות, יתר לחץ דם וכו' ☐

חווה בעיות בריאות כתוצאה מאכילה לא נכונה - נפיחות, כאבי בטן, עצירות, נשירת שיער, חולשה, עייפות, ☐

שבירות ציפורניים

דופאמין



מרגישה מכורה למזונות מסוימים - שוקולד, יין, פיצה, עוגיות או צ'יפס ☐

מוצאת את עצמך חושבת על המשקל או על האוכל שלך כל הזמן ☐

קופצת מדיאטה אחת לאחרת, מחפשת את כדור הקסם ☐



מאוזנת
ריסטארט להרזיה שפויה

התוצאות שלך

תוצאה של 15-25



ניקוד כזה מראה שלפחות 3-4 הורמונים
בגופך לא מאוזנים וזקוקים לאיפוס.

אכילה לא נכונה, סטרס והרגלים שמכבידים עלייך
הכניסו אותך למעגל סגור שמחמיר את עצמו.

אפשר בהחלט לעשות ריסטארט למערכת
ההורמונלית שלך ולאפשר לך ירידה במשקל
ושמירה עליו לאחר מכן,
בדרך שונה מכל מה שהכרת עד היום.

כדי להתחיל בשינוי, אני ממליצה לך בחום
לקרוא את כל הפרטים על התוכנית החדשנית
של מאוזנת.



לכל הפרטים על המעבר למאוזנת לחצי כאן <

התוצאות שלך

תוצאה של 5-15

1

2

3

ניקוד כזה מראה שלפחות 2-3 הורמונים
בגופך לא מאוזנים וזקוקים לאיפוס.

כבר עכשיו את יכולה להרגיש את השפעות האכילה
הלא נכונה, הסטרס וההרגלים שלך, ואת הנזק
שכבר מתחיל לקרות.

ככל שתקדימי לטפל בעצמך, כך ייטב וגם יהיה
לך קל יותר לתקן נזקים קיימים ולמנוע חדשים.

תוכלי ללא מאמץ גדול לעשות ריסטארט למערכת
ההורמונלית שלך ולאפשר לעצמך ירידה במשקל
ושמירה עליו לאחר מכן, בדרך שונה וקלה.

כדי להתחיל בשינוי, אני ממליצה לך בחום
לקרוא את כל הפרטים על התוכנית החדשנית
של מאוזנת.



לכל הפרטים על המעבר למאוזנת לחצי כאן <

התוצאות שלך

תוצאה של 0-5



ניקוד כזה מראה ש-1 או 2 הורמונים בגופך
לא מאוזנים וזקוקים לאיפוס.

נראה שאת אוכלת לא רע ומנסה להקפיד על הרגלים
טובים, אבל תמיד אפשר לשפר, נכון?

מכיוון שהמצב שלך יחסית טוב, או שאת אולי צעירה
ולא נגרמו נזקים גופניים ממשיים, אפשר ממש בקלות
לעשות ריסטארט למערכת ההורמונלית שלך ולאפשר
לעצמך ירידה במשקל ושמירה עליו לאחר מכן,
בדרך שתמשיך את מה שאת עושה היום, יותר בקלות.

את יכולה לווסת בקלות את המערך ההורמונלי בגופך
ולחיות חיים מלאים, שמחים ובריאים.

כדי להתחיל בשינוי, אני ממליצה לך בחום
לקרוא את כל הפרטים על התוכנית החדשנית
של מאוזנת.



לכל הפרטים על המעבר למאוזנת לחצי כאן <

מאודנת - RESTART- הורמונלי

להרזיה



לכל הפרטים על המחזור הקרוב לחצי כאן

אני מזמינה אותך להחדיר לגופך את האיזון ,
ב-RESTART הורמונלי חדשני
תוכנית מהודקת של 14 שבועות בפלטפורמה דיגיטלית
וליווי צמוד בוואצאפ,
שתיקה אותך צעד אחר צעד לאיזון 5 הורמונים בגופך.
לרדת במשקל בלי תפריטים ובלי לספור קלוריות

כאן כל הפרטים על תוכנית ההרזיה החדשנית