

אני וההורמונים שלי - שאלון עצמי

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

האם את מיואשת כבר מכל נסיונות הדיאטה שלך? האם את חווה התמכרות למסונ?

או מילימטר שזה העתים שבה את נכשלת שוב ושוב?

המוכח בהארה למולדון... את המדיום הנכון, כי איתנו הולכת לטפל בזה, זמנית מיד!

אולי חוסי איוון הורמנלי הוא הסיבה לחוסי היכולת שלך להיג המשקל? מיד מוכני לפעל!!!!

השלימי את ההערכה העצמית הבאה כדי לגלות את דקוקה ל RESTART הורמונלי

סמני V בכל מקום שהגשמה היא כן

האם חווית את שאר חוויה בחודשים, או בשנים 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 אחר 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 אן את זקוקה ל RESTART הורמונלי

סמני V בכל מקום שהגשמה היא כן

האם חווית אף של אף חוויה החוזרים, אף השנים האחרונות?

עובדת בשיטת "אם כבר אז כבר" אם אכלתי פרוסת עוגה, אז אני ממשיך 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

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

אני וההורמונים שלי

הגיע הזמן להבין את התוצאות שלך ולהבין אם את זקוקה ל RESTART הורמונלי

סיפרי את כל המקומות שסימנת V ותקבלי את הציון שלך

מה זה אומר?

תוצאה של 25 - 15

ניקוד כזה מראה שלפחות 3 - 4 הורמונים גופך לא מאוזנים וזקוקים לאיפוס. אכילה לא נכונה, סטרס והרגלים גרועים הכניסו אותך למעגל סגור שמחמיר את עצמו. אפשר בהחלט לעשות RESTART 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 להגיע להרצאה - לאכול. לרזות. להיות מאוזנת!

תוצאה של 5 - 15

ניקוד כזה מראה שלפחות 3 - 2 הורמונים גופך לא מאוזנים וזקוקים לאיפוס. כבר עכשיו את יכולה להרגיש את השפעות האכילה הלא נכונה, הסטרס וההרגלים שלך, ואת הנזק שכבר מתחיל לקרות. ככ שתקדימי לטפל בעצמך, כך ייטב וגם יהיה לך קל יותר לתקן נזקים קיימים ולמנוע חדשים. תוכלי ללא מאמץ גדול לעשות RESTART למערכת ההורמונלית שלך ולאפשר לעצמך ירידה במשקל ושמירה עליו לאחר מכן, בדרך שונה קלה מכל מכ שכבר ניסית. כדי להתחיל בשינוי אני ממליצה לך בחום להגיע להרצאה - לאכול. לרזות. להיות מאוזנת!

תוצאה של 0 - 5

ניקוד כזה מראה ש1 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 RESTART למערכת ההורמונלית שלך ולאפשר לך ירידה במשקל ושמירה עליו לאחר מכן, בדרך שתמשיך את מה שאת עושה היום, יותר בקלות. את יכולה לווסת בקלות את המערכת ההורמונלית בגופך ולחיים חיים מלאים, שמחים ובריאים. כדי להתחיל בשינוי אני ממליצה לך בחום להגיע להרצאה - לאכול. לרזות. להיות מאוזנת!

הרצאת זום במתנה

עם ליאורה חוברה



לאכול. לרזות. להיות מאוזנת!

יום שלישי | 7.2.2023 | 20:00

בהרצאה תקבלי ממני את
מפת הדרכים המלאה להכרות עם 5 ההורמונים
שמקלקלים לך את הירידה במשקל
ואיך תוכלי לווסת אותם,
כדי לרדת במשקל בקלות וללא ספירת קלוריות.

הוסיפי בלחיצה כאן תזכורת ליומן