

ברוכה הבאה
לאתגר מורידות את הבטן
ב-28 ימים.

האתגר שיעזור לך לבנות
הרגלי אכילה בריאים
שישארו איתך לתמיד!



מותאם במיוחד לנשים בגיל המעבר |
שיטת 12 הדקות | טלי לויט

תוכן העניינים

3	הקדמה
4	איך באמת להוריד שומן בטני
5	טיפים פרקטיים להתחלה
6-7	מדידת היקפים
8-10	סיבים - ההרגל הראשון שלך!
11	סוכרים מוספים - ההרגל השני שלך!
12-14	פעילות גופנית - ההרגל השלישי שלך!
15	הפחתת סטרס - ההרגל הרביעי שלך!
16	צריכת חלבון - ההרגל החמישי שלך!
17-20	האפליקציה הייעודית לירידה במשקל
21	טבלת מעקב
22	שינוי תודעה לטובה
23	נעים להכיר
24	שינויים - לפני ואחרי

הקדמה.

יש שני סוגים של שומן בטני:

1. שומן תת־עורי

זהו השומן שנמצא קרוב לפני השטח ואפשר "לצבוט" אותו. הוא פחות מסוכן לבריאות, אבל עדיין יכול להיות מתסכל מבחינה אסתטית.

2. שומן ויסצרלי

זהו השומן שנמצא עמוק יותר, בחלל הבטן, ועוטף איברים פנימיים כמו הקיבה, הכבד והמעיים. השומן הויסצרלי נחשב מזיק הרבה יותר משום שהוא מפריש חלבונים דלקתיים, שמעלים את רמות הדלקת הכרונית בגוף ועלולים להשפיע לרעה על תפקוד האיברים.

במהלך אתגר 28 הימים הזה נעבוד עם ידע מבוסס־מחקר שיעזור להפחית את שומן הבטן. אבל לפני שניגש לדרכי הפעולה – חשוב להבין איך ולמה השומן הזה מופיע מלכתחילה.

עם הגיל, רמות האסטרוגן יורדות.

פיזור השומן משתנה: במקום ירכיז ואגן – יותר שומן מتركז בבטן. התוצאה: עלייה בשומן הבטני, ובמיוחד בשומן הויסצרלי.

תקופת גיל המעבר מאופיינת גם בעלייה ברמות הדלקת בגוף, כתוצאה ישירה מירידת האסטרוגן. הדלקת הזו תורמת לא רק לשומן בטני אלא גם לכאבי מפרקים ושרירים, "ערפול מוחי" ותסמינים נוספים.

מחקרים הראו ששומן בטני מוגבר מעלה את הסיכון ל: סרטן שד, דמנציה, סוכרת, מחלות לב ומוות מוקדם.

לכן, למרות שאתגר ה־28 ימים עשוי לגרום לך גם להיראות חטובה יותר – ההצלחה האמיתית היא בשיפור הבריאות הפנימית שלך.

כדי לעקוב אחרי ההתקדמות שלך, השתמשי בטבלת המעקב בעמוד 21. ✨

איך באמת להוריד שומן בטני!

באמצעות יישום פשוט של כמה עקרונות מבוססי-מחקר ניתן להשפיע על הצטברות השומן הבטני – במיוחד השומן הויסצרלי המזיק.

באתגר הקרוב נשים דגש על 5 אבני יסוד:

1. העלאת צריכת סיבים

סיבים תזונתיים חיוניים לאיזון רמות הסוכר בדם, מגבירים תחושת שובע, משפרים את בריאות מערכת העיכול ותומכים בהפחתת דלקת בגוף.

2. הפחתת סוכרים מוספים

סוכרים מעובדים ומוספים מקפיצים את רמות הסוכר בדם, מגבירים תהליכי דלקת, ועלולים להאיץ הצטברות שומן בטני.

3. פעילות גופנית קבועה (Zone 2)

פעילות אירובית מתונה – כמו הליכה מהירה, רכיבה על אופניים או שחייה – עוזרת לשרוף שומן, לשפר את חילוף החומרים ולתמוך בבריאות הלב.

4. הפחתת סטרס

רמות גבוהות של סטרס מעלות את הורמון הקורטיזול, שמעודד אגירת שומן בבטן. הפחתת סטרס יומיומית תומכת באיזון הורמונלי ובהפחתת שומן וויסצרלי.

5. צריכת חלבון

שמירה על צריכת חלבון מספקת – כ-1.2 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף ביום – תורמת לשמירה על מסת שריר, מגבירה שובע ותומכת באיזון רמות הסוכר.

🌟 העקביות חשובה יותר מהשלמות. כל יום נחשב!

טיפים פרקטיים להתחלה!

1. עקביות קודמת לשלמות

אל תנסו להיות "מושלמת". אם פספסת יום – פשוט תמשיכי הלאה למחר. שינוי אמיתי נבנה מצעדים קטנים ועקביים.

2. תכנני מראש

– הכיני מראש ירקות חתוכים, מקורות חלבון, ותוספות בריאות.
– הכיני רשימת קניות פשוטה עם מוצרי בסיס.
– גם אם היום עמוס, קבעי מראש לפחות 10–15 דקות לאימון קצר או הליכה.

3. השתמשי בטבלת המעקב

הדפיסי את הטבלה (עמוד 14) וסמני ✓ בכל פעם שביצעת את ההרגל היומי. זה נותן תחושת הישג, עוזר לך לראות דפוסי הצלחה וגם דפוסים שצריך לשפר.

4. קהילה

שיתוף בקילה מגביר מוטיבציה, יוצר תחושת מחויבות, ועוזר לא לוותר באמצע.

5. תחגגי את ההצלחות הקטנות

אל תחכי רק לתוצאה הסופית.

כל יום שבו שתית מספיק מים, עמדת ביעד החלבון או עשית הליכה – זו הצלחה ששווה לציין!

🌟 זה לא פתרון קסם – זהו הבסיס לשינוי אמיתי ומתמשך.



לפני שאת מתחילה

המדריך נועד לעזור לך להפחית את היקף הבטן ולשפר את בריאותך המטבולית, לאו דווקא לרדת במשקל.

לפני שתתחילי – מדדי את היקף הבטן שלך (בגובה הטבור, בעמידה רגועה), ורשמי את המדידה הראשונה.

לאחר 28 ימים, מדדי שוב והשווי – זו הדרך המדויקת לראות את ההתקדמות האמיתית שלך.

חשוב לדעת

המדריך הזה לא כולל תפריט תזונתי ואינו מיועד לירידה במשקל.

אם את רוצה לקבל גם תפריט מאוזן ומלא שמתאים במיוחד לגילך,

עם ליווי צמוד וכלים מעשיים לשינוי אמיתי –

ממליצה לך להצטרף למחזור הקרוב של סדנת 12 הדקות - **לירידה במשקל ואורח חיים בריא**.

סדנת "12 הדקות"

פועלת בהצלחה כבר 7 שנים ומבוססת על שיטה פשוטה, יעילה ומוכחת.

למעלה מ-**20,000** נשים כבר עשו שינוי אמיתי דרך סדנת 12 דקות.

בסדנה תקבלי :

תפריט מאוזן שישאיר אותך שבעה ומאושרת 📖

גישה מיידית לאפליקציה חכמה שעושה לך סדר באכילה 📱

תקבלי חוברת הדרכה ייחודית לגיל +40 💪

תהני מליווי צמוד – כל הדרך לשינוי 👩👧

להרשמה לחצי על הקישור להרשמה :

<https://12minutesdiet.co.il/checkout/>

⚡ טיפ - את לא צריכה לעשות את זה לבד -

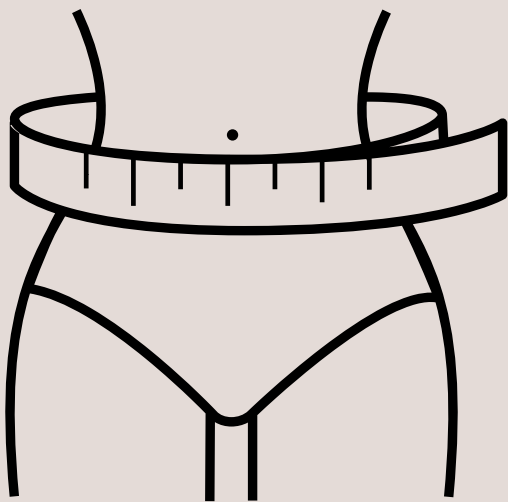
הצטרפי לסדנה שכבר עזרה לאלפי נשים לרדת במשקל ולשמור על התוצאות.

איך למדוד את היקף הבטן בצורה מדויקת

מדידה נכונה של היקף הבטן תאפשר לך לעקוב אחרי ההתקדמות שלך בצורה אמינה לאורך האתגר. הצטיידי בסרט מדידה גמיש (מהסוג שמשתמשים בו בתפירה או בחנויות ספורט). עמדי זקופה, ברגליים ברוחב אגן, כשהבטן רפויה ונשימה רגועה. מקמי את הסרט בגובה הטבור – זו הנקודה המדויקת למדידת היקף הבטן. ודאי שהסרט צמוד לגוף אך לא לוחץ, בצורה אחידה מסביב למותניים. נשמי כרגיל – אל תכניסי בטן. רשמי את התוצאה בס"מ, ותעגלי כלפי מעלה לחצי סנטימטר.

חזרי על המדידה לאחר 28 יום, באותה שעה ביום (רצוי בבוקר לפני ארוחת הבוקר), ובאותו מקום בגוף – כדי להשוות במדויק.

מעקב היקף בטן :



תחילת האתגר

תאריך התחלה: _____

היקף בטן (בס"מ): _____

סיום האתגר

תאריך סיום: _____

היקף בטן (בס"מ): _____

המדידה הזו תראה לך את השינוי האמיתי שקורה – שיפור הבריאות המטבולית שלך. ✨

סיבים – ההרגל הראשון שלך!

המטרה: 25-35 גרם סיבים ביום.

סיבים תזונתיים הם אחד הכלים החזקים ביותר להפחתת שומן בטני ולשיפור הבריאות הכללית. הם תומכים באיזון רמות הסוכר בדם, מגבירים תחושת שובע, משפרים את פעילות מערכת העיכול ומפחיתים תהליכי דלקת בגוף.

למה סיבים כל כך חשובים?

- 1. שובע:** סיבים מתעכלים לאט, מה שמעניק תחושת מלאות לאורך זמן ומפחית אכילה עודפת.
- 2. איזון סוכר:** הם ממתנים את העלייה ברמות הסוכר בדם אחרי הארוחות.
- 3. כולסטרול:** סיבים מסיסים נקשרים לכולסטרול ומסייעים בהפחתת רמותיו.
- 4. מיקרוביום:** הם מזינים את חיידקי המעייים הטובים, שתומכים בחילוף חומרים ובמערכת החיסון.
- 5. הפחתת סיכון למחלות:** צריכה גבוהה של סיבים נקשרה במחקרים להפחתת סיכון לסוכרת, מחלות לב והשמנה בטנית.

סוגי הסיבים

סיבים מסיסים: נמצאים בשיבולת שועל, קטניות, תפוחים, אגסים, תפוזים. הם יוצרים ג'ל במערכת העיכול, מאטים את ספיגת הסוכר ותורמים לירידה בכולסטרול.

סיבים לא מסיסים: נמצאים בחיטה מלאה, ירקות ירוקים, אגוזים וזרעים. הם מוסיפים נפח לצואה ותומכים בפעילות עיכול תקינה.

איך להגיע ל-25-35 גרם ביום?

- אכלי ירקות בכל ארוחה.
- הוסיפי קטניות 3-4 פעמים בשבוע.
- בחרי בלחם ודגנים מלאים במקום לבנים.
- שלבי פירות עם הקליפה (תפוח, אגס, שזיף).
- הוסיפי אגוזים וזרעים כחטיף או לתוך סלט/יוגורט.

🌟 טיפ חשוב: אל תנסי לקפוץ בבת אחת ל-30 גרם – העלי בהדרגה כדי למנוע נפיחות וגזים.

מקורות סיבים תזונתיים

לחמים ודגנים 🍞

- לחם מחיטה מלאה – 2 גרם סיבים לפרוסה
- לחם שיפון מלא – 1.9 גרם סיבים לפרוסה
- לחם דגנים מלאים – 2-3 גרם סיבים לפרוסה
- שיבולת שועל (חצי כוס יבשה) – 4 גרם סיבים
- קינואה (כוס מבושלת) – 5 גרם סיבים
- אורז חום (כוס מבושלת) – 3.5 גרם סיבים
- פסטה מחיטה מלאה (כוס מבושלת) – 6 גרם סיבים

ירקות 🥦

- ברוקולי (כוס מבושלת) – 5 גרם סיבים
- גזר (גזר בינוני) – 2 גרם סיבים
- אפונה ירוקה (חצי כוס מבושלת) – 4 גרם סיבים
- תרד (כוס טרי) – 0.7 גרם סיבים
- כרוב ניצנים (כוס מבושלת) – 4 גרם סיבים
- קישוא (כוס מבושלת) – 2 גרם סיבים
- בטטה (בינונית עם קליפה) – 4 גרם סיבים

.

פירות

- תפוח עם קליפה – 4.5 גרם סיבים
- אגס עם קליפה – 5.5 גרם סיבים
- תפוז – 3.5 גרם סיבים
- בננה – 3 גרם סיבים
- פטל (כוס) – 8 גרם סיבים
- תותים (כוס) – 3 גרם סיבים
- אבוקדו (חצי פרי) – 5 גרם סיבים

קטניות ואגוזים

- עדשים (חצי כוס מבושלת) – 8 גרם סיבים
- חמוס (חצי כוס מבושלת) – 6 גרם סיבים
- שעועית שחורה (חצי כוס מבושלת) – 7.5 גרם סיבים
- אפונה יבשה (חצי כוס מבושלת) – 8 גרם סיבים
- שקדים (28 גרם / חופן) – 3.5 גרם סיבים
- אגוזי פקאן (28 גרם) – 2.5 גרם סיבים
- זרעי צ'יה (2 כפות) – 10 גרם סיבים
- זרעי פשתן (2 כפות טחונים) – 4 גרם סיבים

סוכרים מוספים – ההרגל השני שלך!

המטרה: לא יותר מ־25 גרם סוכר מוסף ביום (כ־6 כפיות). 

מה זה סוכר מוסף?

- כל סוכר שנוסף למזון או למשקה בזמן העיבוד או הבישול.
- **כולל:** סוכר לבן/חום, דבש, סירופים (מייפל, תירס, אגבה), מולסה.
- לא כולל סוכרים טבעיים שנמצאים בפירות, ירקות ומוצרי חלב טבעיים.

למה להפחית סוכר מוסף?

- מעלה סיכון לעלייה בשומן בטני.
- גורם לקפיצות סוכר ואינסולין שמגביר רעב ואכילת יתר.
- תורם לתהליכי דלקת בגוף.
- מגביר סיכון לסוכרת, מחלות לב והשמנה.

איפה הסוכר מתחבא?

- משקאות קלים, אנרגיה, "מים בטעמים".
- יוגורטים ממותקים.
- דגני בוקר.
- רטבים מוכנים (קטשופ, ברביקיו, ויניגרט).
- לחמים תעשייתיים.
- חטיפים וחטיפי "בריאות".
- מאפים, עוגות, עוגיות.

איך להצליח להפחית?

- קראי תוויות – חפשי מילים כמו: סוכר, סירופ, דקסטרוז, פרוקטוז.
- החליפי יוגורט בטעמים יוגורט טבעי עם פירות טריים.
- החליפי דגני בוקר מתוקים לשיבולת שועל עם קינמון ואגוזים.
- העדיפי מים, תה, סודה טבעית על פני משקאות ממותקים.
- הכיני רטבים ביתיים – לימון, שמן זית, תבלינים.

🌟 **טיפ חשוב: הקפידו על מתיקות טבעית – פירות, קינמון, וניל טבעיים...**

פעילות גופנית קבועה – ההרגל השלישי שלך

המטרה: לפחות 150 דקות בשבוע של פעילות אירובית 

בעצימות מתונה (Zone 2).

מה זה Zone 2?

הליכה מהירה, רכיבה על אופניים, שחייה, ריצה קלה. אינטנסיביות שמרגישים שעובדים, אבל עדיין אפשר לדבר. הדופק בדרך כלל סביב 65–75% מהדופק המקסימלי שלך.

למה זה חשוב?

- שורף שומן, במיוחד מהבטן.
- משפר סיבולת לבריאה ובריאות כלי הדם.
- עוזר לאזן סוכר בדם ואינסולין.
- תומך באנרגיה יומיומית ובמצב רוח יציב.

איך להתחיל?

- פזרי את הפעילות על פני השבוע
- שלבי הליכות יומיות – אחרי ארוחות או בבוקר.
- בחרי פעילות שאת אוהבת – ככה יותר קל להתמיד.
- התחילי בהדרגה – גם 10 דקות ביום עדיף מכלום.
- שלבי עם אימוני כוח – שמירה על מסת שריר היא קריטית בגיל המעבר.

רעיונות לפעילות Zone 2:

- הליכה מהירה בפארק.
- רכיבה על אופני כושר/כביש.
- שחייה בקצב נינוח.
- ריקוד חופשי בבית.
- טיפוס מדרגות.

🌟 טיפ: התמדה קודמת לשלמות. עדיף מעט אבל קבוע, מאשר הרבה ולוותר.

הליכה היא הדרך הכי פשוטה, נגישה ובריאה להתחיל לזוז -
והיא באמת יכולה להוביל לירידה במשקל.
לא צריך לעשות אימונים אינטנסיביים שלא מתאימים לך או לרוץ מרתון -
מספיק להתחייב לצעד אחרי צעד.

אבל - חשוב לדעת:

לא כל אחת יודעת איך להתמיד! ❌

הליכה אקראית לא תמיד מביאה לתוצאה! ❌

התוצאה מגיעה רק כשיש תוכנית הדרגתית, ברורה ומדויקת! ❌

בדיוק בשביל זה יצרתי את התוכנית "מהספה למסלול" -
תוכנית אימונים בת 6 שבועות, שתיקח אותך צעד אחר צעד עד הליכה רצופה של 5 ק"מ.

מה כוללת התוכנית:

- 3 אימונים בשבוע - בזמן שלך ובקצב שלך. ✓
- ליווי מקצועי והסברים פשוטים לכל שבוע אימונים. ✓
- הדרגתיות חכמה - בלי כאבים, בלי תסכול, עם תוצאה. ✓
- טיפים מנטליים ופרקטיים לשמירה על התמדה. ✓
- התוכנית נשארת שלך לתמיד! בקובץ PDF מותאם לנייד. ✓

מחיר: רכישה חד פעמית של 97 ש"ח בלבד 💰

קובץ ההדרכה נשלח ישירות אלייך במייל מיד לאחר התשלום
החוברת זמינה להורדה מיידית לנייד שלך מיד לאחר הרכישה.


כך שתוכלי להתחיל לצעוד כבר היום 🏃‍♀️

לרכישת התוכנית שלך כדי שתתחילי לצעוד כבר היום לחצי:

מהספה למסלול

למי מתאימה התכנית? אם מעולם לא התאמנת, או שלא התאמנת כבר הרבה זמן...

12minutesdiet.co.il



מהספה למסלול!
תוכנית ההליכה שלך ל-5 ק"מ
ב-6 שבועות!

12 דקות - סדנאות לירידה במשקל ואורח חיים בריא של טלי לויט



מהספה למסלול!

תוכנית ההליכה שלך ל-5 ק"מ

ב-6 שבועות!

הפחתת סטרס – ההרגל הרביעי שלך!

🎯 המטרה: להקדיש לפחות 10 דקות ביום לפעילות שמפחיתה סטרס.

ההשפעות של סטרס כרוני על הגוף:

כאשר הגוף נמצא במתח מתמשך, הוא מפריש באופן קבוע קורטיזול – הורמון הסטרס המרכזי. רמות גבוהות של קורטיזול לאורך זמן משפיעות כמעט על כל מערכת בגוף, ובמיוחד על הבטן והאיזון ההורמונלי בגיל המעבר.

מה קורה בפועל?

- עודף קורטיזול מעודד אגירת שומן בבטן
- הגוף מפרש סטרס כאיום, ומגביר אגירת שומן באזור הבטן כהכנה "למצב חירום".
- קורטיזול "אוכל" אסטרוגן
- רמות גבוהות של קורטיזול פוגעות באיזון ההורמונלי, מפחיתות את ייצור האסטרוגן ומחלישות את ההשפעות המגנות שלו על הלב, העצמות והעור.
- נפיחות ותחושת "בטן קשה"
- סטרס משפיע על מערכת העיכול, מאט את תנועתיות המעייים וגורם להצטברות נוזלים ולנפיחות.
- עצירות ועייפות כרונית
- כשמערכת העצבים במצב "הישרדות", הגוף מפנה אנרגיה לאזורים החיוניים – הלב והמוח – ופחות לעיכול, מה שמוביל לעצירות ולתחושת כבדות.

דרכים פשוטות להפחתת סטרס:

- נשימות עמוקות במהלך היום – 5 נשימות איטיות, שאיפה דרך האף, נשיפה דרך הפה.
- מדיטציה קצרה או סתם ישיבה רגועה – אפילו 5 דקות עם אפליקציה או מוזיקה מרגיעה.
- יומן כתיבה – רשמי 3 דברים טובים שקרו היום.
- טיול קצר – 10 דקות הליכה רגועה בחוץ.
- מתיחות – שחרור הגוף, הורדת מתח מהשרירים.
- זמן לעצמך – ספר, מקלחת חמה, כוס תה שקטה.
- כל דבר שמרגיע אותך ועוזר להוריד לחץ נחש

🌟 ניהול סטרס הוא לא מותרות – זו אסטרטגיה מטבולית חיונית לשמירה על איזון ההורמונלי, עיכול תקין ובטן רגועה ובריאה.

צריכת חלבון – ההרגל החמישי שלך!

המטרה: לצרוך 1.2-1.5 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף ביום. 

למה חלבון חשוב במיוחד בגיל המעבר?

- שמירה על מסת שריר: בגיל המעבר חלה ירידה טבעית בשריר, חלבון עוזר לשמר אותו.
- מגביר שובע: חלבון מתעכל לאט ותורם להפחתת אכילת יתר.
- תומך במטבוליזם: שריר צורך יותר אנרגיה במנוחה, יותר שריר = חילוף חומרים גבוה יותר.
- איזון סוכר: חלבון ממתן עליות חדות ברמות הסוכר אחרי הארוחה.

איך להגיע ליעד?

- פזרי חלבון לאורך כל היום – ארוחת בוקר, צהריים וערב.

העדיפי מקורות מגוונים ואיכותיים:

- מהחי: עוף, הודו, דגים, ביצים, מוצרי חלב, יוגורט טבעי מועשר בחלבון, גבינה.
- מהצומח: קטניות, טופו, עדשים, שעועית, סויה.

אכלי ארוחת בוקר מאוזנת שמכילה חלבון איכותי:

- שימי דגש על חלבון בארוחה הראשונה ביום – זה משפיע על תחושת שובע ושמירה על סוכר לאורך היום.

מרגישה מבולבלת?

אם נמאס לך לנחש כמה חלבון לאכול, מתי, ובאיזה שילוב, ובכל פעם את מוצאת את עצמך שוב מול המקרר בלי רעיון – בסדנת "12 הדקות" זה כבר מסודר בשבילך: תקבלי תפריט מאוזן וברור, שמכיל חלבון בכל ארוחה – כך שתהיי שבעה, מרוכזת ולא תצטרכי לחשב או לנחש.

🌟 **הכל כבר מחושב, מאוזן ומוכח – כדי שתוכלי פשוט ליישם ולראות תוצאות.**

<https://12minutesdiet.co.il/checkout/>

האפליקציה הייחודית של "12 דקות"!

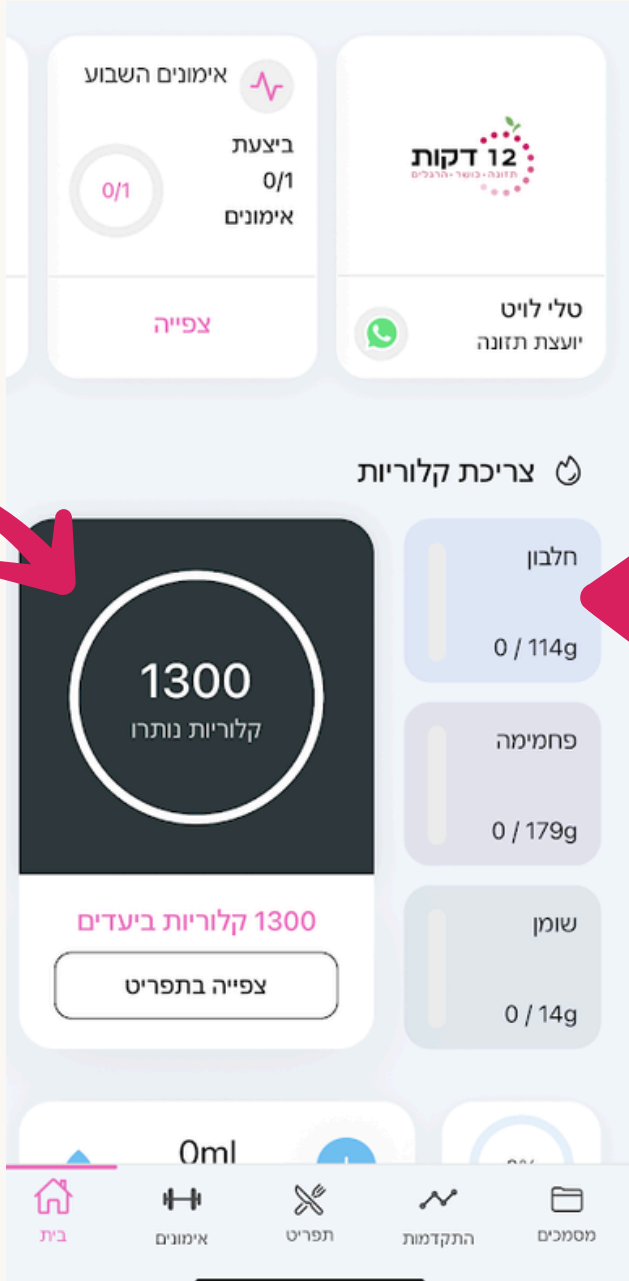
האפליקציה נבנתה במיוחד לנשים שרוצות לראות תוצאות אמיתיות.

מעקב יומי חכם ותפריט מותאם אישית

תפריט אישי באפליקציה, המותאם לצרכים, ליעדים ולגיל שלה – לירידה במשקל.

איזון מושלם של חלבון ופחמימות

האפליקציה עוזרת לך לוודא שאת צורכת מספיק חלבון ביום כדי לשמור על שריר, לזרז חילוף חומרים ולהפחית רעב.



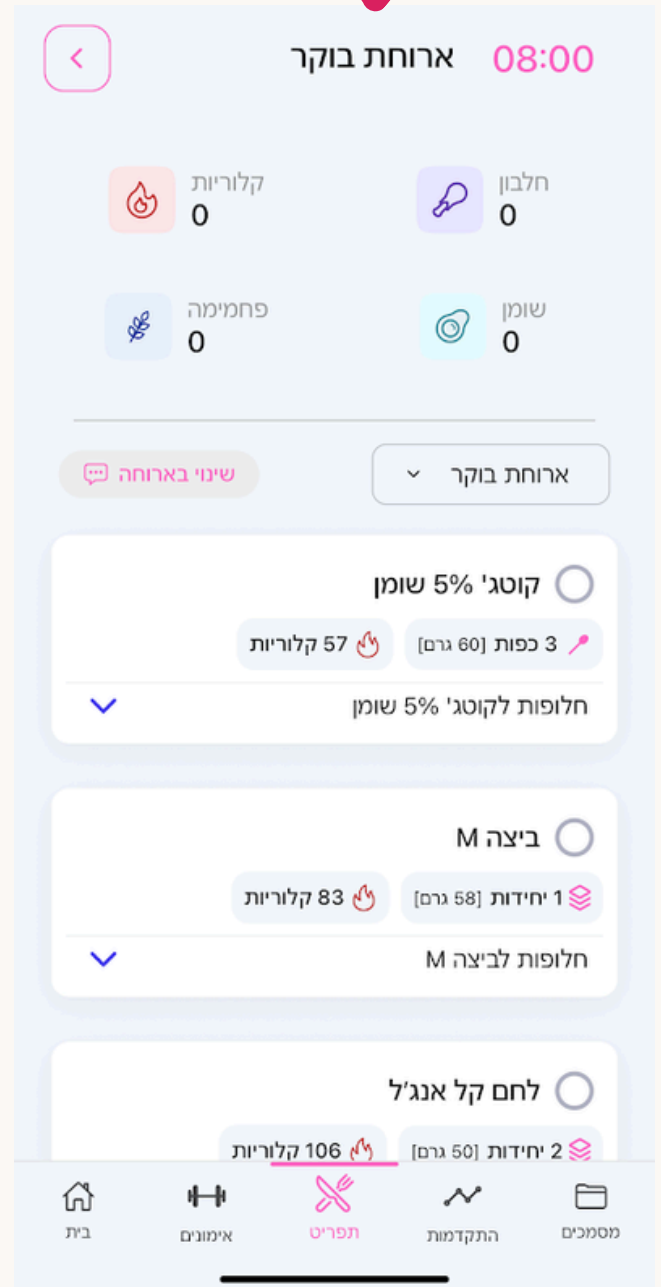
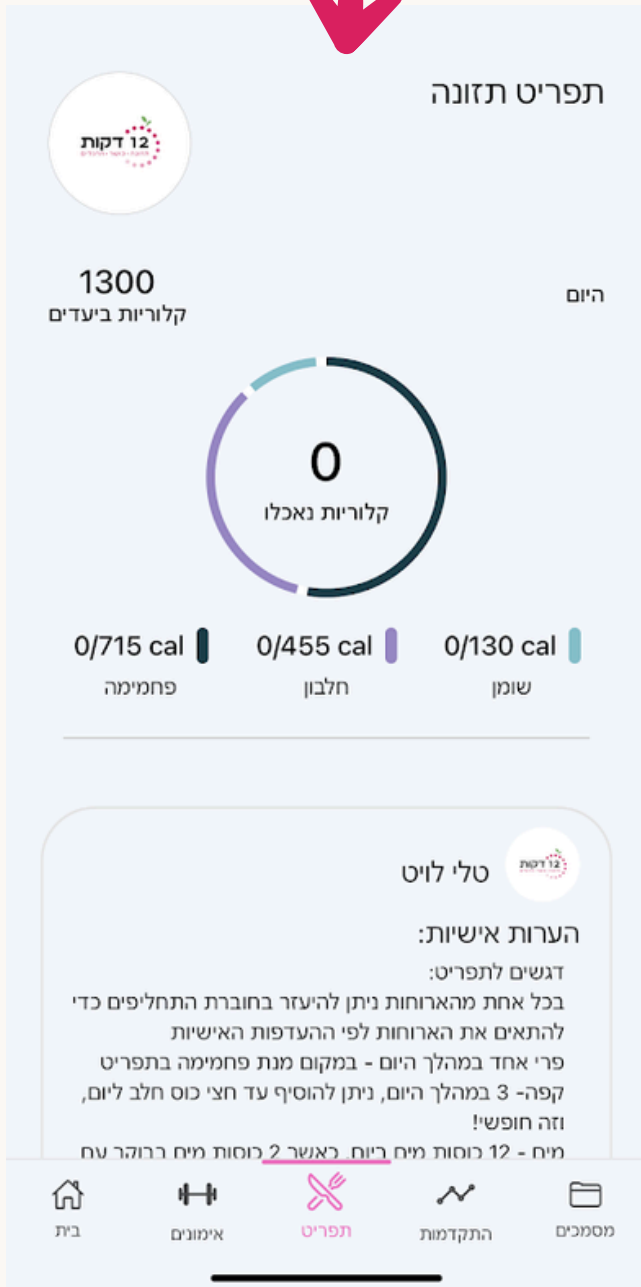
The screenshot displays the app's main dashboard. At the top left, there's a section for 'אימונים השבוע' (Weekly workouts) with a progress indicator '0/1' and a 'ביצוע' (Performance) section with '0/1' and 'אימונים' (Workouts). To the right is the '12 דקות' logo. Below these are two buttons: 'צפייה' (View) and 'טלי לויט יועצת תזונה' (Tali Levi, Nutrition Advisor). The central focus is a large dark card showing '1300 קלוריות נותרו' (1300 calories remaining) with a 'צפייה בתפריט' (View menu) button below it. To the right of this card is a 'צריכת קלוריות' (Calorie intake) section with a progress bar for 'חלבון' (Protein) at '0 / 114g', 'פחמימה' (Carbohydrates) at '0 / 179g', and 'שומן' (Fat) at '0 / 14g'. A bottom navigation bar includes icons for 'בית' (Home), 'אימונים' (Workouts), 'תפריט' (Menu), 'התקדמות' (Progress), and 'מסמכים' (Documents).

מעקב יומי חכם

מעקב אחר צריכת חלבון

שליטה על המאזן הקלורי היומי

תפריט מובנה פשוט וברור



שליטה מלאה בתהליך

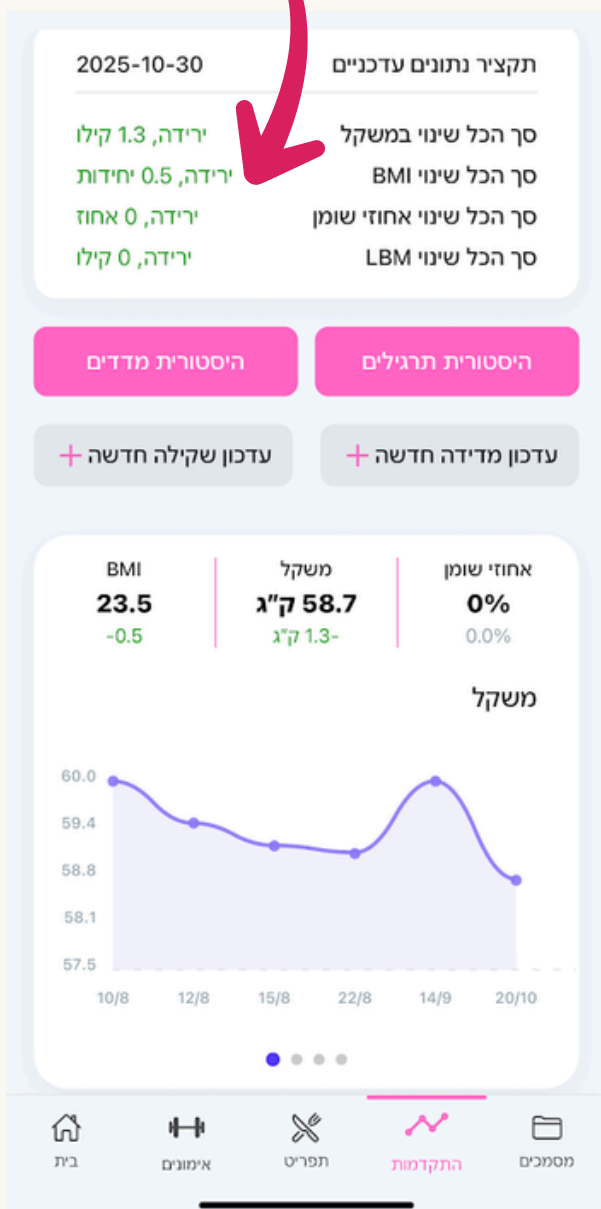
גרפים ומדדים שמתעדכנים בזמן אמת כדי שתראי את ההתקדמות שלך.

עוזרת חכמה אישית

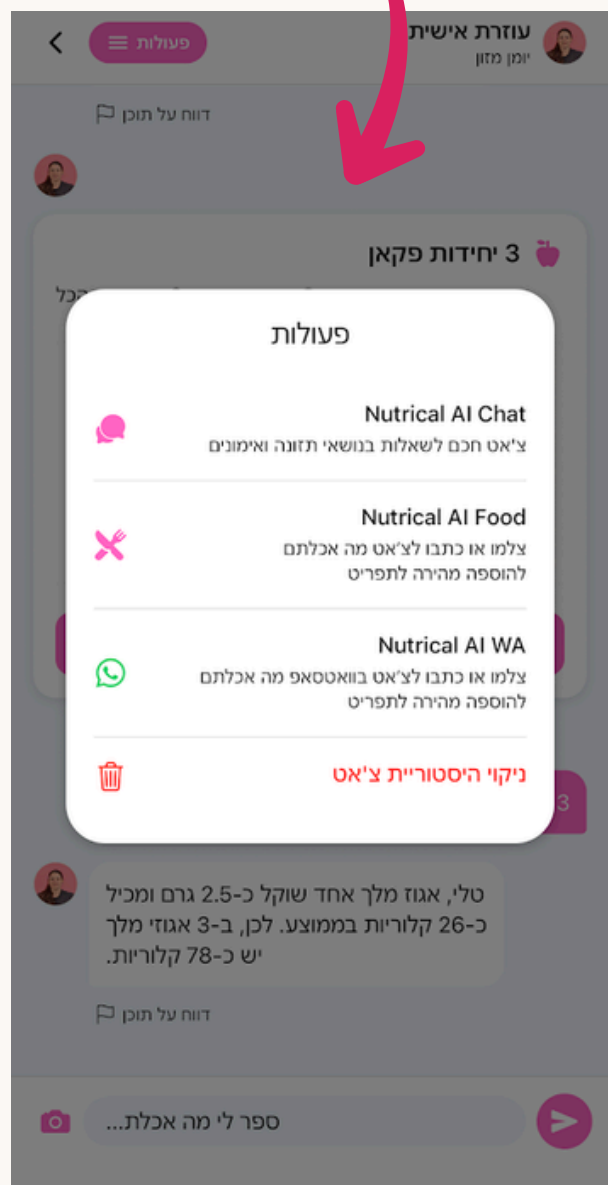
מענה מיידית לשאלות בנושא תזונה, צילום מהיר של ארוחות - צלמי את הארוחה שלך והוסיפה לתפריט בלחיצה אחת.

גישה ישירה לאפליקציה דרך הוואטסאפ - כי קל יותר להתמיד כשזה נגיש וזמין בכל רגע.

מעקב היקפים ומשקל



עוזרת אישית



גם כשאת אוכלת בחוץ

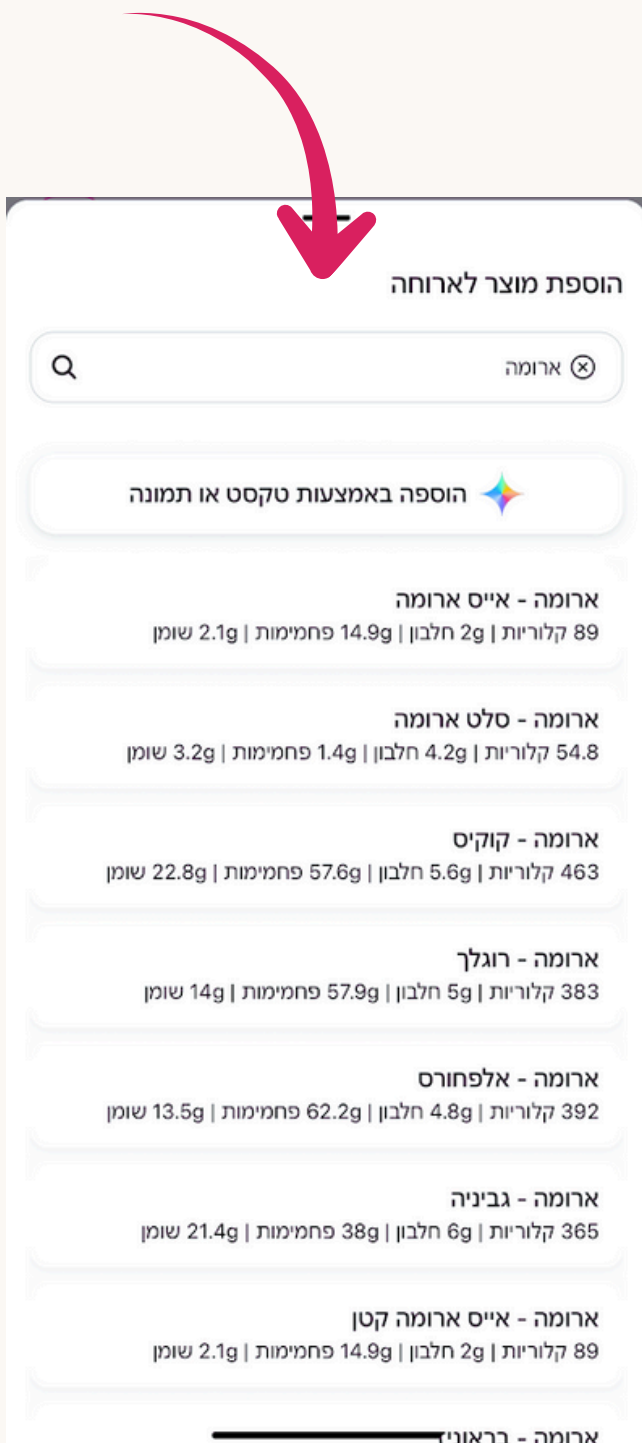
יש אפשרות להזין מנות ממסעדות מוכרות כמו מקדונלד'ס, ארומה ועוד
כך שתוכלי לשמור על המסגרת גם בימים מחוץ לבית.

האפליקציה שמחברת אותך לתוצאות - 

יותר דיוק, יותר עקביות, יותר מודעות, יותר שליטה.


לבחור חכם גם בחוץ

לא לוותר על כלום אלא לשלב בתפריט



הוספת מוצר לארוחה

🔍 ארומה

הוספה באמצעות טקסט או תמונה 

ארומה - אייס ארומה
89 קלוריות | 2g חלבון | 14.9g פחמימות | 2.1g שומן

ארומה - סלט ארומה
54.8 קלוריות | 4.2g חלבון | 1.4g פחמימות | 3.2g שומן

ארומה - קוקיס
463 קלוריות | 5.6g חלבון | 57.6g פחמימות | 22.8g שומן

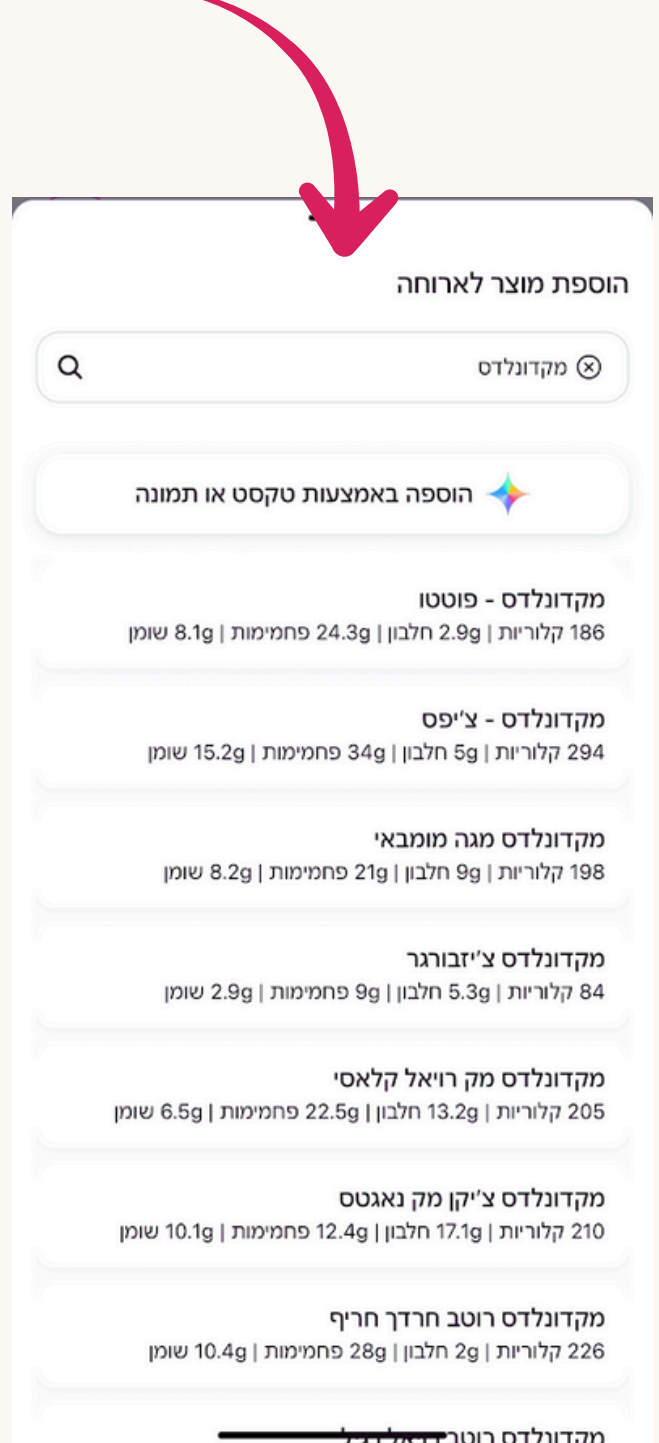
ארומה - רוגלך
383 קלוריות | 5g חלבון | 57.9g פחמימות | 14g שומן

ארומה - אלפחורס
392 קלוריות | 4.8g חלבון | 62.2g פחמימות | 13.5g שומן

ארומה - גביניה
365 קלוריות | 6g חלבון | 38g פחמימות | 21.4g שומן


ארומה - אייס ארומה קטן
89 קלוריות | 2g חלבון | 14.9g פחמימות | 2.1g שומן

ארומה - בראוניז



הוספת מוצר לארוחה

🔍 מקדונלדס

הוספה באמצעות טקסט או תמונה 

מקדונלדס - פוטטו
186 קלוריות | 2.9g חלבון | 24.3g פחמימות | 8.1g שומן

מקדונלדס - צ'יפס
294 קלוריות | 5g חלבון | 34g פחמימות | 15.2g שומן

מקדונלדס מגה מומבאי
198 קלוריות | 9g חלבון | 21g פחמימות | 8.2g שומן

מקדונלדס צ'יזבורגר
84 קלוריות | 5.3g חלבון | 9g פחמימות | 2.9g שומן

מקדונלדס מק רויאל קלאסי
205 קלוריות | 13.2g חלבון | 22.5g פחמימות | 6.5g שומן

מקדונלדס צ'יקן מק נאגטס
210 קלוריות | 17.1g חלבון | 12.4g פחמימות | 10.1g שומן

מקדונלדס רוטב חרדך חריף
226 קלוריות | 2g חלבון | 28g פחמימות | 10.4g שומן

מקדונלדס רוטב דאליז

טבלת המעקב היומית שלך

לאתגר מורידות את הבטן ב-28 ימים.

יום	סיבים	פעילות גופנית	סוכרים מוספים	חלבון	הפחתת סטרס
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

שינוי תודעה לטובה 🌟

כשאת משנה את נקודת המבט שלך מ"דיאטה" לתודעה של בריאות, את מפסיקה לחשוב במונחים של איסורים, הגבלות או "עוד ניסיון זמני" – ומתחילה לבנות הרגלים קטנים, עקביים ומשמעותיים שמובילים לחיים מאוזנים ובריאים באמת.

אל תתייגי מזונות כ"טובים" או "רעים".

כשהכול מותר – את בוחרת מתוך מודעות, לא מתוך אשמה. אכלי כשאת רעבה, עצרי כשאת שבעה, ותהני מהאוכל שלך מתוך שמחה וכוונה.

עם הזמן תגלי שהיתרונות שלא נמדדים על המשקל חשובים לא פחות מהמספר עצמו.

את תרגישי:

- 🌟 בהירות מחשבתית (פחות "ערפול מוחי")
- 🌟 עור נקי יותר, שיער מבריק וציפורניים חזקות
- 🌟 מצב רוח רגוע ומאוזן
- 🌟 פחות גלי חום והזעות לילה
- 🌟 שיפור במערכת העיכול
- 🌟 ירידה בכאבים ובנוקשות מפרקים

אולי התחלת את האתגר כדי להוריד את הבטן, אבל מה שישאיר אותך בדרך זו התחושה הנפלאה של קלילות, אנרגיה ושליטה בגוף ובנפש.

נעים להכיר טלי לויט.

בת 41 אמא ל-3 מאמנת כושר ומאמנת מנטלית,
מומחית לירידה במשקל, שינוי הרגלי אכילה ויצירת אורח חיים בריא.

מפתחת שיטת "12 דקות" - בשנת 2018,
ומייסדת קהילות "סקיני מאמא" ואמא קלילה - מעל 40,000 נשים בישראל.

כבר 19 שנה אני עוזרת לנשים לרדת במשקל,
להתחזק ולבנות הרגלים בריאים שמשתלבים בקלות בשגרת היום יום שלהן.

מקווה שתהני מהאתגר ותישמי אותו בהצלחה!



הצטרפי לקהילה



אמא קלילה- 2 - קהילה נשית לירידה במשקל ואורח
"חיים בריא מבית "12 דקות"

WhatsApp Group Invite

 WhatsApp.com



לחצי כאן והצטרפי עכשיו

לסדנת 12 דקות <<

ותראי תוצאות כבר

מהשבוע הראשון!

<https://12minutesdiet.co.il>



רק רציתי לשתף שכבר ירדתי 7 קילו 🙏
 אבל יותר מזה – אני מרגישה שזו הפעם
 הראשונה שאני יכולה להחזיק בתוכנית תזונה
 לאורך זמן, תוכנית שפווה ולא כל הדברים
 המטורפים שעשיתי עד היום (בת 42
 ובדיאטות שלא מחזיקות מעמד כבר 30 שנה
 😭)
 אז תודה על כל התמיכה וההבנה הסדנה
 שלך מדהימה, באמת כל מה שאישה
 צריכה ❤️

6:22

חיבת לפרגן לטלי ומורן זה פשוט שינוי
 תודעתי שמלווה אותי ביום יום פתאום
 מרגישה משוחררת מלהיות סביב האוכל
 מבינה מה התוצאות מאכילה מיותרת

8:28

אין יותר כיף מאשר להתחדש בשתי שמלות
 !!3 מידות פחות להגברת המוטיבציה 🥰

12:59

8 🥰❤️👏👑

הייתי בשוק שכל שבוע אני מעיפה מעצמי מעל לקילו! כבר בחצי
 שנה הראשונה ירדו ממני 20 קילו! החלפתי 3 מלתחות!! ממידה
 46-44 ירדתי למידה 36!

היום אני כבר מינוס 27 קילו ושומרת על זה בכבוד.

זו לא דיאטה. תשכחו מהמילה הזו. זה שינוי תפיסה בראש, שינוי
 בחיים.

ירדתי 28 קילו, אחרי 3 לידות.
 לפני שהכרתי את טלי ואת הסדנא הממהמת שלה בחיים לא
 חשבתי שזה אפשרי ללבוש טופ בגיל 36 להרגיש בשיא שלי,
 לעשות הזמנות באונליין ולדעת שאין מצב שהבגד לא ישב יפה כי
 ככה זה שאת מידה xs.
 שומרת על המשקל שלי כבר 5 שנים!
 אין ספק שטלי זה הדבר הכי טוב שקרה לי ❤️
 בקיצור רוצו להירשם 😊

אני חולת סוכרת שמקבלת את האוזמפיק
 כבר 3 שנים! מעולם לא ירדתי במשקל, גם לא
 עם הזריקות וזה כלל לא הזיז לגוף שלי, עד
 שהצטרפתי לסדנא המהממת שלך... 🥰

9:18

היי יקרה..
 שמחתי לקחת חלק בתוכנית!
 ירדתי 12 קילו ואני בשמירה כבר כמה חודשים
 🙏

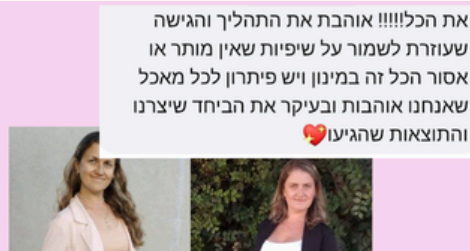
אני השבת קיבלתי כל כך הרבה מחמאות על
 איך שאני נראית פשוט היה כיף גדול..
 לבשתי בגד של שנה שעברה וזה היה כיף ענק
 להסתכל על עצמי במראה
 אין עליכן @טלי לויט @דודה מורן
 פשוט תודה ענקית על התהליך המדהים הזה.

21:22

איזה אלופות וחזקות אתן אמאלללהה!
 אני ירדתי 700 גרם השבוע, סה"כ 12.400
 תודה לה' ותודה לטלי ומורן 🌸

9:45

5 🏆🥰🏆🏆

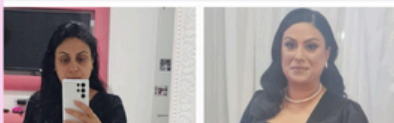


שנה ממש לא מרשי "ראסא"!
 לא עוסקים כאן במה אסור אלא במה מותר
 והו כבר מעודד
 אני איך פעם לא רבחה ולפעמים אפילו שבעה
 מדי
 זה שיש מנה מודעת כל יום מרגיש איתי
 ומספק כי אני חיבת משהו מותק ובעיקר
 עזרת
 המהממת מרגישה מאווד... יש משהו אופייני
 והפוך רצונות גם מהבנות כאן
 יש תמיד מנחה ממורן וטלי ואני לא מרגישה
 כבר בחולץ ❤️

את הכל!!!! אוהבת את התהליך והגישה
 שעוזרת לשמור על שיפיות שאין מותר או
 אסור הכל זה במינון ויש פיתרון לכל מאכל
 שאנחנו אוהבות ובעיקר את הביחד שיצרנו
 והתוצאות שהגיעו! ❤️

ממש אוהבת את הפוסטים שדוחפים אותנו
 קדימה ומרימים אותנו מכל מכשול! הכל
 מאוד חיובי כאן וזה באמת נותן בוסט
 מוטיבציה גם בימים פחות קלים

אורח חיים בריא ורואים תוצאות! התלבטתי
 המון זמן ובסוף בחרתי נכון! תודה



את השיטה המנצחת של הסדנא שכל שבוע
 זה סוג אחר של תפריט.
 את כל האוכל המצויין שיש בסדנא שהכל
 אפשרי
 את הפנקייקים המושלמים
 את הפוסטים שעולים על הבוקר בקבוצה
 את האימונים של טלי
 ואת שתיכן הכי הרבה ❤️❤️❤️❤️



מענה תמידי והכוונה, מוטיבציה כל יום
 מחדש 🥰 תמיכה במקרים של נפילות או
 סתם רגעים קשים 🥰 ארוחות נעימות,
 תפריטים מגוונים, מלא רעיונות מהבנות,
 בקיצור: המקום המושלם! ❤️

הסדנה הוו מושלמת מבחינת מרגישה
 מצויין. וגם בעלי והילדים אומרים שהשתנתי
 לטובה ואני יותר רגועה ופחות עצבנית ולא
 חסרת סבלנות.
 אני מרגישה שאני על הגל, מתאמנת אוכלת
 בריא ומסודר סוף סוף, משקיעה באוכל שלי
 וטוב לי ממש!! יכולה לכתוב פה מניפסט
 ארוך...
 תודה שלמדתי אותי לשים את עצמי במקום
 גבוה ולחשוב על עצמי!! ❤️




כל המעטפת, החיזוקים, המתכונים הכל
 השיטה היחידה שבאמת מורידה אותי
 במשקל

לפני ואחרי - 12 דקות!



“28 קילו שנעלמו להם!
ואיתם- הבטן, הידיים, השומנים
והמידות הענקיות מה נשאר-
תזונה בריאה, כושר שיא והמון בטחון!”



**“לא האמנתי שאפשר לאכול הכל מהכל,
לא לוותר על כלום ועדיין
לרדת 28 קילו”**



“ ירדתי 31 קילו ”
חופשות, חגים, מסעדות
אירועים ושגרה -
ואני שומרת על ההישג, הכל
בזכות המנטוריות המדהימות
והקבוצה המשובחת!”

