

**טרנס-פור-מציה" בשיטת המלוכה – 10 קילו פחות ב 90 יום**

**תכנית המלוכה – "אוכלים הרבה, אוכלים בריא, אוכלים ומרזים"**

**שיטה המבוססת על מדע מדויק ומאפשרת   
ירידה בריאה, איכותית ומהנה במשקל עם הרבה מאוד אוכל וללא מחויבות בפעילות ספורט**לכתבה המלאה אודות המודל המדעי, לחצו [כאן](https://xnet.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5256429,00.html)

**מסלולים מוצעים בתוכנית המלוכה**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מסלול** | **משך המסלול** | **מערכת תמיכה וליווי** | **כמה מורידים** | **אופן הליווי** |
| תכנית ליווי אישית/1:1  "10 קילו פחות ב 90 יום"  המלצות וחוות דעת לחצו [כאן](https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/posts/1689328847780354) או [כאן](https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/posts/1689268657786373) או [כאן](https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/?ref=hl) או [כאן](https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/posts/1689268657786373)  **מתאים ליחיד או זוג** | 90 יום | מלאה, אישית ופרטנית  על בסיס תלת או דו שבועי | 10 קילו | * פגישה ראשונה כבת שעתיים וחצי עם אביבית אבירם כולל מעטפת ליווי, הנחיה, בקרה וליווי אישי ופרטני ע"י אביבית אבירם לאורך התהליך כולו * ניטור שקילה דו שבועית כדי להבטיח מגמת ירידה מתמדת מתחילתו ועד סופו של תהליך * אבחון מקיף הכולל מוקשים ותמרורי אזהרה בתפריט קיים וחשיפה לעולם התחליפים הבריאים * מתכונים שוטפים על טהרת המלכות * לוגיסטיקה פשוטה במטבח הבריא 3-10 דקות הכנה בלבד * למידת קיזוזים על טהרת המלכות (שלב 2/מחצית מהדרך) |
| התחייבות ל 100% הצלחה ללא יוצא דופן!!!! טווח מחירים בין 7000-9500 ₪ ( לתהליך מלא 1:1) | | | | |
| תכנית ליווי אישית/1:1  ללא פגישה (מקובל עבור מתאמנים הגרים בחו"ל)  מתאים ליחיד או זוג | 90 יום | מלאה, אישית ופרטנית  על בסיס תלת או דו שבועי | 10 קילו | * **ללא** פגישה ראשונית * כולל מעטפת ליווי, הנחיה, בקרה וליווי אישי ופרטני ע"י אביבית אבירם לאורך התהליך כולו * ניטור שקילה דו שבועית כדי להבטיח מגמת ירידה מתמדת מתחילתו ועד סופו של תהליך. * אבחון מקיף הכולל מוקשים ותמרורי אזהרה בתפריט קיים וחשיפה לעולם התחליפים הבריאים * מתכונים שוטפים על טהרת המלכות * לוגיסטיקה פשוטה במטבח הבריא 3-10 דקות הכנה בלבד * למידת קיזוזים על טהרת המלכות (שלב 2/מחצית מהדרך) |
| התחייבות ל 100% הצלחה ללא יוצא דופן!!!! טווח מחירים בין 6000-7500 ₪ ( לתהליך מלא 1:1) | | | | |
| **התייחסות לתכניות הליווי האישיות** | * כל המסלולים מבוססים על עקרון המנחה בתוכנית המלוכה:  **"אוכלים בריא, אוכלים לשובע, אוכלים ומרזים"**, אין משמעות למילה "רעב", תכירו את תחושת השובע/מלאות הנעימה (בהשוואה לתחושת כבדות/נפיחות לאור תזונה לקויה) * אין הגבלת ארוחות (בכלל!!) והתפריט כולל את כל אבות המזון (כולל פחמימות) * דגש על שריפת מסת שומן ושמירה על מסת שריר (חיטוב והידוק הגוף) * השוואה בין מזונות מרעיבים לבין מזונות שורפי תאי שומן (מהם ניתן לאכול ללא הגבלה!) * מסלולי הפרימיום מאפשרים שינוי מידי בגוף וכבר בשבוע הראשון תהיה ירידה של בין 1.5-2 קילו (עבור כל המסלולים!) * מסלולי פרימיום כוללים למידת "קיזוזים על טהרת המלכות" (מתאים לשלב 2/מחצית מהדרך ולאחר ירידה של 5 קילו ראשונים) * כל המסלולים מתאימים לגברים או נשים לפי מגדר תזונה: אוכלי כל (בשר), צמחוניים, טבעוניים * התפריט מותאמים לבית/מסעדה ואת התפריט ניתן לשמר בכל מקום (ללא הכנה מוקדמת), כולל בחו"ל * כל המסלולים יחשפו אתכם לעשרת קודי המלוכה להצלחה בתהליך אישי (באינו רק ירידה במשקל, אלא חיבור עז בין כל מערכות הגוף!) * מסלולי הפרימיום מובילים ל 100% הצלחה כל עוד יש שיתוף פעולה מלא בין הצדדים, מסלול 45/21 יאפשר לכם לחוות את "טעמו של מסע המלוכה" שילווה אתכם לכל החיים! ותוכלי לבחור בין אם להמשיך לדרך עצמאית או לחדש לחודשי ליווי בלבד * מסלולי 45/21 מתאימים לאנשים **כשירים** רפואית בלבד, אלו החווים בעיה רפואית כלשהיא יוכלו לקחת את מסלולי הפרימיום * כל המסלולים לא מחייבים פעילות ספורט!! * מסלול ספורטאים (אלו המתאמנים באופן שוטף) רלוונטי במסלול 90/60 (יום) * המחירים אינם כוללים מע"מ | | | |
| **פגישת אבחון/קידוד מחדש (שעתיים וחצי)**  **ללא ליווי** | פגישה משנה חיים הכוללת התייחסות פרטנית והתאמה למאפיינים אישיים, כולל מפת דרכים  ממוקדת לזיהוי תמרורי אזהרה, ליקויים ומוקשים המונעים ירידה במשקל במצב קיים. חשיפת המודל המרכזי + נוסחאות וקודי הצלחה לתהליך אישי/ללא ליווי עלות הפגישה: 2850 ש"ח | | | |
| מוצרים נוספים | | | | |
| **תכנית המלוכה/ קיט דיגיטלי ליישום מלא של השיטה ביקורות והמלצות לחצו** [**כאן**](https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/posts/1689280691118503) | תכנית תזונה **דיגיטלית** בהתאמה אישית לפי העדפות תזונה,  נתונים/מטרות אישיות (מיזם טכנולוגי בלעדי בארץ)  כולל תפריט לירידה של 3-4 קילו מדי חודש ועד להגעה למשקל היעד  כולל אופציות ב 60 שניות הכנה בלבד ללא ממשק ליווי כולל מענה לשאלות טכניות לגבי התפריט אחת לשבוע (במייל)  מתאים לאוכלי כל, צמחוניים או טבעוניים (נשים או גברים) תושבי ישראל או חו"ל כשירים רפואית \*בלבד\*  עלות 799 ₪ במקום 1299 ₪ (עד לתאריך 31.4.2019)  <https://www.theroyaltycode.com/>  הקיט כולל גם את ספר 100 המתכונים + תפריט בוסטר/לאחר חריגה | | | |
| **ספר 100 המתכונים על טהרת המלכות**  **ביקורות והמלצות באינסטגרם/דף עסקי**  **Avivit Aviram** | ספר המתכונים בשיטת המלוכה – 100 מתכונים מחושבים מראש לטובת ירידה במשקל  מבוסס על תכנית הדגל: 10 קילו פחות ב 90 יום ומומלץ כצעד ראשון לכל מי שמעוניין להיחשף לתכנית המלוכה (מוצר רב מכר בתכנית ונמכר בעברית/אנגלית)  לפרטים נוספים ראי/ה בלינק המצורף:  קישור מוזל לקבלת ספר המתכונים מהדורה מודפסת עד הבית  <https://secure.cardcom.solutions/e/f20/>  עלות: 149 ₪ | | | |

**​הרחבה לגבי אופן הליווי בתוכנית המלוכה/פרימיום:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * אין הפתעות במשקל, יש הפתעות "בגזרה"! אין דבר כזה: "אני מקווה לראות ירידה במשקל", נוסחה מדויקת וממוקדת למגמת ירידה במשקל משבוע לשבוע ועד סוף תהליך |
|  | * בחינה מעמיקה ויסודית לתגובת הגוף לאור שינוי התזונה/מגמת הירידה במשקל כולל שינויים/הוספות בהתאם לכל מתאמן |
|  | * ליווי אישי במצבים בהם יש לנו אתגרים קולינריים (כל מקום שאינו אזור הנוחות שלנו מאפשר לנו להמשיך ליהנות מאורח חיים בריא( |
|  | * ניטור שקילה דו שבועי כולל התייחסות מעמיקה של אביבית כולל "מקצה שיפורים" המבטיח את המשך הצלחת התהליך ב100% |
|  | * התייחסות למקרים אישיים/תובנות/הארות/שיתופים/תחושות לאורך התהליך כולו והתייחסות לכל דבר באופן יסודי ופרטני כדי להבטיח ליהנות מכל רגע נתון (ובלי קשר לתוצאה הסופית( |
|  | * הובלה בשלבי התכנית, שלב אחר שלב, יד ביד - למידת שפת המלכות על בוריה -  עד הגעה לשלב המלוכה (= הגעה למשקל היעד וסנכרון עם תפריט לשמירה על משקל בטווח הארוך( |

**אז מה צפוי לקרות ביום שתתחילו את מסע המלוכה (מתייחס למסלולי פרימיום)**

* הורדת נוזלים ונפיחות באזור הביטני – החל מהיום ה 3,4 ועד סוף תהליך
* שיפור איכות ועומק השינה – החל מהיום ה 3,4 ועד סוף תהליך
* שיפור איכות הנשימה – החל מהשבוע הראשון ועד סוף תהליך
* שיפור ניכר במטבוליזם/פעילות מעיים - החל השבוע ה 2 ועד סוף תהליך
* הורדה משמעותית למתוקים - החל השבוע ה 3 ועד סוף תהליך
* שיפור נראות העור - - החל השבוע ה 3 ועד סוף תהליך
* תחושת נמרצות, חיות ורעננות - החל השבוע הראשון ועד סוף תהליך
* שריפת תאי שומן - משבוע לשבוע ועד למשקל היעד
* ירידה במשקל - משבוע לשבוע ועד למשקל היעד

**כדי לוודא כי בחרתם את המסלול הנכון עבורכם ולהבטיח 100% הצלחה בתהליך האישי שלכם,**

אנא מלאו את הפרטים המלאים (על גבי הטופס עצמו וללא הדפסה) ובואו נצא לדרך

תאריך:

שם מלא אוסנת זילברשטיין

כתובת: קהילת וילנה 46 רמת השרון

גיל: 52

טלפון נייד: 0506559927

כתובת מייל: osnatix@gmail.com

עיסוק-אנא ציין/י האם אתם יושבים/עומדים במהלך יום העבודה: לא עובדת

האם הגעת דרך ממליץ/פייסבוק או אחר? ממליצה

משקל נוכחי71

גובה: 161

משקל יעד רצוי: 60

סיבות עיקריות לאבחון:

אורח חיים בריא/ ירידה במשקל/ צמצום היקפים/ שיפור האנרגיה/ כבדות/ עייפות/ חוסר יעילות/ חולשה/ נפיחויות/שליטה במתוקים/שינוי הרגלי ודפוסי חשיבה/חסימת פחדים/ דימוי עצמי ושיפור הביטחון העצמי/סטייליניג/תנועה ושפת גוף  
  
סקירה רפואית:

* תפקוד פעילות מעיים/חילוף חומרים:סבירה
* איכות שינה: סבירה
* מצב אנרגיה במהלך היום ולאחר ארוחות: נמוך
* סוכרת לא
* לחץ דם גבוה/נמוך: לא
* תפקוד בלוטת התריס: תקין
* נטילת תרופות באופן קבוע: depalept אך בריאה לחלוטין
* פעילות ספורט בעבר/הווה, פירוט : מעט מאוד

הרגלי תזונה:

* + מוצרי חלב? יוגורט ומעט גבינות
  + סוגי שמנים במטבח? חמניות,זית,קוקוס
  + בשר/עוף/ביצים/דגים/טונה? אוכלת הכל
  + ממתיקים מלאכותיים? מעט בקפה וממש מעט משקאות דיאט מידי פעם
  + כמה מים ביום? משתנה.4 כוסות
  + צריכת מלחים? אוהבת אוכל מלוח על מתוק
  + קפה? 4 כוסות קפה שחור עם מעט מאוד ממתיק
  + סוגי פירות/ירקות נצרכים ביום? תפוחים בעיקר.ירקות בכל ארוחה. בעיקר עגבניה מלפפון
  + כמות פחמימות? (פסטה, אורז, תפוח אדמה, מאפים, בצקים, פיצות ) מידי פעם פיצה.כל היתר לא ממש אוהבת
  + מתוקים? מעובדים? מטוגנים? מידי פעם קינוח,גלידה,שוקולד או פרוסת עוגה\עוגיה
  + לחם? שיפון או כוסמין
  + מסטיקים/סוכריות ללא סוכר? אוהבת מסטיקים ללא סוכר. דיי הרבה
  + אוכל מוכן/קופסאות שימורים/בשר מעובד? לא
  + אלכוהול? כן. מידי ערב כוס משקה.

תפריט תזונה קיים:   
(יש למלא בדייקנות עד כמה שניתן), ניתן למלא תפריט לדוגמא (יום טיפוסי) כדי שאכיר את תמהיל התזונה הכללי (ולזהות את המוקשים/תמרורי אזהרה)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| הערות נוספות | פירוט ארוחה | שעת הארוחה | ארוחה |
| ל לא כולל חופשות ומסעדות |  | קפה שחור | א.בוקר |
|  |  | תפוח,יוגורט ביו 0% | א.ביניים |
|  |  | דגים,עוף,בשר עם תוספות ירק | א. הצהרים |
|  |  | פרי,פרות יבשים,משהו מתוק | א. ביניים |
|  |  |  | א. ערב  חביתה,או טוסט,פרוסה עם גבינה,טחינה, |
|  |  |  | א. ביניים/לפני השינה פיצוחים שקדים אגוזים כוס שתיה חריפה |

וכמה שאלות אחרונות על מנת להבטיח 100% בהצלחה בתהליך המלוכה:

* 5 הדברים עליהם לא היית רוצה לוותר בתפריט תזונה: ירקות,פרות,אלכוהול?,דגים
* האם יש מזון שאת/ה ממש לא אוהב/ת ביום יום:. לא אוהבת אורז,פסטה,לחם לבן
* מהם הרגעים בהם את/ה מרגיש/ה שאת/ה מאבד/ת שליטה באוכל: כשאני רעבה.וכשאני מתעוררת משנת צהרים
* האם את אוהב/ת, יודע/ת לבשל? כן
* סוגי דיאטות שניסית וכשלו בעבר? 17 יום .הצלחתי והעלתי חזרה
* אלו פחדים קיימים בכם בעת תהליך של שינוי? שלא אעמוד בזה,שאשבר,שאצליח ואעלה.  
    
  בונוס (יינתן במהלך התהליך בעזרת לימוד טכניקה לקיזוז חריגות והחזרת הגוף לאיזון תוך 24 שעות בלבד!!)  
    
  על איזה ארוחה לא הייתם רוצים לוותר במידה ולא היה כל חישוב קלורי הגורם לכם להעלות במשקל?!
* צהרים עיקרית ומשהו קטן בערב,אלא אם כן יש מסעדה או ארוחת ערב קבועה מראש,אז הסדר משתנה.בבוקר מספיק לי משהו קטן כמו פרי ויוגורט  
  סמנו 3 ארוחות אופציות לבחירה ☺

אנא סמנו את המסלול המבוקש על ידכם והצעת מחיר מסודרת תישלח לאחר בדיקת התאמה

אביבית אבירם,  
  
מאמנת תזונה, מומחית לירידה במשקל בדגש על חיטוב הגוף ומפתחת "תכנית המלוכה – 10 קילו פחות ב 90 יום,   
"אוכלים הרבה, אוכלים בריא, אוכלים ומרזים"   
  
**בהתחייבות ל 100% הצלחה לכל מתאמן המאושר בתכנית ללא יוצא מן הכלל!!!**

\*\*\* אין זיכויים/פיצויים או החזרים כספיים לאחר תחילת תהליך, התהליך יתחיל ויסתיים בתוצאה אחת שלא משתמעת

לשתי פנים – 100% הצלחה!

מספר רישיון ***Lic # 23397780***

לשאלות מוזמנים לפנות אליה **בערוצים הבאים:**

כתובות מייל: [avivitaviram@013net.net](mailto:avivitaviram@013net.net)

אתר הבית:[www.avivit-aviram.com](http://www.avivit-aviram.com/)

כתבה על תוכנית המלוכה:   
  
<https://xnet.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5256429,00.html>

אינסטגרם:<https://www.instagram.com/avivitaviram/>

המלצות וביקורות מתאמנים:<https://www.facebook.com/avivithealthylifestyle/?ref=hl>

* **חל חוק סודיות ואתיקה מקצועית בין המאמן למתאמן כחלק מחובת זכויות הפרט ולכן כל הנתונים אשר יועברו טרום או לאחר תהליך יישארו דיסקרטיים לחלוטין.**

