

אתגר הלימון

שבועיים של ניקוי הגוף מרעלנים לקראת דיאטה להרזיה



שימו לב: התוכנית שלפניכם אינה יכולה ואינה מיועדת להעניק יעוץ רפואי מכל סוג ואינה מחליפה ייעוץ רפואי מקצועי.

מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל לפני שימוש בתוכנית המפורטת מטה, במיוחד אם הינכם מטופלים בתרופות מרשם מכל סוג. התוכנית אינה מומלצת לילדים מתחת לגיל 18, לנשים הרות או מניקות.

יחד עם זאת, עשרות מקורות מבססים את הנאמר בספרון. מחקרים מדעיים מגובים במוסדות אקדמיים, פרסומים ממשלתיים (ארה"ב) ועוד. (ראו מקורות מידע בעמוד האחרון).

הנאמר בספרון נתון לשיקולכם והחלטתכם... תיהנו ☺

מי לימון

אם שמעתם על ההמלצה לשתות מי לימון וחשבתם לעצמכם שזה נשמע כמו רעיון טוב פשוט והגיוני אתם צודקים.

ודאי כבר ראיתם את הקנקנים היפים האלה עם פלחי לימון בתוכם שנראים נפלא ומזמינים למזוג לעצמכם כוס ללגום בהנאה.

אז בדיוק על זה אנחנו מדברים כאן.

רובנו ראו את התמונות המרהיבות של קנקני מי לימון וחשבו שזה נראה נהדר, אך רק מעטים בינינו באמת התחילו להכין לעצמם מי לימון ולשתות אותם באופן יומיומי ושוטף.

הספרון הזה נכתב במיוחד בשבילכם. אם אתם מעוניינים לשפר את הבריאות, את התפקוד התקין של מערכות הגוף שלכם ולהניע הרזיה בריאה וקלה – המשיכו לקרוא.

אתם מוזמנים להצטרף לאתגר הלימון שלנו.

שבועיים. 14 יום של שתיית מי לימון. זה מה שנדרש מכם.

מוכנים להתחייב?

עוד לא בטוחים?

המשיכו לקרוא.

בנוסף, יכול לעניין אתכם:

[תוכנית 5 העקרונות של דוקטור אוז להרזיה מהירה](#)



שתיית מי לימון לא רק מעודדת ניקוי וניקוד של הרעלנים מהגוף, לא רק תגרום לכם להרגיש טוב יותר אלא גם תאפשר הרזיה קלה ומהירה יותר.

ללימון יש תכונות ברורות ומוכחות לבצע ניקוי יסודי של הגוף מרעלנים המצטברים בו בעקבות החיים בעולם התעשייתי של ימינו.

החשיפה לאוויר מזוהם, מים מזוהמים, חומרי ריסוס והדברה על הפירות והירקות שלנו, חומרים שמוכנסים לאוכל מעובד שאנחנו אוכלים, חומרי טעם וצבע, חומרים משמרים וצבעי מאכל – כל אלה הם חומרים זרים לגופנו.

הגוף שלנו לא יודע איך להתמודד איתם ולכן הוא צובר אותם במאגרים גדלים והולכים.

המאגרים האלה משבשים את פעילות המערכות השונות בגוף והרבה פעמים מהווים את הסיבה המרכזית לכך שאנו מתקשים בהרזיה גם אם אנו מצליחים להתמיד באכילה לפי תפריט דיאטה בריא ומאוזן לאורך זמן.

ניקוי יסודי של מצבורי הרעלנים יגרום לגוף לתפקד טוב יותר ולהרזיה להתקיים בקלות.

מה עושים כדי להצטרף לאתגר הלימון?



- קיראו את הספרון כולו
 - התחייבו בפני עצמכם ל- 14 ימי מי לימון
 - אל תשנו כלום בהרגלי האכילה שלכם.
 - כל מה שתעשו אחרת מאשר בדרך כלל הוא
 - לשתות מי לימון. כך תוכלו לוודא שכל מה שיקרה
 - יהיה קשור רק למי הלימון ולא לשום שינויים
 - אחרים באורח החיים שלכם.
 - רישמו לעצמכם על דף איך אתם מרגישים ביום
 - הראשון של ה"מסע", לפני שהתחלתם לשתות מי
 - לימון. שימרו את הדף במקום בטוח.
 - חזרו אל הדף אחרי 14 יום ורישמו עליו איך אתם
 - מרגישים אחרי השבועיים האלה.
 - אל תשכחו לרשום את משקל ההתחלה שלכם ואת
 - היקף המותניים. לא בטוח שהמשקל יירד או
 - שהיקף המותניים יירד. אבל זה יכול לקרות ואתם
 - הרי תרצו לדעת שזה קרה.
 - את הדף הזה נשמח לקבל אצלנו. הקלידו את כל
 - מה שתרצו לשתף איתנו ושילחו לכתובת
- המייל : quickweightlosscoil@gmail.com

בנוסף, יכול לעניין אתכם:

[דיאטה מהירה לשבועיים – לפי דוקטור אוז](#)

מהם מי לימון? איך מכינים אותם?

הנוסחא הבסיסית להכנת מי לימון היא:

לימון שלם על קליפתו, רחוץ היטב, סחוט וחתוך לפרוסות גדולות מוכנס לליטר מים.

כן, כן. לשטוף את הלימון על קליפתו. לחצות אותו ולסחוט. את הקליפה לחתוך לפרוסות גדולות ולהכניס את הקליפה והמיץ ל1 ליטר מים. אפשר לשתות את מי הלימון חמים (במקום קפה או שתיה חמה אחרת), בלי תוספת סוכר ובלי ממתיק מלאכותי, אפשר להכין קנקן מים כאלה ולהניח במקרר לשתיה שוטפת במשך היום.

כמה מי לימון צריכים לשתות?

מי לימון הופכים להיות השתיה שלכם משך כל היום. פשוט לא שותים שום דבר אחר, אלא רק את מי הלימון. מומלץ להחליף גם את ספל הקפה או התה שלכם בכוס מי לימון. (מי שאינו יכול... שישתה כוס קפה אחת בבוקר) כיון שמומלץ לשתות בין 8-12 כוסות מים ליום, זו גם כמות מי הלימון שיש לשתות בתוכנית הזו. כוס בבוקר כשקמים, כוס בלילה לפני השינה, כוס לפני כל ארוחה, כוס אחרי כל ארוחה... זו התוכנית.



Paris Hilton; Alessandra Ambrosio. Photo: Splash News



למה לימון? למה מי לימון?

הנה 5 סיבות למה שתיית מי לימון חשובה ומועילה לבריאותכם וכמובן, איך היא תעזור לכם לרדת במשקל.

1. לימון – מקור מצוין לויטמין C

כולנו יודעים שלימון עשיר בויטמין C. ויטמין C הוא ויטמין חיוני לפעילות תקינה של הגוף ובכל לימון יש בערך 30-40 מיליגרם של ויטמין C. מחקרים רבים נוהלו בקשר לפעילות של ויטמין C בגופנו. הוכח כי הוא נלחם בהצלחה בבעיות כלי דם והתפתחות הלב של העובר ברחם אימו, כמו גם במניעת התפתחות מחלות עיניים, מחלות עור, הזדקנות מוקדמת של העור, ושיפור תפקוד מערכת החיסון בגוף. על מנת ליהנות ממקסימום התועלת של הלימון מומלץ לשתות כוס מי לימון חמימה, בבוקר במקום הקפה, ולהמשיך לשתות מי לימון במקום כל שתיה אחרת במשך היום.

כאנטי אוקסידנט (נוגד חימצון) פועל הלימון למניעת נזקים לתאי הגוף הנגרמים על ידי רדיקלים חופשיים. בשפה פשוטה שהלימון מאפשר לגוף להתמודד טוב יותר עם התפתחות של מחלות מסוגים שונים, למנוע היווצרות

מחלות ובאופן כללי לשמור על הגוף בריא ומתפקד היטב בכל גיל.

2. ניקוז וניקוי הגוף מרעלנים

מחקרים מדעיים מוכיחים כי מי לימון מסייעים לגוף להיפטר ממצבורי רעלנים בגוף, לנקז אותם דרך הכליות ולהוציא אותם בשתן. שתיה של מי לימון תגביר את מספר הפעמים שתלכו להשתין במהלך היום – חשוב לומר.

יחד עם זאת פעילות הלימון בתחום הניקוז והניקוי קשורה גם בכבד. הלימון מעורר את פעילות הכבד וגורם לו להתנקות. הכבד הוא בעצם מערכת הסינון של הגוף. כל החומרים שנכנסים דרך מערכת העיכול לגוף עוברים עיבוד וסינון בכבד וחומרים הזרים לגוף, שהכבד אינו יכול להתמודד איתם, מצטברים בו. שתיה של מי לימון מעודדת את הכבד להתנקות. על מנת ליהנות ממקסימום פעילות בתחום נקוי הכבד, מומלץ לשתות כוס מי לימון אחרי כל ארוחה כדי לעזור לכבד לתפקד במיטבו.

3. שיפור פעילות העיכול

שתיית מי לימון, במיוחד חמימים, משפרת את פעילות מערכת העיכול. האוכל מתעכל ומתפרק ביתר יעילות, פחות שומן מצטבר בכבד, פחות בעיות כלי דם ולב, פחות רגישות של האינסולין בגוף... איך זה קורה?

ללימון יש השפעה על היכולת של הגוף לפרק שומנים, אותם שומנים שמצטברים לא רק על היריכיים אלא גם בחלל הבטן, על גבי הדופן של איברים פנימיים שונים. שתיה של מי לימון עוזרת לגוף כולו לתפקד טוב יותר ולהתאזן, והתוצאה – אנחנו מרגישים יותר טוב ובריאים יותר.

4. הרגעת רעב ועידוד הרזיה

הלימון משפר את פעילות מערכת העיכול אבל גם מרגיע תחושת רעב. שתיית מי לימון תשפר בעיות עיכול כמו עצירות, תחושת נפיחות בבטן ואפילו הופעת צרבות.

הלימון משפר את פעילות החומצות בקיבה, מה שמאפשר פירוק נעים וקל יותר של האוכל, בלי כאבי בטן, עצירות וגזים מיותרים ומכאיבים.

השפעת מי הלימון על הרזיה זה מה שהפך אותם לפופולאריים לאחרונה. דוקטור אזו ואחרים המליצו על שתיית מי לימון כדרך לעודד את הגוף לרזות. האמת היא שאין די מחקרים בתחום מי הלימון וההרזיה ואין הוכחות תומכות בהבטחה שמי לימון "שורפים שומן". אבל זה לא אומר שמי לימון אינם עוזרים להרזיה. להיפך.

מעט המחקרים שבוצעו הראו כי אנשים ששתו מי לימון אכן ירדו במשקל אם אכלו לפי תפריט מאוזן ובריא. יותר מכך, אנשים שאכלו לפי תפריט עתיר שומן עלו פחו במשקל לעומת אלה שלא שתו מי לימון.

מכאן ניתן בקלות להסיק כי שתיית מי לימון מסייעת להרזיה. שתיית מי לימון תעזור לנו לפחות שלא להשמין, כל עוד אנו לא משנים את התפריט או לרזות במידה שנשנה את התפריט היומי שלנו ונאכל לפי תפריט דיאטה להרזיה.

חשוב לציין כי הפקטין והפוליפנולים הנמצאים בלימון הוכיחו את יכולתם לעזור בהרגעת רעב ודיכוי תיאבון.

הפקטין מעניק לנו תחושה של שובע, בדומה לסיבים תזונתיים ובכך מאפשר לנו לאכול פחות ללא תחושת רעב. לאנשים רבים הפעילות הזו לבדה מספיקה כדי לאפשר להם לרזות בבטחה ובקלות.

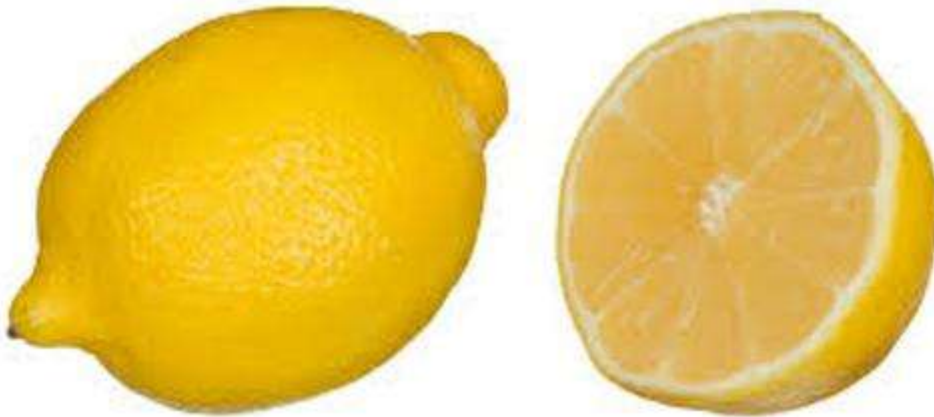
כל גוף יגיב אחרת למי הלימון.

לכן אנו מבקשים מכם שלא לשנות כלום באורח החיים שלכם או בתפריט האכילה שלכם. כך ניתן יהיה לדעת בוודאות כי כל השפעה של הבריאות והמשקל תהיה קשורה רק לשתיית מי הלימון. שימו לב – החלפה של כל השתיה במי לימון, תחסוך לגוף שלכם קלוריות ריקות רבות (אם אתם נוהגים לשתות משקאות ממותקים), חשיפה לכימיקלים מיותרים ומזיקים (אם אתם נוהגים לשתות משקאות ממותקים בממתקים

מלאכותיים) ובהרבה מקרים די בכך כדי לגרום להרזיה.

5. הפיכת הגוף ל"בסיסי"

לגוף שלנו יש ערכי חומצה או בסיס כמו לחומרים אורגניים אחרים. מחקרים הוכיחו שבגוף "חומצי" מתפתחות מחלות ביתר קלות ומהירות בעוד בגוף "בסיסי" נמנעת התפתחות של מחלות. את רמת הPH (רמת החומציות) של הגוף ניתן לבדוק ברוק שלנו והערכים הבריאים לנו הם בין 4.6-8.0. מעניין לציין כי הלימון שאנו מחשיבים כחומצי – בתוך הגוף פועל להפיכתו ל"בסיסי". שתיית מי לימון שומרת על ערכי PH בריאים בגוף.



הערה לסיכום:

ללימון יתרונות חשובים במגוון שימושים. בספרון אנו מתייחסים לחלק קטן בלבד מהיתרונות הברורים של הפרי לבריאותנו וניקוי רעלים במטרה לרזות.

בנוסף, יכול לעניין אתכם:

למה אני לא מרזה? אולי כדאי לעשות ניקוי רעלים?

כמה הערות חשובות:

בכל הקשור לשתיית מי לימון יש כמה נקודות חשובות שחייבים להתייחס אליהן:

1. אין סיבה ולא מומלץ לאכול את הגרעינים של הלימון. אם בלעתם אחד פה ושם, לא נורא. יחד עם זאת אם אתם מתכננים לשתות מי לימון באופן קבוע ולבלוע את הגרעינים – נסו שלא. בגרעיני הלימון יש מעט חומצה סליצילית שהיא החומר הפעיל באספירין. בנוסף מעטפת הגרעין מכילה חומר חומצי המעניק לה את הטעם המריר. שני החומרים האלה אינם נחוצים לפעילות התקינה של הגוף ואולי אפילו יפריעו. לכן סננו את את המים והימנעו מבליעה של גרעינים.
2. אין להוסיף למי הלימון שום סוג של ממתיק, לא סוכר, לא סילאן, לא ממתיק מלאכותי, סטיביה או שום דבר כזה. הוספה של חומרים נוספים למי הלימון עלולה לחבל בפעילות שלהם.
3. למי שדואג לאמייל השיניים שלו בעקבות החשיפה לחומצת הלימון. כל עוד אינכם מגרגרים את מי הלימון בדומה למה שאתם עושים עם מי פה, לא צריכה להיות שום בעיה. עדיין מודאגים? שתו עם קשית...
4. אלה שיחליפו גם את הקפה של הבוקר בספל מי לימון חמימים יהנו מתוצאות טובות יותר מאשר אלה שימשיכו לשתות קפה בבוקר. הבחירה שלכם.
5. האתגר נמשך 14 ימים רצופים ולא סתם. שתיית מי לימון היא עוד משהו קטן ופשוט שאנו יכולים לעשות למען בריאותנו ומשקל גפנו, אבל הפעילות שלו היא הדרגתית ומינימום של 14 יום נדרש על מנת לחוות את מלוא התוצאות. אל תצפו לתוצאות מיידות. למרות שבימינו אנו נוטים לרצות תוצאות מיידיות בכל דבר שאנחנו עושים.
6. אחרי שבועיים, אם תרצו הוסיפו לשגרת שתיית מי הלימון תפריט דיאטה מאוזן ובריא ואני מבטיחה לכם לרצות מהר יותר ובקלות יותר. אחרי ניקוי יסודי של הגוף, ומערכת העיכול, אחרי שמערכות הגוף השונות מרגישות טוב יותר ומתפקדות באופן יעיל יותר – יהיה לגוף קל יותר לאפשר הרזיה ולשחרר מצבורי שומן מיותרים שבהם אתם נלחמים.

בנוסף, יכול לעניין אתכם:

תוספי תזונה פופולאריים להרזיה קלה ומהירה יותר



- **פורסקולין להרזיה וזירוז חילוף החומרים**
- **דיאטת פטל קטון – כדור הפלא שמסעיר את ארה"ב**
- **גרסיניה קמבוג'יה – פריצת דרך בתחום ההרזיה**

יש לכם שאלות? אל תהססו...

צרו קשר במייל ונשמח לעמוד לרשותכם

quickweightlosscoil@gmail.com

הצטרפו אלינו בפייסבוק:

<https://www.facebook.com/quickweightloss.co.il>

שתפו את הספרון... שילחו אותו לחברים...

שכולנו נוכל ליהנות מבריאות טובה ומשקל גוף תקין

1. <http://www.nutrition-and-you.com/lemon.html>
2. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002404.htm>
3. <http://www.health-alternatives.com/fruit-nutrition-chart.html>
4. <http://www.webmd.com/diet/features/the-benefits-of-vitamin-c>
5. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996911002158>
6. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11990004>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23254473>
8. <http://www.docsdirect.com/pdfs/medwelljournals/ijmmas/2006/1-6.pdf>
9. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0102695X14000350>
10. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001181.htm>
11. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003583.htm>
12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195546/>
13. <http://magazine.foxnews.com/food-wellness/hot-water-and-lemon-weight-loss-breakfast>
14. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2581754/>
15. <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110412131923.htm>
16. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20862741>
17. <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/08/070830102601.htm>
18. <http://www.news-medical.net/health/Collagen-What-is-Collagen.aspx>
19. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8994518>
20. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2684512/>
21. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=essential+oil>
22. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24066512>
23. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24829772>
24. <http://health.clevelandclinic.org/2015/06/7-reasons-to-start-your-day-with-lemon-water-infographic/>
25. <http://www.womenshealthmag.com/weight-loss/lemon-water-weight-loss>
26. <http://news.health.com/2015/02/24/why-you-should-start-your-day-with-lemon-water/>
27. <http://abcnews.go.com/Health/truth-lemon-water/story?id=30313519>
28. <http://www.forbes.com/sites/thecut/2015/11/05/can-lemon-water-really-help-you-lose-weight-2/#2715e4857a0b40d8fb198209>
29. <http://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/weight-loss-myths-will-drinking-lemon-water-help-you-lose-weight.html>
30. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7858646>