

המדריך שינצח את השעה הקשה ויוביל אותך להרזיה

מוגש בהוקרה מאת:

פיט פייוו פלוס

חמשת השלבים המנצחים

שיובילו אותך להרזיה בטוחה ונכונה

עם תמיכה ולווי לאורך כל הדרך

שרי יושבת אצלנו לאבחון (כמובן בשם בדוי), ומתארת את כל מה שהיא אוכלת במהלך היום

ושואלת בתמיהה: "תאמיני לי! אני לא יודעת ממה אני משמינה???"

"שרי מה קורה איתך אחרי צהרים?"

"אחרי צהרים" היא עונה בקול רפה "הסיפור כבר קצת שונה. האמת לא חשבתי על זה.

אבל עכשיו אני שמה לב שבעצם הכל מתרכז לי שם ... אני קמה ממנוחה קלה מורעבת

ומתחילה לנשנש מה שאני רואה לפעמים זה גם עם בונוס יחד עם הילדים... טוב שאני לא אוכלת אותם!";

האמת, לא הפתיע אותנו (כמו שהיא הופתעה).

כי לרוב האוכלוסייה ובמיוחד לנשים - השעות הכי קשות הן שעות אחרי הצהרים.

ולמה?

חשוב להבין, שאחר הצהרים הגוף משנה את הנוף של עצמו. כמו שבחוף הנוף משתנה, נהיה קריר יותר, נהיה פחות מואר וכדומה. כך גם השעון הפיסיולוגי בגוף משנה טמפרטורה. ולכן זאת שעה קריטית שהגוף בעצם דורש יותר אנרגיה וזה בסדר, זה תקין.

הענין הוא שאנחנו לא תמיד יודעות, במה למלא את המאגרים האלה, את הצורך באנרגיה.

אם נמלא במאגרים טובים הגוף פשוט יירגע, ינצל טוב את התחנה הזו ומשם יוכל להמשיך את היום בצורה אנרגטית ומאוזנת.

אבל לצערי הרב כשאנו פוגשות נשים אני רואה, שרובם עושות בחירות לא נכונות:

עודף פחמימות ועוד מרעין בישין, שבסופו של דבר מוביל אותן להמשיך לנשנש לאורך כל היום,

ולגמור את היום בכבדות במקרה הטוב, ובמקרה הפחות טוב עם צבירת עודפים, עייפות וכו'.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והפחות

על זה נאמר

"יש קונה השמנה בשעה אחת"

אם רק נלמד לזהות את השעה החשובה הזו ולטפל בה בהתאם נחסוך הרבה בעיות.

אז הבנו שיש קונה השמנה בשעה אחת...

אבל מה אפשר לעשות?

במדריך הזה נבין איך קונים הרזיה כשיטה

בשעה אחת של החלטה!

עם בחירה נכונה

וללא קיפוח והפליה.

אז קדימה נצא לסיור במדריך....

כשאת קמה ממנוחה קלה אחר הצהרים ומתחילה ישר לחפש... פותחת ארונות,

המקרר נפתח ונסגר ולבסוף נטרק ... מכירה?

בשלב הזה את כבר מתיישבת על הכסא ומכרסמת,

ואז את ממשיכה וממשיכה ובעצם לא גומרת...

אז ודאי שכאן טמונה הבעיה, ואין ספק שזה גם מה שתוקע אותנו עם המשקל.

אבל מה הפתרון?

אז כמו תמיד לפני שאגש להציע לך פתרון - חשוב קודם להבין שתביני מהו הגורם.

מה גורם לגוף להיות כל כך בפאתוס על אוכל דווקא בשעה הזאת??

והתשובה המעניינת היא: "המפגש - המנצח"

טבע האדם זה לפעול לפי כוחות שונים, כשהבולטים מבניהם זה פיזי מנטלי ורגשי.

בורא עולם דאג לנו לאיזון כך שאם את במצב של חולשה פיזית את תפצי את עצמי בחלק המנטלי וכן על זו הדרך רק כמובן צריך לגלות את זה, ולהיות במוזעזעות לעניין.

אז מה קורה לך אחר הצהרים:

מפגש מנצח בו כל שלושת הכוחות יחד עוברים משבר קטן.

פיזית – הגוף זקוק להרבה תמיכה בשעה הזאת מכיוון שיש שינוי פיזיולוגי ממשי, חילוף חומרים נחלש, האנרגיה יורדת. ובדיוק כמו שהגוף משתנה, כך הגוף משנה את החומרים וזקוק להרבה אנרגיה ולכן הוא מתחיל במסע החיפושים המתואר למעלה (הכולל את כל ארונות המטבח, המקרר וחוזר חלילה..)

רגשית - השעה הזאת מוקפת בהרבה גירויים. זוהי שעת תעסוקה עם הילדים, השכבה, הילדים חוגגים מסביב ויש עומס. כל זה דורש הרבה משאבים רגשיים. ואל תשכחו שיש לנו כבר כמה חוויות עוד מהבוקר...



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חן והנאות

מנטלית - מזובר בחצי השני של היום בו המח כבר אחרי חצי יום עבודה. המעבדה כבר עיבדה הרבה נתונים, רמת הריכוז שלנו יורדת, מערכת העצבים נחלשת ובמיוחד בחורף כשנהיה חשוך מוקדם יותר, כך שהכל משפיע על תפקודי המח.

אז מה? זהו? אבוד מראש?

נתחיל פשוט לנשנש ולהתעצבן?

הבשורה הטובה היא שיש פתרון!!!

מול כל קושי ואתגר יש גם אוצר!

מהן היתרונות של השעות האלה?

אלו הן שעות שבהם אנו עוברים ממצב למצב וכדאי מאד להתחבר לטבע. פשוט להיות שם, לחוות את חווית הבריאה. נשמע לכן אולי מיסטי? אולי. אבל זה ממש כך. זה עובד.

שימו לב שיש לנו גם שנוי בחוץ. יש אוויר יותר טוב. הרוח משנה כיוון, קחו את ההשראה הזאת לכיון חיובי.

קודם כל נבין ונפנים שאלו הן שעות של חוויה ולא שעות של מרוץ.

היום שלנו מחולק לחלקים, ובכל חלק קיבלנו סוג אנרגיה שמתאים לתפקיד שלנו בחלק היום הזה, בורא עולם השפיע על כל חלק מהיום סוג אחר של אנרגיה.

אז במיוחד בשעות אחרי צהרים, כאשר לכאורה נראה שלחוץ ועומס. אפשר פשוט לבחור קודם בכפתור הרוגע ולהתחיל להפעיל את החלק החווייתי במח ורק אז לצאת לקרב.

הבנת את העיקרון? אז איך עושים את זה?

מאיפה הכל מתחיל?

היום שלנו לא מתחיל אחרי צהרים הוא מתחיל כבר מהבוקר. שימו לב שככל שנתמוך יותר בפיזי מנטלי ורגשי במהלך החצי הראשון של היום כך נתמודד טוב יותר בשעת משבר שבחצי היום השני.

כמו בכל תחום, קחו לדוגמא את נושא הכלכלה במשבר הקורונה.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והלחות

עסקים שידעו לחסוך ולהתנהל נכון קודם המשבר, התמודדו טוב יותר עם המשבר. אז זה לא שאין משבר, אבל ההתמודדות טובה יותר ומזיקה פחות.

גם בנושא התזונה: אם הגוף יקבל מענה בבוקר הוא לא יהיה במינוס יהיה לו חסכוניות ויכולת להתמודד עם משבר וקושי.

זכרי!- "אם ארוחת בוקר לא נאכלת - ארוחת ערב לא נגמרת"

אז הנה לך כמה כלים מעשיים:

1. לא לוותר על התנהלות נכונה מהבוקר. להתחיל נכון את היום, לא לדלג על ארוחת הבוקר ושתכיל את כל אבות המזון בצורה מאוזנת ומזינה, אבל מהסוג שאוכלים אותה עד תשע ולא ב11:00.
2. כדאי להתאים את הארוחה בהתאמה אישית כדי שהיא תהיה לכן נוחה וזמינה.
3. במהלך היום תאכלי פחמימות מלאות ולא ריקות. כל פחמימה ריקה גוררת אותך לעוד פחמימה, על בסיס "חבר מביא חבר" ומשם הדרך קצרה להשמנת יתר ורעב חוזר בלתי נשלט.
4. אל תעשי הפסקות גדולות בין הארוחות, כי זה יגרום לך להגיע יותר רעבה לשעת המשבר.

נראה לך מאתגר מדי?

מנסיון זה שווה!

זכרי: "קשה באימונים קל בקרב"

אוקי. הבנתי. הפנמתי. התכוונתי. ועכשיו הגעתי לשעת לקרב. לשעת אחר הצהרים.

והמשבר הגיע - מה עושים בחזית?

1. קודם כל תשתדלי לא להאריך במנוחה מדי (אם את בכלל מצליחה להגיע אליה) כ-3/4 שעה - שעה, עודף שינה אחרי צהרים גורמת לנו להרגיש עוד יותר חלשות בכל החלקים שציינתי למעלה. כי מבחינה פיזיולוגית זה לא הזמן לשינה אלא זה זמן המיועד למנוחה קלה, ואם את בכל זאת עייפה פשוט תקדימי את שנת הלילה.
2. קמת מהמנוחה הקלה? תתחילי קודם לנשום. לפני שאת ניגשת לשלל המטלות המחכות לך

נשימות:

קחי נשימה עמוקה, תספרי עד 5 ולנשוף.

מומלץ לחזור על התרגיל 5 פעמים.

זה מזרים חמצן טוב למח ומעוררת את כפתור הרגיעה, שיוביל אותך למצב של הרפיה כך שלצד העומס והמרוץ תתחילי להתחבר לאנרגיה ולהשראה של אחר הצהרים.

3. עברת כבר את מפתן המטבח?

לפני שאת פותחת את הארון רצוי שתקבעי לך מראש, שעכשיו יש ארוחה של ממש, לא חטיפות מתחת לשולחן!

ככל שהמח יבין שעכשיו יש ארוחה רשמית בפועל הוא יהיה רגוע יותר ופחות עסוק בחיפוש.

4. ומה לגבי התוכן? מה כדאי לאכול באותה ארוחה?

מומלץ מאד לבחור ארוחה שמתבססת על חלבון בשילוב פחמימה מלאה זה יגרום לך לשובע מאוּזן. אחרי זה אפשר לקחת גם איזה פינוק (שחלמת עליו כבר מהבוקר).

תשלבי גם משהו חם, כדי לחמם את הגוף. זה יפחית את הצורך בכמויות של פחמימות ונשנושים.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והפחות

5. איזה מטלות מומלץ לעשות בשעות האלה?

מומלץ לבצע מטלות שדורשות ממך פחות ריכוז וחשיבה ויותר תנועה. התנועה משפרת את זרימת הדם, מה שמאזן חשוב בשעות האלה. ומעל הכל - מאזנת חשקים ומעלה את מצב הרוח שלך.

אז שווה בהחלט (לא חייבים) לצאת להליכה זווקא בשעות האלה. אפשר גם לעשות קפיצות עם הילדים או עבודות בית תנועתיות יותר וכו.

קדימה. תתחילי לפתח רעיונות לתנועה בבוקר ולבצע אותם אחרי צהרים

זה גם ישרוף לך את הקלוריות של כל הנפילות בקרב

6. מומלץ מאד להקדים ארוחת ערב ולא למשוך יותר משעתים לדוג'

אכלתן בחמש תשתדלו כבר בשבע לאכל ארוחת ערב טובה(גם

אם היו נשנושים באמצע.)זה ימנע אכילת יתר בהמשך..

אז זהו, המלחמה הסתיימה? המשבר עבר?

ברב המקרים זה תהליך. ואת מתחילה להירגע לקראת שמונה בערב. אז

קחי בחשבון שיש לך 3 שעות בחזית.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והלמות

כל הזכויות שמורות ל FIT FIVE + אין להעתיק ולשכפל כל מידע

ועכשיו – מגיע לך גם מתכונים מיוחדים לשעה הקשה, לא?

פנקייקס' שיבולת שועל מהיר להכנה

מתאים למלווה מלכה או לארוחת ערב/בוקר וגם לשעה הקשה ☺

חומרים

1/2 כוס שקדים טחונים

1/2 כוס שיבולת שועל + חופן שיבולת שועל לקישוט

3 כפות קמח כוסמין

1 כוס חלב סויה/או שקדים (לילדים אפשר חלב רגיל)

1 ביצה

1 כף סוכר קנים

קמצוץ מלח

להגשה

יוגורט

פירות העונה חתוכים לקוביות

אופן ההכנה:

טוחנים במעבד מזון 1/2 כוס שיבולת שועל יחד עם השקדים הטחונים במשך 30 שניות, עד לקבלת מרקם קמחי.

מעבירים את התערובת לקערה גדולה ומוסיפים את הקמח, החלב, ביצה, סוכר ומלח.

מערבבים במרץ במשך 20 שניות או עד שהתערובת הופכת חלקה ואחידה.

קעת מוסיפים חופן שיבולת שועל גסה (שלא עברה טחינה) ומערבבים.

מחממים מחבת טפלון גדולה (בלי שמן בכלל) על להבה נמוכה.

יוצקים על 4/1 כוס מבלילת הפנקייקים על המחבת.

*כדי לקבל פנקייק גדול וזק יותר (בסגנון קרפ) מסובבים את המחבת מספר פעמים בזהירות במטרה לפזר את הבלילה.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והרמות

ברגע שקצוות הפנקייק מתקשות מעט, הופכים את הפנקייק לצידו השני וממתינים דקה עד 2 דקות.

מוציאים ומגישים חם עם יוגורט ופירות העונה.

המתכון הזה לפנקייק שיבולת שועל הוא אחד מהמתכונים הכי מומלצים לארוחת ערב בריאה מזינה ומתוקה, כזאת שישאיר אותכם עם טעם מתוק אבל בלי משיכה לאכילת יתר

פשטידת קינואה בירקות

המצרכים:

כוס ורבע קינואה (לא מבושלת)

3 ביצים

כף סילן

כפית שטוחה רוטב צילי

תבלינים לפי הטעם: מלח, תבלין סטייק ועוד.

1 גזר

2 בצל

1 פלפל אדום גדול

אופן ההכנה:

מבשלים את הקינואה במים כ-20 דקות עד שמתרכך (אין כמות מדויקת של מים פשוט למלא עד שמכסה את הכמות של הקינואה) בינתיים מאדים את הירקות באידוי קל עם טיפה שמן כחמש עשר דקות, מערבבים את הירקות עם הקינואה המבושלת, מוסיפים את הביצים ואת התבלינים ולערבב היטב,

לשטוח בתבנית אינגליש קייק (יוצא כמעט 2 תבניות)

לשים בתנור בחום 180 מעלות ולאפות כ-30 דקות.



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חץ והרמות

טעים במיוחד מתאים לארוחת צהרים או כתוספת פחמימה או כמנת חלבון עיקרית, כ3 חתיכות בינוניות ניתן להשתמש איתן גם כמנת ביניים עם ירק חי כחצי מהכמות.

עוגיות קווקר

מתכון פשוט וקל להכנה

2 כוסות קמח כוסמין

שתים וחצי כוסות קווקר

1/2 כוס שמן

1/2 כוס סוכר קנים

1 אבקת אפיה

1 כוס קוקוס

1 כוס שוקלד ציפס'

3-4 כפות מים.

לערבב לעיסה אחידה

ליצור עיגולים

ולאפות כרבע שעה על 180 מעלות.

(העוגיות מצוינות בהקפאה)

ואחרי כאלה מתכונים - מוזמנת להכיר את חברות פיט פייוו פלוס

נחמי מספרת:

הכרתי את הספורט של פיט פייוו לפני כשנה וחצי, ישר הבנתי שמדובר כאן במקום רציני עם מעקב ושילוב מנצח של תזונה וספורט המטרה שלי באימונים הייתה לרדת בהקפים, להרגיש בכושר, ולהוריד את קילוגרמים, החלטתי להצטרף בהתחלה רק לספורט וכל שבוע עליתי על המכשיר כדי לעקוב אחרי השריר והשומן,

כך המשכתי במשך עשרה חודשים, הרגשתי שיפור בכושר היה כיף בשיעורים אבל לא הצלחתי לרדת במשקל, ולא הייתה ירידה משמעותית בהקפים, ואז כשכבר לא יכולתי לסבול את הבטן אמרתי לעצמי רגע, יש כאן הרי מסגרת כל כך תומכת של

תזונה אולי בכל זאת אתחיל לשלב, ניגשתי לחני קבענו פגישה ויצאתי לדרך,

ומה אני אגיד לכן הלא יאומן קרה!

אחרי חודש כבר ראיתי על המדדים במכשיר שהשומן ירד והשריר עלה פשוט החלפתי תאי שומן לתאי שריר, ירדתי כמה סנטימטר בהיקף בטן סוף סוף.

ובעיקר אני אוהבת את התפריט שלי זה כל כך מותאם אישית בלי מבצעים וללא מאבקים מיותרים,

הצלחתי גם לעבור את החגים בשלום, אני פוגשת את חני אחת לחודש ואני כל הזמן ממשיכה לרדת בהיקפים ובקילוגרמים,



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חני והנחות

כל הזכויות שמורות ל FIT FIVE + אין להעתיק ולשכפל כל מידע

ממשיכה כל שבוע בספורט ורואה את השינויים במדדים פשוט כיף לי עם השילוב,

ממליצה לכן בחום, רק אל תעשו את הטעות שאני עשיתי שחיכיתי כמעט שנה רק עם הספורט, קצת שינויים בתזונה משדרג משמעותית את התוצאה.

המון בריאות,

נ.א.-0504178451

לקוחה מספרת:

כשהכרתי את פיט פייוו הייתי בגיל חמשים סבלתי מדלקות שונות ביד כבר כמעט חשבו לנתח אותי בניתוח מסוכך, אבל בסיעתא דשמיא המליצו לי להכיר את ההתעמלות עם פיט פייוו, הכרתי את המקום המקסים עם מורות מקצועיות ואווירה תומכת, והבנתי שיש לי אפשרות לעקוב אחרי אחוזי השומן שלי, זה היה לי נתון חשוב מאד כי הסבירו לי

שבעצם הדלקת שאני סובלת ממנה היא בעצם מעודף של שומן וכבדות,

בתחילה לא האמנתי בכלום וכאן יאמר לזכותה של בתי היקרה שלא ויתרה לי ואמרה

אמא תתחלי לפחות פעם בשבוע התעמלות זה יעשה לך טוב ,

שמעתי בקולה ובעידודה יצאתי להתעמלות,

אחרי שהכרתי את המקום ודיברתי כמה פעמים אם חני התיעצתי אתה

ראיתי שיש כאן מולי צוות מקצועי ומסור, מקשיבים לי באמת עם רצון



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חן והנאות

לעזור ואז קיבלתי החלטה ללכת גם על השילוב של התזונה ראיתי מסביבי נשים שעשו והצליחו ומרגישות טוב וחשבתי אולי גם לי זה יקרה, קבעתי פגישת אבחון עם חני ומאז נפתח לי הדרך ראיתי כמה יש לי לשפר דברים ומושגים חדשים שלא חשבתי עליהם, והכל בכיף עם הרגשה טובה בלי רעב...

יצאנו לדרך הרגשתי תמיכה כל כך חמה לאורך כל הדרך, לזווי שוטף והבנה למצבי ולנתונים שלי, מענה לשאלות עם המון מקצועיות וסבלנות, אחרי 8 חודשים ירדתי 12 קג' שזה המתנה בצד אבל הרבה יותר מזה החיים שלי פשוט השתנו, אני יותר אנרגטית מרגישה טוב, ממשיכה בהתעמלות, כרגע עושה את זה בבית) והכי גדול שהכאבים ביד פסקו אחרי שחזרתי על הבדיקה הרופאים אמרו שאין צורך בניתוח.

אין מילים להודות לשליחים נאמנים!

ממליצה לכן בחום י.אריה

"הגעתי לפיט פייוו ברגע הנכון, אחר נסיונות רבים והרבה מאבקים מצאתי כאן דרך חיים שאפשר גם להנות ממתכונים בריאים שנותנים לך תחושה של כיף בתהליך שובע ובעיקר מקדם אותך לתוצאה. תודה על כל התמיכה והעזרה. ירדתי 10 קג' מרגישה הרבה יותר אנרגיה טוב לי, לא כבד לי ובעיקר כיף לי ונח לי עם התהליך.

גם פינוקים וגם ירידה נכונה ומאוזנת"

תודה על הכל אין מילים.

יסכה קפשיאן 0504103273



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חן והנאות

"לכל הצוות הנפלא!!!"

אין מילים להודות לכן על העבודה שאתן עושות, קיבלתי כאן את החיים שלי במתנה. למדתי לאכל נכון והכל בכיף עם שפע של גיוון ומתכונים עשירים. לא האמנתי שאפשר גם לרדת במשקל וגם להנות בלי מאבקים.

ירדתי 13 קג' מרגישה הרבה יותר טוב יותר, קלילה ובעיקר כיף לי להמשיך בתהליך

מודה לכן מאד

מרים שטיגל 0504174151"

"לצוות המיוחד והמסור!!!"

לא תספיק היריעה כמה שאנסה להביע .

בכל זאת קצת טיפה מן הים ממה שקיבלתי

הגעתי לפיט פיייוו לפני כשנה הייתי אחרי לידה עם עודפים מיותרים, משיכה למתוקים, ובעיקר הרבה פיתויים בסדר יום. נחשפתי כאן

לתכנית מהפכנית פתאום גיליתי איך אפשר לרדת במשקל בלי רעב ותסכולים מיותרים, הכל בהתאמה אישית ומגוון ענק של מתכונים מגוונים. נצמדתי לתהליך המקסים הזה יחד עם המאמנת, למדתי להתאים מתכונים מכל המבחר, ירדתי 12 קג' ובעיקר גם קיבלתי מראה צעיר ומחוטב כי הכל נעשה באיזון.

ולמרבה הפלא אני ממשיכה במסלול לא עובר יום שאני לא משתמשת עם המבחר של המתכונים וממשיכה לשמור בכיף.

ש.ה 0533112990"



FIT FIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חן והנאות

כל הזכויות שמורות ל FIT FIVE + אין להעתיק ולשכפל כל מידע

"לצוות הנפלא והיקר!

שמי מרים ואני חייבת לשתף אותכן במה שקרה לי בתכנית עם פיט פיוו. ניסיתי המון דברים בחיים שלי הלכתי להתעמלות ועשיתי הרבה כושר, אך שום דבר לא הצליח לקדם אותי משמעותית, עד שפגשתי את המאמנת מפיט פיוו והתחלתי את התהליך אחרי תקופה של תהליך לא האמנתי שזה קורה פשוט ירדתי במשקל בכיף והכנסתי את הבטן משמעותית, המשכתי כל הזמן עם השילוב של ההתעמלות אבל לא ויתרתי על התזונה אחרי שראיתי מה זה מחולל ואיזה איזון זה נותן, היום אני אחרי ירידה של 12 קג' שומרת על זה ומחוברת לקו תמיכה המדהים הזה, שנותן לי המון מוטיבציה להמשיך לשמור. והמתנה הכי גדולה זה האנרגיה והכח מה שלא היה לי לפני התכנית אני הרבה יותר אנרגטית פעילה פשוט לקבל חיים במתנה.

מרגישה זכות לשתף אותכן,

מרים - 0583272787

הרגשנו כאן יחד 3 שעות בחזית, היה כיף איתך ☺
 תתחילי ליישם ושתפי אותנו איך היה
 תמיד איתך -ערב ובוקר וצהרים, חול שבת וחג
 עם פיט פייוו אפשר לנצח את השעה
 ולהתפטר מחיי השמנה
 על ידי חמשת השלבים המנצחים שיובילו אותך להרזיה בריאות הצלחה
 נייד -0556704889
 מייל f0556704889@gmail.com

[רוצה לקבל פגישת אבחון ראשוני? לחצי כאן](#)

רוצה לקבל מידע על תכנית מושלמת עם ליווי צמוד לאורך כל היום?

[- לחצי כאן](#)

רוצה לשמוע מלקוחות שמשתפות? - [לחצי כאן](#) או [כאן](#)

מעניין אותך לקבל גם מדריכים נוספים?

[לחצי כאן](#) - למדריך המים

[לחצי כאן](#) - למדריך המיתוסים