



FITFIVE

השיטה המנצחת להרזיה בטוחה
עם חני' והצוות

**המדריך המנצח לשתיה
שיוביל אותך להרזיה**

מדוע חשוב לנו לשתות מים?

כמו שהעולם הוא שלישי יבשה ו2/3 מים כך גוף האדם הוא עולם קטן שרובו מורכב ממים.

75% מגופינו מכיל מים

המח שלנו מורכב מ90% מים

הדם מכיל 80% מים

השריר -75%

העצמות-22%

ומידי יום ביומו אנו מאבדים לפחות 1.7 ליטרים של מים דרך פעילות מעיים, זיעה, נשימה ועוד'..

בחודשי הקיץ יש זיעה מוגברת ולכן הגוף יותר נוטה לאבד נוזלים...

12 סיבות למה לא לוותר על המים

כי המים עוזרים לנו :

1. להפטר מעודפי השומן
2. משפר זרימת הדם
3. מגן על האיברים הפנימיים
4. מזינים ומגינים על המפרקים
5. עוזר לגוף לספוג את מרכיבי המזון בצורה יעילה
6. מסייע בפירוק המזון ומשפר תהליכי עיכול
7. מנקה את הגוף מרעלים
8. משפר חילוף חומרים
9. משפר את מראה העור ומונע הזדקנותו..
10. מאזן ומוריד את הצורך באכילת יתר
11. משפר את יכולת הריכוז והחשיבה באחוזים גבוהים.
12. עוזרים לפעילות הראות

מה הן ההשלכות של מחסור במים?

עייפות – אין מספיק הובלה של חמצן

כאבי ראש ומיגרנות

התכווצויות

יובש בעור – אין מספיק חידוש תאים

חוסר ריכוז - כי המח מורכב רובו ממים

אגירה של נוזלים ועליה במשקל ובמקרה כרוני בצקות

חוסר זרימת דם-הדם הופך להיות סמיך מדי,

הצטברות של רעלים

אגירת שומן – מעט מים מקשה על הגוף בפירוק השומן

התייבשות

עצירות

אכילת יתר-הגוף מפרש צמא לרעב.

אז איך עושים את זה ומתי שותים?

בבוקר הגוף קם יבש כי הוא איבד הרבה נוזלים במהלך הלילה ולכן כדאי
מאד כבר בבוקר לשתות לפחות 3 כוסות מים

כך נחזיר את הנוזלים לגוף ונתחיל את היום נכון עם זרימת דם טובה
אנרגיה וחיוניות...

במהלך היום חשוב להקפיד לא לשתות כמה כוסות ביחד כי הגוף לא יספוג
– שותים לסירוגין כוס או לגימות מבקבוק כך נבטיח ספיגה טובה של נוזלים,

חשוב להגיע לפחות 2 ליטר מים ביום עם סובלים מעודף משקל מומלץ
להגיע ליותר {כמובן שמומלץ לקבל התאמה אישית}

טיפים איך לא שוכחים לשתות.

קישור פעולה-תכניסו נוסחה במח שכל פעם כאשר אתם מבצעים פעולה מסוימת צריך לשתות מים לדוג' כל פעם כאשר אתם מכינים אוכל אתם שותים מים – זה גרוי במח שיתעורר לכם אוטומטי כאשר תבצעו את הפעולה הוא יבקש מים..תנסו ותהנו.

סביבה תומכת-תפזרו בקבוקים בסביבה שלכם כך תקבלו תזכורת בכל חדר , על השיש וכו...

הפעילו שעון מעורר- כל חצי שעה תזכורת על המים.

והנה סיפורים מהשטח:

שלום שמי חיה הגעתי לפיט פייוו לפני כשנה כאשר אני נאבקת עם עודף משקל ובמיוחד מבעיות עיכול ועצירות , התחלתי עם המים קיבלתי כמות שתיה בהתאמה אישית ותוך זמן קצר כבר ראיתי שיפור ניכר בפעילות מעיים כי פשוט למדתי לשתות..

שמי שרה הגעתי לפיט פייוו בעקבות חוסר אנרגיה ועייפות כרונית סבלתי גם מעודף משקל אבל האנרגיה בעיקר זה מה שהטריד אותי –קיבלתי כמובן תכנית מקצועית במיוחד התחלתי לשתות מים בצורה נכונה ואחרי חודשים דברים השתנו פתאום הרגשתי זרימה העייפות נעלמה יכולתי לתפקד בלילה ,

שמתי לב שיש 2 סוגים של אנשים-יש שרה בלי שתיה -עצבנית עייפה וכו..ויש שרה עם שתיה-אנרגטית,מרוכזת רגוע ושמחה

לא להאמין מה המים מחוללים...

שלום שמי יעל הגעתי לפיט פייוו בעיקר בגלל עודף שומנים מה שהכי
הטריד אותי זה אחוזי שומן גבוהים ושומן תוך בטני

קיבלתי פה המון המון אבל מה שחשוב לי כאן לשתף אותכן שלפעמים
הטיפה הזאת פורצת דרך פשוט גילית עולם של מים ככל שהעלתי את
הנוזלים בגוף השומנים פשוט התפרקו זה לא קרה ביום אחת אבל היום
אחרי תהליך מקצועי שעברתי כאן הורדתי 10 אחוזי שומן וכמה אחוזים
בשומן תוך בטני וכמובן המון המון בהקפים וקרוב ל20 ק"ג-אין מחיר לדבר
הזה ממליצה בחום .

אז קיבלנו טיפה מן הים עם ים של תוצאות

הצטרפי גם את למאות שכבר שיפרו את האיכות חיים עם פיט פייוו.

לביצוע בדיקת נוזלים ולקבלת אבחון לתכנית מותאמת אישית

ניתן לפנות ל _____

נייד _____

מייל- _____

בנוסף מיוחד לפונות מהמדריך – פגישת אבחון חינם.

בהצלחה

מצוות פיט פייוו פלוס. _____