



Elena Malysheva

חברת הדרכה

הדיאטה של ילנה מלישבה

*2171

www.malyshevadiet.com

כיצד פותחה שיטת הדיאטה של פרופסור ילנה מלישבה?

גורו הדיאטות – פרופסור ילנה מלישבה, בעלת תואר פרופסור מהאוניברסיטה הממלכתית-רוסית לרפואה

פרופ' ילנה מלישבה פרצה לתודעה הציבורית דרך תוכנית הטלוויזיה היומית אותה הנחתה בערוץ הרוסי.

תוכניתה עוסקת בנושאי **בריאות, אורח חיים, Lifestyle** ומעניקה תקווה לאנשים שחולמים להוריד במשקל, אך התייאשו מהדרך.

צופים רבים פנו לילנה מלישבה וביקשו את עזרתה בנושא ירידה במשקל, ילנה נענתה לאתגר והפכה את הפונים למשתתפים בפרויקט טלוויזיוני בשם "מורידים משקל עודף" (במסגרת התוכנית השתתפו גם צופים ישראלים שהוטסו לרוסיה).

לצורך התוכנית, פרופ' מלישבה פיתחה ערכה ייחודית של אוכל מוכן להורדה במשקל. למעשה, משתתפי התוכנית היו הראשונים להתנסות בשיטה הייחודית אותה פיתחה והתוצאות היו מדהימות! בגמר הפרויקט הטלוויזיוני נוצר ביקוש רב מצד הקהל אשר צפה בתוכנית לרכוש את הערכות הייחודיות. פרופ' מלישבה החליטה לשווק את השיטה שפיתחה בתוכנית לקהל הרחב והקימה את חברת הדיאטות על שמה.

כיום, מאות אלפי אנשים באירופה ובישראל משתמשים בשיטת הדיאטה של ילנה מלישבה ומצליחים להוריד במשקל בפשטות, נוחות ובזמן קצר.

השיטה שלנו

שיטת הדיאטה של פרופ' מלישבה מורכבת מערכת מזון דיאטטי מוכן למשך חודש המגיעה עם משלוח עד הבית. השיטה הינה פתרון פרקטי ואולטימטיבי לאנשים המעוניינים לרדת במשקל, אך אין להם את הזמן לקנות ולבשל את המצרכים הנכונים, ואינם מעוניינים להתיש את עצמם ולהתעסק במלאכת ספירת קלוריות. עם דיאטת מלישבה, כל מה שצריך לעשות זה רק לחמם, לאכול ולרזות!

תפריט ערכת המזון מבוסס על ממצאים מדעיים ועל פי כל כללי הרפואה העולמית. הדיאטה מחולקת ל-4 ארוחות טעימות משביעות וכשרות: ארוחת בוקר, צהריים, קינוח וארוחת ערב. כל שנתר הוא לחמם, לאכול... ולרדת במשקל בין 4-6 ק"ג בחודש!

קל פשוט ואפקטיבי!

אוכל שישראלים אוהבים

- הדיאטה של ילנה מלישבה פועלת בישראל מתחילת מאי 2015.
- המנות מיוצרות במפעל "מבושלת" בישראל.
- הארוחות כשרות ומותאמות לטעם הישראלי.

אלפי סיפורי ההצלחה של הישראלים שירדו במשקל באמצעות השיטה מוכיחים שבכדי לרזות צריך רק לעשות את הצעד הראשון ולהתחיל!

תנו לעצמכם את האפשרות ליהנות מתזונה בריאה, טעימה ויעילה להורדה במשקל!



הנוסחה המושלמת להרזייה - הוכח מחקרית:

כחות מלח כחות אחוזי שומן ויותר תחושת שובע מוגברת.

זו ההזדמנות שלכם לעשות שינוי ולרזות:
הצטרפו עכשיו לעשרות אלפי נשים
וגברים שעשו זאת ושומרים על משקל
גופם החדש ותתחילו לרדת במשקל
בקלות ובמהירות.

תוכנית הדיאטה מספקת מענה מושלם
לאורך כל היום: החל מארוחת בוקר,
צהריים, ערב ועד הקינוח. תפריט הדיאטה
מורכב מאוכל בריא וטעים המעניק תחושת
שובע לאורך כל היום, ואילו השיטה
מבוססת על ניסיונות שבוצעו במחקרים
מדעיים ומחקרים התנהגותיים.

"יורידיה זמסקי היא עזרנו האימת של
האדם. מוכרים לנו אשליה שמישהו יכול
אדם קסם עזרנו. זה פשוט לא יקרה.
זו עזרנו בנימית שלכתי. גם כשהמרכזים
שלו אומרים גודה אני אומרת להם, אל
גזבו לי, המאמץ הוא שלכתי, אני פשוט
עוזרת לצדכתי."



הרכב המארז

ערכת הדיאטה כוללת 112 מנות
של אוכל מוכן ל-28 ימים!

- 24 ארוחות בוקר
- 24 ארוחות צהריים
- 24 קינוחים
- 24 ארוחות ערב
- 16 מנות ליום אקסטרים – ניקוי רעלים.

הערכה מכילה מנות מיוחדות המאפשרות להגביל את הצריכה הקלורית היומית ולזרז את קצב הירידה במשקל.

מבנה הערכה מחולק לפי צבעים:

קינוחים
אריזות כחולות



ארוחות ערב
אריזות אדומות



ארוחות בוקר
אריזות ירוקות



ארוחות צהריים
אריזות צהובות



הערה חשובה:
הקינוחים וחלק מארוחות
הבוקר אינם זקוקים
להקפאה והינם מוכנים
לאכילה בטמפרטורת
החדר. לארוחות הבוקר
ניתן להוסיף מים חמים או
חלב, לפי הצורך וההנחיות
הרשומות על המנה.

על מנת להקל עבורכם כמה שיותר את
ההליך הדיאטה, האריזות תוכננו בקפידה
בכדי שיהיו קומפקטיות, נוחות וניידות לכל
מקום ובקלות. מחצית מהמנות המוכנות
מגיעות כפואות (ארוחות הצהריים,
ארוחות הערב, חלק מארוחות הבוקר וימי
האקסטרים), כך שבעת קבלת המשלוח
חשוב להעבירם מיידית אל המקפיא.
בערב שקודם ליום השימוש, רצוי להפשיר
את המנות על ידי העברתם למקרר ולפני
הארוחה לחמם את המנה במיקרוגל בין
3-4 דקות. על גבי כל אריזה מופיעים
הנחיות נוספות להכנת המנה. טרם התחלת
הדיאטה יש להתייעץ עם רופא.

משלוח עד הבית!

לנוחיותכם אנו מציעים שתי אפשרויות אספקה:

- אספקה חודשית של 112 מנות המגיעות עד בית הלקוח במשלוח אחד
 - אספקה דו-שבועית (מומלץ) - חצי ערכה של 56 מנות המגיעות בשני משלוחים כל 14 ימים
- ימים ושעות אספקה: ימים א-ה 7:00-14:00 | ימי שישי 7:00-13:00

הסוד מאחורי הדיאטה של ילנה מלישבה

שיטת הדיאטה של פרופ' ילנה מלישבה מתבססת על מחקרים רפואיים, הרכב המזון בערכה מגביר את תחושת השובע ויש להפקיד על 3 כללים:

שלושת הכללים להורדה במשקל:

1 אם לא אוכלים לא מרזים - העיקרון שעומד מאחורי הכלל הזה הוא מאוד פשוט! בזמן האכילה המעי פעיל והוא משתמש באנרגיה "שורף קלוריות", אכילה בשעות מסודרות בתדירות של 3-4 שעות בין ארוחה לארוחה, מונעת היווצרות של תחושת רעב ומסייעת לקולטני הטעם לייצר תחושות המפחיתות את התיאבון ומעניקות תחושת שובע וסיפוק. זו הסיבה שהדיאטה שלנו בנויה מ-4 ארוחות ביום.

2 ההצלחה נמדדת בכוס! - מטרת הדיאטה שלנו היא לצמצם בהדרגה את נפח הקיבה, הקיבה של האדם בנויה מקפלים, לכן אכילה של מנות גדולות מרחיבה את נפח הקיבה. כאשר אנו מרגילים את הגוף לאכול מנות קטנות יותר הקיבה מתאימה את עצמה ומצטמצמת בהתאם. זו אינה הצהרה או התערבות רפואית אלא עובדה הפועלת על פי ההיגיון הישר. נשים: 200-250 גרם. גברים: 250-300 גרם.

3 מים חשובים מאוכל - מרכיב קריטי בהצלחת הדיאטה הוא שתיית שני ליטרים שהם כ-10 כוסות מים ביום. התהליכים הביוכימיים הקשורים להורדה במשקל ותפקודי מעיים תקינים קשורים בכמות המים הנצרכת ביום. **אם לא שותים - לא מרזים!** לעיתים, תחושת הצמא מתפרשת על ידינו כתחושת רעב, לכן שתייה מרובה של מים לא מוגזים או ממותקים תסייע רבות להרזיה מהירה ובריאה.

שלושת הסודות של המוצרים שלנו:

1 כחות מלח - אכילת מזון מופחת נתרן מונעת הצטברות נוזלים והיווצרות בצקות. בנוסף הירידה במשקל תורגש בצורה אפקטיבית ותבצע בצורה מבוקרת ובריאה. הדיאטה של ילנה מלישבה מתאימה במיוחד לאנשים הסובלים מיתר לחץ דם.

2 כחות אחוזי שומן - תפריט מאוזן ובריא מופחת שומן וקלוריות מייצר ארוחה בעלת ערך קלורי אפקטיבי. בנוסף, הדיאטה של ילנה מלישבה מפחיתה את הסיכון להתפתחות טרשת עורקים ומורידה את הסיכון להתפתחות אירוע לבבי או אירוע מוחי.

3 הגברת תחושת השובע - צריכת גלוקוז (מה שנהוג לכנות "מתוקים" הינה חלק בלתי נפרד מהצורך של הגוף והמוח בפרט. במידה ואספקת הגלוקוז נעצרת מתפתחת תחושת הרעב, בכל יום ישנה מנת קינוח מתוקה. לכן בשיטת התזונה שלנו לא תחושו רעב!



כללים שיסייעו לכם לרדת במשקל בצורה בריאה:

שתו לפחות 2 ליטר מים ביום (כ-10 כוסות לא מוגזים/ ממותקים)
שתו עם כל ארוחה כוס אחת של תה ירוק או קפה ללא סוכר/ ממתיק אחר
יש להתייעץ עם רופא טרם התחלת הדיאטה

סדר יום לימי הדיאטה:

יש לאכול את הארוחות במרווחי זמן שווים בין ארוחה לארוחה, לדוגמא:
ארוחת בוקר ב- 08:00 קינוח ב-16:00
ארוחת צהריים ב-12:00 ארוחת ערב ב-20:00

***סדר היום גמיש וניתן להתאימו פרסונאלית.**

ניתן להוסיף לארוחות את המוצרים הבאים:

תוספות לארוחות בוקר:

כוס חלב / יוגורט ללא תוספת פרי או ריוויין 0-3% שומן.

תוספות לארוחות צהריים/ערב:

סלט עלים ירוקים וירקות מהרשימה הבאה:
כרוב סיני, רוקט, סלרי, פטרוזיליה, שמיר, חסה וכל משפחת העלים הירוקים.
מלפפונים ועגבניות (2 יח' בכל ארוחה).
ניתן לתבל את הסלט בכף אחת של שמן זית ומיץ לימון.

תוספות לקינוח:

ניתן להוסיף את הפירות הבאים:
תפוח אחד | תפוז אחד | שתי קלמנטינות | 100 גר' תות

אופציה להרכבת ארוחה חמישית:

ניתן להרכיב ארוחות בוקר או קינוחים נוספים עם המוצרים מהרשימה לתוספות לארוחת בוקר | צהריים | קינוח. במקרה הזה מתווספת ארוחה חמישית במרווחים שווים לדוגמא: ארוחת בוקר ב-08:00 | ארוחת בוקר נוספת ב-11:00 | ארוחת צהריים ב-14:00 קינוח ב-17:00 | ארוחת ערב ב-20:00.

שימו לב! אסור להוסיף מלח או תבלינים עם מלח!

במקום המלח ניתן להשתמש במיץ לימון, חומץ בלסמי, כורכום, פלפל שחור, כמון או כל תבלין אחר.

הכלל הכי חשוב: אסור לאכול מעבר למותר במהלך היום. כל חריגה עשויה לטרפד את הירידה במשקל.

יום ארוך



יום ניקוי רעלים:

קצב הירידה במשקל צובר תאוצה כאשר אנו מקיימים יום ניקוי רעלים פעם בשבוע!

המטרה העיקרית של יום האקסטרים היא לסייע לגוף להיפטר מנוזלים. גם האורז וגם הכוסמת אינם מלוחים. ניתן להוריד עד ק"ג אחד ממשקל הגוף במהלך יום ניקוי הרעלים, ניתן להוסיף בבוקר למנת האורז / כוסמת הראשונה כף אחת של שמן זית.

מומלץ לקבוע את יום ניקוי הרעלים ליום העמוס ביותר במהלך השבוע, האינטנסיביות של היום תסייע לכם לעבור בקלות ובנחישות את הימים הללו.

ביום ניקוי הרעלים יש לאכול את ארבעת המנות שבאריזות הוורודות במרווחים שווים (אורז| כוסמת). בחרו את מה שיותר אהוב עליכם או את מה שהרופא שלכם ממליץ בעת הזמנת הדיאטה.

ניתן להשאיר את המתכונת של 4 ארוחות ביום, אך מומלץ להוסיף מים לכל מנת אורז ולחלק אותה ל-2. כך יהיו לכם 8 ארוחות ביום שביניהם יש לשתות 8 כוסות מים, התנהלות כזו תסייע לכם לעבור בצורה קלה יותר את יום ניקוי הרעלים.

אני מאחלת לכם הצלחה
ובטוחה שאם תקפידו על הכללים
ההצלחה מובטחת!
בברכה,

פרופסור ילנה מלישבה

D I E T



Elena Malysheva
www.malyshevadiet.com

להזמנה
*2171

