

התוכנית האולטימטיבית לשריפת השומן בבטן//אלעז יוסף נטורופת ומאמן כושר אישי

"תוכנית העל לשריפת שומנים ממוקדת בבטן ב-7 ימים"



תודה שהזמנת את המדריך המיוחד והסודי שלי (אני לא צוחק זה לא מידע שחשוף וידוע אפילו לא לאנשי מקצוע).

אני שמח לחלוק איתך את המידע הזה, אחרי הכול מי לא רוצה להיראות טוב יותר, להרגיש טוב יותר, ולחיות עם יותר אנרגיה.

זו תופעה מוזרה אבל זה בדיוק מה שקורה למי שמצליח לאבד שומן בבטן – פתאום זה מסייע לך להרגיש טוב יותר בתחומים אחרים בחיים שלך שלא קשורים לבריאות וכושר – זוגיות, שלוה, בטחון ועוד.

זה נשמע מצוין אבל זה לא קל. זה מצריך עקביות ומאמץ. בדרך כלל זה די פשוט לאבד את הקילוגרמים הראשונים אבל כאשר מדובר בשומנים האחרונים שנותרו לך בבטן (או בכל אזור בעייתי אחר) זה הופך להיות ממש קשה ומצריך אסטרטגיה קצת יותר מתקדמת.

זו בדיוק הסיבה שיצרתי את המדריך הזה: לתת לך את השיטה המתקדמת ביותר לשרוף שומן מהבטן (או מכל אזור בעייתי אחר בגוף שלך שמסרב להיפרד מהשומן).

תראי בגוף שלנו יש תופעה שנקראת "תגובת הסתגלות". התופעה הזו היא האויב הגדול ביותר של מי שרוצה לשרוף שומן במיוחד באזורים קשים לפיצוח. אם חווית בעבר עצירות בתהליכי הירידה במשקל אז את יודעת בדיוק על מה אני מדבר. (פשוט הגוף מתרגל לדיאטה ולתוכנית הכושר ומפסיק להגיב בצורה חיובית לתהליך).

בטח כבר גילית בעבר שדיאטות כאסה לא מבוקרות, כדורי הרזיה וגימיקים נוספים לא יעזרו לך בנושא. אולי אפילו ניסית שעות של אימוני אירובי (קרדיו) שגם הם לא כל כך עזרו לך להיפטר מהשומן העיקש.

היום אני רוצה לגלות לך שיטה עצימה וקשה (כן מה לעשות) אבל מאוד אפקטיבית לשריפת שומן ממוקדת לאזור הבטן !

החלק הטוב ביותר שהשיטה הזו מצריכה ממך 90 דקות בשבוע בלבד !

התוכנית האולטימטיבית לשריפת השומן בבטן- הקדמה

לתקן את מה שנהרס עם אימוני האינטרוולים המסורתיים ואימוני האירובי בגרסה "הישנה"

אני בטוח שיצא לך לשמוע על אימוני האינטרוולים העצימים לשריפת שומן (אפילו אני רשמתי על זה כמה פעמים בעבר).

אלו אימונים שנקראים אימוני HIIT והקונספט הוא מאוד פשוט: עבודה לסירוגין של קטעי ספרינט למשל ריצה מהירה ועבודה של קטעי התאוששות למשל הליכה. מבנה האימון והדקות שבהם אנחנו שוהים בכל שלב משתנה בהתאם למטרות ולמצבו של המתאמן.

את השיטה אפשר ליישם על כל פעילות מעלה דופק כמו ריצה, הליכה, שחיה או רכיבה ואפילו על תרגילי אירובי עם משקל גוף וללא ציוד.

היתרון של השיטה בלי להיכנס לפרטים מדעיים הוא שריפת שומן מואצת בזמן הפעילות וגם 48 שעות אחריה ביחס לפעילות האירובית המתונה והארוכה שבה אנחנו עושים הליכה 40-60 דקות.

ההסבר המדעי למי שמעוניין :

קאטכלאמינים הם הורמונים שמופרשים בלחץ כמו באימוני אינטרוולים. הם מופרשים מבלוטת האדרנל ובין היתר הם גורמים לשחרור חומצות שומן לזרם הדם שלנו.

זו רק סיבה אחת למה אימוני אינטרוולים טובים לשריפת שומן מואצת.

סיבות נוספות:

- היסכון בזמן ויעילות טובה יותר באימונים אלו
- הם מורידים את רמות הסוכר והאינוסלין ומנגד מעלים רמות הורמון גדילה שטוב לשריפת שומן.
- הם מגבירים את קצב חילוף החומרים עד 48 שעות לאחר סיום האימון.
- הם מאתגרים ומהנים.
- האימונים האלו מעודדים זרימת דם מהירה יותר לאזורים עם שומן עיקש כמו בבטן !

התוכנית לבטן שטוחה נחשפת :

כמו שאת מבינה אימוני אינטרוולים עצימים HIIT עדיפים בהרבה על אימונים אירוביים ארוכים ומתישים.

הבעיה עם אימוני אינטרוולים עצימים היא כפולה:

הם אינם מתאימים לאנשים בלי כושר בסיסי ולכן לפני שאת מתחילה את התוכנית כדאי לך להתנסות בתוכנית כושר בסיסית לפיתוח הכושר.

בעיה נוספת היא שאנשים שאינם בריאים (במיוחד אלו עם בעיות לבביות או בעיות במערכת החיסון) צריכים לקבל אישור רופא לפני שהם מתחילים לבצע את סוג האימונים האלו.

במידה והתגברת על בעיות אלו עומדת בפנייך בעיה טכנית נוספת:

אימוני אינטרוולים מעודדים שריפת שומן כפי שהסברתי אבל חלק מחומצות השומן שמשחררות לזרם הדם בזמן הפעילות חוזרות למקומם (לרקמות השומן) מייד עם סיום האימון וזה מה שאנחנו לא רוצים.

התוכנית שאני הולך לחשוף בפנייך מסייעת להתמודד עם הבעיה הזו ועוזרת לך לשרוף את כל חומצות השומן שקיימות בגוף שלך ולהפוך את גופך למכונה שורפת שומן.

עכשיו שלא תביני אותי לא נכון , את השיטה הזו לא אני המצאתי אבל כדי להגיע אליה לקח לי שנים של קריאת מחקרים , הבנה של הפיזיולוגיה של גוף האדם, התנסות עלי ועל מאומני כושר שלי.

אני רוצה לחסוך לך את כל התהליך היקר (בכסף) והארוך הזה שעברתי עד שהגעתי לפורמולה מוכחת ומוצלחת לשריפת שומן מואצת באזור הבטן ולכן החלטתי לתת לך את כל המידע שלי על מגע של כסף.

אז הנה הפרוטוקול ה-1 לשריפת שומן מואצת:

5 דקות חימום בדרגת מאמץ של 1-2 מתוך סולם דמיוני של 5 (5 שווה לדרגת קושי קשה מאוד).

ספרינט (בהליכה מהירה/ריצה/שחיה/תרגילים עם משקל גוף) למשך 30 שניות במאמץ של 5 מתוך 5 מלווה ב-30 שניות של התאוששות בקצב איטי בדרגת מאמץ 1. 4-12 X פעמים.

4-5 דקות של התאוששות בדרגת קושי של 1 בסולם דמיוני מתוך 5.

האימון עצמו (ללא החלק של החימום והשחרור) צריך לגזור ממך בין 4-12 דקות בלבד תלוי במספר החזרות שהחלטת לעשות.

כל האימון עצמו כולל חימום ושחרור בסוף יכול במקסימום לקחת ממך 22 דקות שזה כולם לעומת התועלת שתפיקי ביחס לפעילות שאת רגילה לעשות שהיא לפחות 45 דקות אימון.

זה תוכנית אינטרוולים מצוינת לשריפת שומן והיא כוללת את כל היתרונות של אימון אינטרוולים אבל החיסרון שחלק מחומצות השומן שהשתחררו לזרם הדם בגלל האימון בסוף האימון לא נשרפות וחוזרות לרקמות השומן.

ובשביל זה מצאתי את הפתרון והשדרוג שלי לאימון אינטרוולים HIIT והוא למעשה הפרוטוקול ה-2 והיותר מוצלח שלי לשריפת שומן מואצת: אימון HIIT על טורבו אני קורא לו:

5 דקות חימום בדרגת מאמץ של 1 בסולם עד 5

30 שניות הגברת קצב (דרגת קושי 5 מתוך 5) ו-30 שניות פעילות קלה (דרגת קושי 1) X למשך 5-10 פעמים

10 דקות פעילות מתונה בדרגת קושי קלה של 1-2

20 דקות של אימון אירובי בדרגת קושי בינונית של 3-4

כמה הערות:

החימום מאוד חשוב כי הוא מאפשר להוריד את רמות האינסולין ורק כאשר רמות האינסולין נמוכות הגוף יכול לשרוף שומן.

החלק ה-2 של האימון עוזר לשחרר חומצות שומן לזרם הדם (אבל כמו שהסברתי לא כולם נשרפות וחלקם חוזרות חזרה לרקמות השומן).

החלק ה-3 למעשה מוודא שחומצות השומן שלא נשרפו לא יחזרו לרקמות השומן וימשיכו להיות בזרם הדם. במקביל חלק זה מאפשר להתאושש ולהוריד את דופק הלב.

החלק ה-4 הוא למעשה הפעילות האירובית המוכרת לך – זו ללא שינוי הקצב, רק שהפעם אנחנו משלבים אותה יחד עם אימון האינטרוולים ועושים אותה 20 דקות ולא 45 דקות. השילוב של הפעילות הזו בסוף האימון זה בעצם הטריק שמאפשר לגוף לשרוף את חומצות השומן האחרונות שנותרו בזרם הדם ולא נשרפו בחלק שבו עשינו אימון אינטרוולים.

אני יודע שהתוכנית הזו קצת יותר ארוכה מהתוכנית הראשונה שהצגתי אבל תאמיני לי שהיא מאוד אפקטיבית לשריפת שומן, בנוסף תזכרי שאולי האימון ארוך יותר ביחס לפרוטוקול ה-1 אבל התועלת שלו גדולה וביחס לפעילות אירובית רגילה שגוזלת אותו סדר זמן (40-45 דקות) התועלת לקצב חילוף החומרים שלך היא רבה יותר.

חשוב לציין שפרוטוקול מספר 2 בגלל כל מיני שינויים הורמונאליים שלא אלעיט עליך עכשיו גורם לשריפת השומן בעיקר באזור הבטני!

לסיכום כדי להתחיל לראות תוצאות אני ממליץ לך לעשות רק 2 אימונים שבועיים מפרוטוקול מספר 2 (סה"כ 90 דקות שבועיות) כדי לראות תוצאות מדהימות.

מי שרוצה לראות תוצאות יעילות וטובות מהר יותר יכולה להוסיף עוד אימון נוסף מפרוטוקול מספר 1 או 2.

רגע חכי,

יש עוד 2 דרכים שאת יכולה להשתמש בתוכנית הזו בכדי להגביר את התוצאות שלך אפילו יותר:

1. להשתמש בתוכנית אימון אינטרוולים HIIT על טורבו הגרסה המתקדמת. בגרסה הזו אני משדרג את תוכנית הזו לתוכנית שמאפשרת לך להגדיל את קצב שריפת השומן בזמן האימון גם 72 שעות לאחר מכן.

2. אימון האינטרוולים HIIT על טורבו הגרסה לשריפת שומן ממוקדת באזור הבטן- בתוכנית הזו אחשוף בפנייך את שיטת האימון המתקדמות ביותר לשריפת שומן באזור הבטן. השיטה כוללת תוכנית המשך מתקדמות שמאפשרות לך בצורה הדרגתית במשך 8 שבועות של אימונים לשרוף את כל השומן מהבטן שלך.

את 2 התוכניות המשודרגות האלו+ תוכניות כושר בסיסיות שיאפשרו לך לעשות את האימונים האלו במידה ואין לך כושר בסיסי+ תוכנית כוח מיוחדת לעיצוב הבטן (מצולמת) אני נותן לך בתוכנית שלי:

"תוכנית העל לשריפת שומנים ממוקדת בבטן ב-7 ימים"

חשוב לציין שבקורס המתקדם מספר האימונים והזמן שאנחנו מקדישים לאימונים לא עולה ואפילו בחלק מהזמן מתקצר.

בנוסף בקורס המתקדם את התוכניות עצמן אפשר ליישם על הליכה, שחייה, ריצה, רכיבה או תרגילים אירוביים עם משקל גוף שאפשר לעשות בבית (אני מצרף דוגמאות).

אז אם רכשת את הקורס הזה את מוזמנת לפתוח את הקובץ תוכנית העל לשריפת שומנים בבטן ב-7 ימים לקרוא, להדפיס (אם את רוצה) וליישם את התוכניות כבר מהיום.

אם לא רכשת את הקורס המלא שלי את מוזמנת לבצע רכישה דרך האתר או ליצור איתי קשר טלפוני בכל יום חול עד השעה 18: 054-4839681



בהצלחה !

