



نظام رجيم كارنيفور و الصيام المتقطع

الهدف: تناول من المنتجات الحيوانية بس و تمارس الصيام المتقطع
من النتائج: خسارة الوزن، تحسين حساسية الأنسولين، تحسين التمثيل الغذائي وتنظيم الهرمونات، تحسين الشعر والجلد
والأظافر، تحسين و حتى شفاء مرض السكري ومشاكل الجهاز الهضمي والعقم ومتلازمة تكيس المبايض والاكنتاب
والمناعة الذاتية وأكثر من ذلك!

إذا تريد نصيحة و دعم عشان تبدأ هذا الرجيم نعرض عليك اشتراك شهري يعطيك يعطيك مساعدة في تطوير خطة
شخصية في الانتقال إلى نظام رجيم كارنيفور بما في ذلك استكشاف الأخطاء وإصلاحها عشان تحقق اهدافك.

+اشتراك شهري 500 درهم

+إتصال اسبوعي في زوم لمدة ٣٠ دقيقة

+رسائل نصية عن طريق الواتساب غير محدودة

تعليم للكمية و انواع الاكل المسموح

تعليم للأوقات الاكل وأوقات الصيام

تعليم للمدات الصيام عشان ما تضر الجسم والهرمونات

اسرار لصيام اسهل

كيف تغير من حارق السكر الى اللي حارق الدهون

بالإضافة إلى ذلك ، بتتعلم فوائد النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات و عالي الدهون ، وأحدث التعاليم المتعلقة بالدهون
والكوليسترول ، و ليش اكلات الدهون الصحية ما يسبب تخزين للدهون فالجسم ، وكيف يؤثر الأنسولين على الصحة
وفقدان الوزن ، وكيفية دعم الهرمونات والغدة والكثير.

رجيم كارنيفور

الاكلات المسموحة المفضلة:

اللحوم الحمراء الدهنية وشحم حيواني (بدون مكونات ثانية) وزبدة وسمن وبيض وملح

منتجات حيوانية أخرى مسموحة:

دياي ومأكولات بحرية (سمك، تونا، ربيان... الخ) وبايكون (كرش بقري) وشوية من أعضاء الحيوانات (مثل القلب والكبد والدماغ)

منتجات الألبان المفضلة:

جبين غير مصنع (مثل تشدر و اللي فيه مكون واحد بس و ما شي كيموايات)

منتجات الالبان الاخرى (لا ينصح بها):

حليب و روب كامل الدسم (اذا ما في سكر في المكونات)

** اذا هدفك خسارة الوزن احسن تمنع نفسك عن الألبان**

انتبه من منتجات الألبان عشان عادة يسببون التهاب البطن و انتفاخ و غاز

الملاحظات الأخرى:

1. كل متى ما حسيت بالجوع الحقيقي.
2. كل لين ما تشبع.
3. لا تأكل سناكات بين الوجبات. اترى لين ما تجوع مرة ثانية.
4. مب لازم تقيم أو تحسب سعرات الاكل.

مثلا

الريوق على الساعة ٩ او ١٠
برجر او برجرين مع ٢-٤ بيض مطبوخ بالزبدة وملح

الغداء على الساعة ٢ او ٣
دياي مشوي مع بيض بايكون وملح

العشاء على الساعة ٧ او ٨
تونة مطبوخة بالزبدة او سمن مع تشدر وبيض وملح

لا تأكل بعد الساعة ٩ ويبدأ الصيام. تصوم لين الساعة ٩ الصبح او اطول.

الصيام المتقطع

1. وقف الاكل على الاقل من ٣ ساعات قبل ما تنام
2. نام و اترى على الاقل ١٢ ساعة لين ما تاكل شي بالباكر. عادي تشرب ماي او قهوة او شاي بدون سكر او حليب
3. اذا تروم تصوم اكثر من ١٢ ساعة حاول من ١٣ الى ١٦