

עיקרי תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס

בסוף שנות ה-70 של המאה העשרים ראה אור כתב ידו של דוקטור סימאונס, שבו הוא מפרט את הממצאים שלו ממחקרים אשר ביצע בנושא השמנת היתר. יחד עם הממצאים, מספר ד"ר סימאונס בספר על התגלית שלו בנוגע ל- [HCG - גונדוטרופין כוריוני אנושי](#) – חומר שמופרש על ידי השליה בגוף של אישה בהריון.

ד"ר סימאונס מצא כי כאשר HCG נמצא בגוף, החומר עושה הכל כדי שחילוף החומרים יעבוד באופן הטוב ביותר ושכל משאבי הגוף יהיו זמינים עבורו בתקופת ההריון.

קודם כל מדובר במאגרי שומן אשר אינם זמינים לגוף בדרך כלל. ד"ר סימאונס הצליח לפתור את חידת מאגרי השומן של הגוף וכמו כן מצא תשובה לשאלה מדוע ספורט ודיאטות רגילות אינם מצליחים לפתור באופן יעיל וממצא את בעיית השמנת היתר.

כאשר יש לך את הידע הזה, המאבק נגד המשקל העודף הופך להחלטה אישית שלך בלבד לעבור את התהליך המדויק - והכי חשוב קצר - שפותח על ידי ד"ר סימאונס עבור כל אדם שרוצה לקחת את משקל הגוף וחילוף החומרים שלו תחת השליטה האישית המלאה.

השומן הרע - מדוע לא מצליחים לרזות

ד"ר סימאונס חקר במשך שנים רבות את הסיבות האמיתיות להשמנת היתר. הוא גילה ופיתח תאוריה, שאותה הוכיח באופן קליני, אשר לפיה השמנת יתר נגרמת על ידי שיבוש במערכת האחראית על ויסות חילוף החומרים בגוף.

לפי התאוריה הזו, המקור היסטורי של השמנת יתר נובע מתזונה לא נכונה. בעבר אדם היה אוכל כמויות אוכל קטנות לעיתים קרובות יותר. היום הנטייה היא לאכול כמויות גדולות של אוכל, שרובו לא נחוץ לגוף, ובשלב כלשהו המערכת מפסיקה לעבד את כל האוכל הזה ומתחילה מיד לאגור אותו בצד בתור מצבורי שומן.

ד"ר סימאונס מצא כי בגוף האדם ישנם למעשה שלושה סוגי שומן:

- **שומן מבני** – נמצא בין איברי הגוף ומגן עליהם מפני פציעה. למשל, שומן זה הופך את העור לחלק ומתוח.
- **שומן זמין** – מצבור אנרגיה רגיל כשלגוף יש גישה אליו בכל רגע, ואשר יכול לשמש למשל לתגבור השרירים בעת מאמץ.
- **שומן ליום שחור** – שומן שאותו הגוף שם בצד וחוסם אותו מפני שימוש יומיומי. דווקא המאגרים האלה נמצאים אצל נשים באיזור הבטן, החזה, הצוואר, בחלק העליון של

דיאטת דר' סימאונס – תהליך הרזיה מהירה עד 15 ק"ג תוך 40 יום

הזרועות, בירכיים וכך הלאה, ואצל גברים בבטן ובחזה. אנו נקרא לשומן הזה "שומן רע" או שומן שאינו נגיש לשריפה.

התגלית החשובה ביותר הקשורה לשלושת סוגי השומן הייתה שהגוף ישרוף קודם כל את הסוג השני של השומן, מצבורי האנרגיה, ולאחר מכן את השומן המבני ואף את השרירים עצמם, לפני שהוא יסכים לשרוף אפילו מעט ממאגרי השומן הרע.

בדיוק בגלל זה דיאטות רגילות אינן אפקטיביות, אפילו כאשר הן מלוות בפעילות גופנית מאומצת. ברגע שנשרף השומן הטוב, הגוף מתחיל, בלית ברירה, לאט לאט לשרוף את מאגרי השומן הרע, והאדם לא מבין מדוע בזמן שהוא מתעמל 3-5 פעמים בשבוע בחדר כושר ושורף המון קלוריות, המשקל כמעט שלא משתנה והגוף לא נראה באמת רזה.

אומנם אדם יכול לשרוף את השומן הרע עם הזמן במידה והוא יקפיד על תזונה נכונה במשך תקופה ארוכה ויפחית את הצטברות השומן המיותר לאט לאט. אך זה דורש משמעת עצמית עצומה, הבנה של חוקי התזונה הנכונה ותוספי מזון חשובים וכמו כן ביצוע תרגילים להאצת חילוף החומרים.

לעומת זאת אם אדם רוצה לפתור את בעיית המשקל העודף בצורה מהירה ויעילה, לשפר את הגזרה שלו, והכי חשוב, להסדיר את חילוף החומרים שלו, דרושה פה גישה אחרת ופתרון אחר.

בדיוק פתרון כזה מצא ד"ר סימאונס.

HCG - מפתח הקסם למצבורי השומן

התגלית המדהימה ביותר של ד"ר סימאונס הייתה בהבנה שלו שכאשר HCG, חומר המיוצר על ידי שליית אישה בהריון, נמצא בגוף האדם – גבר או אישה, הוא הופך דווקא את השומן הרע לנגיש לשריפה והגוף לגמרי פותח את הגישה אליו. אני ממליצה מאוד לקרוא את המחקר המקורי של ד"ר סימאונס שבו מוסבר כיצד הגיע למסקנה הזאת והוכיח את המעשיות שלה.

עבור מטרותינו חשוב להבין את העיקרון הראשי שעומד מאחורי הדיאטה של ד"ר סימאונס –

נוכחותו של HCG בגוף נותנת את האות למח

לאפשר גישה למצבורי השומן הרע

ולשרוף אותו לפי הצורך!

אך כאן חשוב מאוד להבין דבר אחד – HCG בעצמו אינו שורף את השומן! הוא אינו חומר מדכא תיאבון! הוא לא עושה כלום מלבד פעולה אחת בלבד – לתת אות למוח להפוך את השומן הרע לנגיש ולהשתמש דווקא בו בתור מזון לפי הצורך.

דיאטת דר' סימאונס – תהליך הרזיה מהירה עד 15 ק"ג תוך 40 יום

והשאלה כיצד ליצור את הצורך הזה העסיקה את ד"ר סימאונס בחלק השני של מחקרו, כאשר הוא פיתח את דיאטת 500 הקלוריות שלו.

דיאטת 500 הקלוריות - תגידי לגוף שלך לשרוף שומן

ד"ר סימאונס הבין במהרה כי כאשר HCG נוכח בגוף, כל מה שנותר לעשות באופן תיאורטי הוא לא לאכול כלום והגוף יתחיל להתקיים על חשבון מאגרי השומן בלבד. למרבה הצער זה לא היה בדיוק כך.

במידה והגוף לא מקבל מבחוץ כמות מינימלית של אוכל, הוא נכנס למגננה ומפסיק לשרוף שומן בכלל. אך במידה ואוכלים יותר מדי - הגוף שוב לא יורד במשקל בכלל או אינו מאבד שומן מספיק מהר.

ד"ר סימאונס שם לעצמו מטרה לפתח דיאטה בה תהיה ירידה במשקל יום אחר יום. כך שאם אין ירידה אפילו יום אחד, ניתן יהיה לחשוד כי הייתה הפרה של התהליך ולבצע תיקונים מתאימים ולראות שוב ירידה ביום שלאחר מכן.

כך פותחה דיאטת 500 הקלוריות. זה לקח לד"ר סימאונס עוד 16 שנים ומספר עצום של ניסיונות וטעויות עד שהוא זיקק את הרשימה המדויקת של מוצרי המזון והכמויות שלהם ואלה הפכו לדיאטת 500 הקלוריות של ד"ר סימאונס.

כאשר נצמדים לדיאטה הזו עם נוכחותו של HCG בגוף, השומן הרע נשרף יום אחרי יום עד כ-500 גרם בממוצע.

תהפכי את המשקל החדש למשקל ה"תקין" שלך

כמה זמן מותר וצריך לעשות את הדיאטה של ד"ר סימאונס? הוא מצא כי חייבים לקחת HCG במשך 23 ימים לפחות כדי שהתוצאה תהיה יציבה. לאחר כ-40 ימים בממוצע הגוף מתרגל ל-HCG והוא מאבד את היעילות שלו, מה שמיד מלווה בתחושות רעב וחולשה.

לאחר שמסיימים לקחת HCG נשארת עוד משימה אחת – קיבוע המשקל החדש.

האם אי פעם שמת לב כי בכל תקופה בחייך הגוף שלך היה במשקל מסוים, פלוס מינוס כמה קילוגרמים? וגם כאשר ניסית להוריד במשקל בעזרת דיאטה קצרה או להפך, ציפית לעלות במשקל אחרי אכילה מוגזמת, הגוף בכל זאת חזר למצבו ה"תקין" ונשאר באותו המשקל?

ד"ר סימאונס לקח בחשבון את התכונה הזאת של הגוף האנושי כאשר פיתח את התהליך ההרזיה שלו, ולכן השלב האחרון של הדיאטה הוא דווקא הפיכת המשקל החדש ליציב.

בתקופה הזאת חשוב מאוד לשמור בערך על המשקל בו סיימת את דיאטת 500 הקלוריות ולא לעלות בצורה דרסטית וכמו כן לא לנסות לרדת עוד. לאחר 3 שבועות הגוף יתחיל לראות במשקל החדש את המשקל ה"תקין" ויפסיק לנסות לחזור לנורמה הישנה.

דיאטת דר' סימאונס – תהליך הרזיה מהירה עד 15 ק"ג תוך 40 יום

כאשר זה יקרה את למעשה תעברי למשקל בסיס חדש ותוכלי לשמור על המשקל הזה יחסית בקלות בעזרת תזונה נכונה ופעילות גופנית קלה. יחד עם זאת תידהמי לגלות עד כמה חילוף החומרים שלך חזר למצבו מיטבי ובאיזו קלות תוכלי לתקן חטאים קטנים על ידי חזרה למוטב ביום שלמחרת.

בפרקים הבאים אני אתן הוראות מדויקות לביצוע תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס. על ידי מעקב צמוד אחר ההוראות, שלב אחר שלב, תוכלי לעבור בקלות לצד השני וליהנות מפירות התהליך הזה, שהוא נס בן זמנינו. הכלל החשוב ביותר הוא: "כל מה שכתוב חייב להיות מבוצע במדויק".

התהליך הזה עובד, נקודה!

אך רק במידה ומבצעים אותו במדויק ולא מנסים לשנות או "לתקן" אותו.

זכרי, פיתוח התהליך לקח 40 שנה של מחקר מפרך וניסויים קליניים, עד שאומת ונבנה תהליך שעובד תמיד. אז בואי נקבל תוצאות ומהר, טוב?