

# דיאטת

## ד"ר סימאונס

ע נ ת ש ט ר ן

ח ו ב ר ת מ י ד ע



~ 15 ק"ג תוך 40 יום ~

כל מה שתרצי לדעת כדי להיפטר מ - 8 עד 15 ק"ג של שומן מיותר תוך 40 יום של דיאטה בדוקה מדעית, מדויקת, פשוטה ובריאה של ד"ר סימאונס ולדעת לשמור על התוצאה שקיבלת לאורך שנים...

# דיאטת ד"ר סימאונס - דיאטת HCG

## חברת מידע

כל מה שתרצי לדעת כדי  
להיפטר מ- 8 עד 15 ק"ג של שומן מיותר  
תוך 40 יום של דיאטה בדוקה מדעית,  
מדויקת, פשוטה ובריאה של ד"ר סימאונס  
ולדעת לשמור על התוצאה שקיבלת לאורך שנים...

ענת שטרן  
יועצת ראשית  
[DietatSimeons.co.il](http://DietatSimeons.co.il)

זכויות יוצרים © ענת שטרן 2015  
כל הזכויות שמורות

שום חלק מהספר הזה אינו מורשה  
להעתקה או העברה בכל צורה או בכל אמצעי,  
אלקטרוני או מכני, לרבות צילום מסמכים, הקלטה,  
או באמצעות כל מערכת לשמירה ולאחזור של מידע,  
ללא רשות בכתב של המוציא לאור.

בכל שאלה ניתן ליצור אתנו קשר דרך האתר:  
[www.dietatsimeons.co.il](http://www.dietatsimeons.co.il)

## תוכן עניינים

4	תוכן עניינים
6	הקדמה
7	ענת שטרן - הסיפור שלי
11	עיקרי תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס
11	השומן הרע - מדוע לא מצליחים לרזות
12	HCG - מפתח הקסם למצבורי השומן
13	דיאטת 500 הקלוריות - תגידי לגוף שלך לשרוף שומן
13	תהפכי את המשקל החדש למשקל ה"תקין" שלך
15	HCG - כל מה שרצית לדעת
15	זריקות של HCG
15	טיפות הומאופטיות על בסיס HCG
16	תחליפי HCG ללא הורמון
16	איך יודעים שהחומר פועל?
16	חקיקה ואזהרות
17	מחקרים התומכים בתהליך
19	שלבי התהליך בקצרה
20	אני רוצה לעבור את התהליך, מהן האפשרויות?
20	בקליניקה פרטית תחת פיקוח רפואי עם זריקות ההורמון
20	ערכת הדיאטה עם טיפות הומאופטיות על בסיס ההורמון
21	תחליפים צמחיים ותוספי תזונה על בסיס חומצות אמינו
21	כדורונים מתוקים עם העתקה ביו אינפורמטיבית של פעולת HCG

- 23 *סיפורי הצלחה של הלקוחות שלנו*
- 23 היום הוא היום ה 44 שלי בתהליך. השלתי מעלי 12.800 ק"ג!
- 23 עם הירידה במשקל התחילו להגיע המחמאות
- 24 אני רוצה לספר על תחושת ה"ריחוף" שחשתי בזמן הדיאטה
- 25 השלתי מעצמי 11 ק"ג
- 25 ירדתי 10 ק"ג אבל מסת השריר לא נפגעה!
- 26 ירדתי בסך הכל 18 ק"ג!
- 27 *דבר סיום*

## הקדמה

ברוכה הבאה! אני מברכת אותך על החלטתך ללמוד אודות ובתקוה בעתיד גם לעבור את התהליך היעיל להרזיה והסדרת חילוף החומרים שנקרא "דיאטת ד"ר סימאונס" או "דיאטת HCG".

חברת מידע הזו מתבססת על מחקרו המקורי של ד"ר סימאונס, רופא אנדוקרינולוג בריטי, מומחה למערכות הורמונאליות, שעבד בקליניקה פרטית ברומה, איטליה במהלך עשרות שנים לפני פרסום הספר.

המחקר שלו פורסם בפעם הראשונה בשנת 1971 בשם:

**„POUNDS AND INCHES A New Approach to Obesity” by A. T. W. SIMEONS M.D.**

כמו כן אני מביאה לכאן את הניסיון העשיר שלי בליווי ותמיכה באלפי אנשים בשנים האחרונות, שבחרו לעבור את התהליך ההרזיה והבראת חילוף החומרים המקורי של ד"ר סימאונס ולהשיג את התוצאות האמתיות לגמרי של ירידה מהירה ובריאה במשקל של 8 עד 15 קילוגרמים תוך 40 יום בלבד.

מטרת החוברת היא להקנות לך הבנה בסיסית על עקרונות הפעולה החשובים ביותר של תהליך ההרזיה המופלא הזה, השלבים השונים שלו והתוצאות להן ניתן לצפות אם עושים את התהליך "לפי הספר".

על מנת לקבל תשובות והסברים נוספים, אנא פני לפורום התמיכה שלי בכתובת הבאה: <http://www.dietatsimeons.co.il/forums>

בעוד שאם את רכשת ועושה את תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס יחד איתי, תוכלי לגשת לחלקים הסגורים של הפורום ללקוחות בלבד, לאזורים ללקוחות בלבד במרכז תמיכת הלקוחות שלי <http://www.dietatsimeons.co.il/support-center> או לכתוב אליי לקבלת תמיכה וסיוע בכל שאלה - את תקבלי תשובה מדויקת שהיא מתאימה בדיוק למקרה שלך.

**ביחד אתך עד לחיסול מוחלט של מאגרי השומן העודף!**

## ענת שטרן - הסיפור שלי

שלום לך! שמי ענת שטרן. וזה הסיפור שלי. בשנים האחרונות אני נאבקתי עם משקל יתר של 15-25 קילוגרם. אולי לחלק מאנשים זה לא הרבה, אבל בשבילי זה היה מקור לתחושות פיסיות ורגשיות לא נעימות, מצב בריאותי ירוד ותסכול מתמיד.



במידה 136

תמיד הייתי רזה, תמיד נחשבתי לסקסית בעיני גברים, תמיד חשבו שאני יפה. וחייתי עם התחושה הזו שהכל פתוח לפני, שאני אוכל להצליח בכל דבר שרק אתחיל. בגיל 26 התחתנתי, השמלה שלי הייתה

ואז באה הלידה הראשונה – בהתחלה לא הרגשתי שמשו לא בסדר אצלי, טיפלתי בילדה, הנקתי אותה, רחצתי אותה. אבל איפשהו שכחתי את עצמי...

אני לא הבנתי מדוע כל הבגדים היפים שלי לא עולים עלי, כי הרי אני עדיין אותה ענת. לקח לי 3 שנים להבין ולהפנים שאני זקוקה לעזרה כדי למצוא את עצמי שוב. התחלתי לנסות שיטות שונות של דיאטות.

ניסיתי הרבה דברים – אימא שלי מומחית לדיאטות. מכירה בעצמה וגם לימדה אותי דיאטה של הפרדת מזונות, דיאטה לפי סוג דם, דיאטת לחם ועוד דיאטת רבות. תוצאות תמיד אותן תוצאות – יורדים 3-5 קילו בהקרבה עצמית ואז נעצרים בזמנים הטובים או עולים בחזרה בימים הפחות מוצלחים. מחזור נחמד של כמה חודשים וחלילה. מתסכל, נכון?

ניסיתי משקאות הרזייה ואפילו כדורי הרזייה. כמובן, שבחרתי חברות מכובדות עם רמת ייצור תוספי מזון הגבוהות בעולם. אך גם כן אותו הסיפור – רזיתי 5-7 קילו והצלחתי לשמור, אבל לא לרדת עוד, כפי שרציתי.

טוב, אז החלטתי לעשות מהפך בריאות – נרשמתי לחדר כושר ולא סתם, עם מאמן אישי. הלכתי 5 פעמים בשבוע, קרעתי לעצמי את הצורה, באמת! במקביל ישבתי על דיאטה מיוחדת לספורטאים שרוצים לזרז חילוף חומרים וגם לרזות.



ונחשו מה? ירדתי ... 5 קילו. העליתי מאסת שרירים, כמובן, שיפרתי את היכולת הפיזית שלי. כבר לא התנשמתי כשעליתי במדרגות, אבל... הבגדים היפים שרציתי ללבוש והתחושה של להיות חטובה המשיכה להתחמק ממני.

המשכתי בחיפושי אחר שיטה שתעבוד, שיטה שתוכל לשבור את המשקל שהיה אצלי תקוע ב-3 השנים האחרונות. שיטה מהירה מצד אחד ובריאה מצד שני.

חקרתי, קראתי, השווייתי, בדקתי, חיפשתי פתרונות מהירים וכשמצאתי – נדהמתי עד כמה הכל פשוט! זה היה כל כך הגיוני שלא חשבתי פעמיים: ידעתי שזה הפתרון שאני מחפשת, זה בדיוק מה שרציתי לעשות כדי להחזיר לעצמי את עצמי!

היום, אני בת 34 אחרי שתי לידות. התחלתי את התהליך בנובמבר 2011 במשקל 73.4, שהיה תקוע כבר שלוש שנים, למרות אימונים מפרכים בחדר כושר ואורח חיים בריא.

היה חשוב לי שהמוצר יהיה טבעי, ללא כימיה, ובעיקר יביא לתוצאות מהירות! כבר בשבוע הראשון של התהליך הורדתי 3.2 קילו, זה היה מדהים, זו הייתה פריצת דרך עבורי, זו הייתה התחלה של תהליך שכה פיללתי לו!

בתום 40 ימים של התהליך הייתי במשקל 61.6 – השלתי מעצמי 11.8 קילוגרם! האם את יכולה לתאר לעצמך את האושר שלי? האם תוכלי לתאר את עצמך יורדת ב 40 ימים כמעט 12 קילו? אני הייתי ברקיע השביעי! איך אהבתי את המראה במראה בבוקר! איך אהבתי שאותם בגדים נראים כל כך יפה על הגוף! איך אהבתי שהמכנס שלי גדול עלי, ושאיני יכולה להוריד אותו מעליי ללא פתיחת רוכסן!



ידעתי שכאן אני לא עוצרת, שאני אמשיך עוד ועוד, עד לקבלת גופי בחזרה לידיי, עד שאוכל להתגאות שוב בעצמי, עד שאוכל ללבוש את השמלה שלבשתי ביום חתונתי.

עד חודש מרץ 2012 שמרתי על משקלי באזור 62 קילו וזה היה תענוג צרוף! התבססתי על כלים ועצות סטנדרטיים של שמירה על אורח חיים בריא לשם כך. בחודשים הללו נהניתי מהחיים, נהניתי מלרוץ אחרי ילדיי בגשם.

נהניתי לתפוס מבטים, נהניתי לראות פאות פעורים, נהניתי מרכישה של בגדים חדשים בחנויות של צעירות ולא של נשים מבוגרות, בגדים צמודים בעלי חגורה כדי להראות את המותן החדשה שקבלתי.

סיימתי סבב שני של דיאטה במשקל 55 קילו. אני יודעת, זה נראה לך כמדע בדיוני, אבל הכל אפשרי עם הדיאטה המדהימה של ד"ר סימאונס.

כבר אחרי הסבב השני שאותו עשיתי יחד עם בעלי אלכסנדר, החלטנו להרים את הכפפה ולהתחיל להפיץ את



הבשורה לעם ישראל ובהמשך לאנשים אחרים ברחבי העולם שירצו גם הם לקבל את התוצאות המדהימות של תהליך הפלא הזה.

כך הקמנו עסק משלנו ובהמשך פיתחנו את הערכה המתקדמת כיום בשוק העולמי - אני אומרת זאת ללא שום ספק ואחרי בדיקות נרחבות במדינות ושפות רבות.

את הערכה שלנו אנחנו מציעים לאנשים שרוצים בוודאות מוחלטת וללא שום נזק לבריאות להשיג את התוצאה של ירידה מהירה במשקל של 8 עד 15 ק"ג תוך 40 יום ולדעת בדיוק איך לשמור על ההישג הזה בסיום הדיאטה.



לפרטים נוספים וקבלת מידע עדכני תוכלי לבקר אותי באתר שלי [DietatSimeons.co.il](http://DietatSimeons.co.il)

## 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 ההיריון.

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 האמתיות 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 באזור הבטן, החזה, הצוואר, בחלק העליון של 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, בליט ברירה, לאט-לאט לשרוף את מאגרי השומן הרע, והאדם לא מבין מדוע בזמן שהוא מתעמל 3-5 פעמים בשבוע בחדר כושר ושרוף 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 עוצמה, 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:

נכחותו של HCG או תחליף הולם בגוף שלך  
נותנת את האות למח לאפשר גישה למצבורי השומן הרע  
ולהשתמש בו בתור מזון 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.

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 מבחוח 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 נשאר עוד משימה אחת - קיבוע המשקל החדש.

האם אי פעם שמת לב כי בכל תקופה בחיך 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.

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?

## HCG - כל מה שרצית לדעת

Human Chorionic Gonadotropin, או בקיצור HCG, הינו הורמון שמפריש גוף של אישה בהריון. ד"ר סימאונס גילה כי כאשר HCG נמצא בגוף, נפתחת גישה למאגרי שומן סמויים ונעולים וזה מאפשר לגוף להשתמש בשומן הזה בתור מזון. כתוצאה מכך את לא מרגישה רעב ואין נזק לבריאות כאשר את נמצאת על דיאטת 500 קלוריות.

### זריקות של HCG

ד"ר סימאונס הזריק כמות קטנה של HCG עצמו, כאשר מטופל היה מגיע אליו פעם אחת ביום, בבוקר, נשקל, מקבל זריקה וממשיך בעניינים שלו, כאשר עליו רק לדאוג להיצמד לתפריט קפדני של 500 קלוריות ליום.

גם כיום ישנם רופאים ברחבי העולם שמעבירים את תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס עם זריקות של HCG עצמו. עלות הטיפול כזה יכולה להגיע לכמה אלפי דולרים לסבב אחד של 43 זריקות. עבור מי שרוצה השגחה רפואית ו-100% תהליך מקורי של ד"ר סימאונס, זו יכולה להיות הדרך המועדפת.

כמו כן, ישנם אנשים שמשיגים HCG מהרופא שלהם או אפילו קונים את ההורמון דרך אינטרנט, מוצאים הוראות הכנה והזרקה, ואז נותנים לעצמם את הזריקות של HCG. זה בהחלט לא משהו שאני ממליצה לך.

אך קיימות כבר עשרות רבות של שנים חלופות אחרות, יעילות ועובדות מצוין!

### טיפות הומאופטיות על בסיס HCG

בשנות השבעים בארה"ב, אחרי שדיאטת ד"ר סימאונס כבר הייתה הפופולארית, פיתחו תחליף הומאופטי של ההורמון בצורה של טיפות, כך שכל אחד יכול היה לעבור את התהליך בלי צורך בטיפול רפואי.

לפי החוקים של הומאופתיה קלאסית, אם מדללים חומר מקור מאות פעמים באלכוהול או מים מזוקקים, כתוצאה מכך לא יישאר שום זכר אפילו לחלקיק בודד של אותו החומר בנוזל. יחד עם זאת האלכוהול הזה או המים האלה "יזכרו" את אותו החומר שהיה בהם מהתחלה.

הסבר הכי קרוב לתופעה זאת - שינוי מבנה הנוזלים "החכמים" האלו כתוצאה משידור את אלקטרומגנטי שנפלט מחומר המקור ושהוא ייחודי לאותו החומר. אלה תופעות של אנרגיות מאוד גבוהות ועדינות.

והפלא האמתי הוא שגוף של אדם יגיב לאות הזאת כאשר לוקחים את הטיפות ההומיאופתיות, והוא יפעל כאילו לקחת עכשיו את חומר המקור עצמו!

מאז וגם היום ישנם ספקים רבים של הטיפות האלה בארה"ב ובמדינות אחרות, וניתן למצוא אותן אם מחפשים באינטרנט מילים כמו "HCG drops".

## תחליפי HCG ללא הורמון

כמו כן ישנם תחליפים שונים אחרים של HCG. חלקם מבוססים על תרכובות חומצות אמינו שונות כמו L-Carnitine (שורף שומן), L-Ornithine (בונה שריר), L-Arginine (לב בריא), L-Glutamine (דלק למוח) עם תוספת של ויטמינים וצמחים נוספים. לפעמים באים יצרנים אחרים שמוצאים תחליפים צמחיים להורמון האנושי, כמו תוסף תזונה מבוסס עצות ים של יצרן ישראלי.

והמילה האחרונה בעולם של טכנולוגיה ורפואה – העתק ביו אינפורמטיבי של HCG על גלובולים הומיאופתיים. התכשיר הזה הכי בטוח, כיון שהוא לא מכיל שום מרכיבים כימיים או ארוגניים, מלבד תחליף סוכר טבעי, שממנו מורכבים הגלובולים עצמם. פעולת ה-HCG עצמה "רשומה" בעזרת ניתוח אלקטרוני והעברת ספקטרום אנרגיה עיקרי של פעולת ה-HCG על הנושא ההומיאופתי.

לפי הממצאים שראיתי החומרים האלה אכן נותנים את פעולת HCG כאשר לוקחים אותם תוך כדי היצמדות לדיאטת דלת קלוריות המקורית של ד"ר סימאונס.

## איך יודעים שהחומר פועל?

מאוד פשוט: את לא אמורה להיות רעבה! כל אדם, שניסה להיות על 500 קלוריות יגיד שאחרי יומיים כבר אי אפשר להיות שפוי מרוב הרעב. חוץ מזה, אפילו אם מתעלמים מהרעב, אחרי שבוע כבר אפשר לראות על האדם שהוא תשוש, עייף עם עור רפוי ונראה חולה באופן חמור.

אך כאשר משתמשים בחומר בעל פעולת HCG אמיתית, את מרגישה שבעה, יש לך כוח, ואת נראית בריאה ויפה יותר ויותר לאורך כל התהליך.

## חקיקה ואזהרות

כפי שכתבתי למעלה, מתחילת שנות ה-2000 פותחו נוסחאות הומיאופתיות של HCG – דילול רב של חומר המקור להישמרות הפעולה ללא נוכחות כימית, לפי חוקים של הומיאופתיה קלאסית.

רשות המזון והתרופות האמריקאית (FDA) בשנת 2013 הוציאה אזהרה לציבור שבה היא נאמר שפעולת HCG, בתור הסיבה לירידה במשקל, לא הוכחה באופן קליני.



יחד עם האזהרה הרשות הוציאה צו האוסר על אתרים לשווק ולמכור כל חומר שמכיל או אפילו מאזכר HCG בקשר להרזיה.

לצערנו, אחרי האזהרה של FDA בארה"ב, מדינות אחרות, כמו אנגליה וישראל, יצאו עם אזהרות דומות.

**לתשומת ליבך!** הם לא טוענים שנגרם נזק כלשהו, הם לא טוענים שזה לא בריא או לא עובד בוודאות, הם רק אומרים שזה לא הוכח באופן חד משמעי שפעולת HCG אכן מביאה לירידה במשקל. ובעקבות הטענה הזאת, המסקנה שלהם היא שאת נמצאת על דיאטה של 500 קלוריות, שלפי דעתם מהווה סיכון לבריאות האדם.

המחקרים שאני מביאה בהמשך והניסיון שלי עם אלפי אנשים שעשו את תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס אומרים באופן חד משמעי:

**שילוב של פעולת HCG עם תפריט הדיאטה  
של ד"ר סימאונס של 500 קלוריות ליום מאפשר לך  
להיפטר מהשומן המיותר בקצב של 500 גרם ליום בממוצע,  
להרגיש טוב במהלך כל התהליך  
ולהיות מסוגלת לשמור על התוצאות בסיומו.**

יש לי סיפורי הצלחה של אנשים שעשו בדיקות דם לפני ואחרי, ביניהם חולי סוכרת סוג 2, בעלי לחץ דם גבוה, אלה הסובלים מפעולה הורמונאלית ירודה - כל אותם האנשים עשו בדיקות דם נוספות בסיום הדיאטה והם בקול רם מביעים יראת כבוד כלפי הרופא הגאון וכן מוסרים תדהמה מוחלטת של הרופאים המטפלים שלהם בעקבות התוצאות שראו!

## מחקרים התומכים בתהליך

נכון להיום קיימים כבר מחקרים קליניים פרטיים שמוכיחים יעילות של HCG יחד עם דיאטה דלת קלוריות לירידה מהירה ובריאה במשקל עם שמירה על התוצאות לאחר סיום התהליך.

החל מהמחקר המקורי של ד"ר סימאונס שאפשר למצוא ב- Amazon.com אם מחשפים את השם שלו "Pounds & Inches: A New Approach To Obesity". בנוסף קיים מחקר עצמאי של מרכז מחקרים רפואיים בשם Oral hCG Research Center שניתן למצוא אודותיו באתר כאן:

<http://oralhcg.com/english/index.htm>

מחקרים נוספים שתומכים בתוצאות מופלאות של דיאטות דלות קלוריות ניתן למצוא באתרי אוניברסיטאות הבאים:

<http://www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes> - מחקר שמוצא שסיבה של סוכרת סוג 2 הינה מאגרי שומן ושדיאטה דלת קלוריות מטפלת בבעיה.

כמו כן ישנו מחקר נוסף שמוצא שתוצאות של דיאטה דלת קלוריות נשמרות לאורך יותר זמן בהשוואה לדיאטות רגילות:

<http://chp.phhp.ufl.edu/2012/04/20/lisa-nackers-ms-2012-dissertation-of-the-year-award-society-of-behavioral-medicine/>

ומחקר אחרון שהצלחתי למצוא שמאשר את הפעולה של HCG על ירידה במשקל, על תחושת רעב והרגשת נוחות בזמן הדיאטה:

<http://www.ajcn.org/content/26/2/211.long>

## שלבי התהליך בקצרה

כעת, כאשר יסודות תהליך ההרזיה הנקרא הדיאטה של ד"ר סימאונס כבר מוכרים לך, בואי נסתכל על הטבלה המדויקת של השלבים שלו שמפרטת מתי כל שלב מתחיל, כמה זמן הוא נמשך, מה המטרה שלו ותיאורו בקצרה.

שלב	יום	מטרה	תיאור
<b>שלב 1</b> <b>פיטום</b>	1 עד 2	ליצור שכבת שומן להתחלה נוחה של הדיאטה	לוקח עד 3 ימים לחומר בעל פעולת ה-HCG לשכנע את הגוף לשחרר מספיק שומן נעול ולהתחיל לאכול אותו כתור המקור למזון.
<b>שלב 2</b> <b>דיאטת 500</b> <b>הקלוריות</b>	3 - 23 או 3 - 40	לשרוף כמה שיותר שומן רע	הגוף שורף שומן עקב זיהוי נוכחות של פעולת ה-HCG ותודות לכך שאת צורכת לא יותר מ- 500 קלוריות מהרשימה של ד"ר סימאונס. ניתן לבצע את השלב הזה במשך מינימום של 21 ימים ומקסימום של 38 יום.
<b>שלב 3</b> <b>פריקה</b>	24, 25, 26 או 41, 42, 43	לשחרר את הגוף מפעולת ה-HCG	את ממשיכה לצרוך 500 קלוריות ביום עד שחומר בעל פעולת ה-HCG יצא לחלוטין מהגוף שלך.
<b>שלב 4</b> <b>קיבוע</b>	3 שבועות	להרגיל את הגוף למשקל ה"תקין" החדש	מותר לאכול הכל חוץ מסוכרים ועמילן במטרה להתייבב באזור המשקל החדש. אסור לעלות יותר מקילו אחד ואסור להמשיך לרזות.

## אני רוצה לעבור את התהליך, מהן האפשרויות?

יופי וכל הכבוד לך על ההבנה של עקרונות התהליך והייחודיות שלו מבין כל שיטות להרזיה אחרות - גישה ישירה למאגרי שומן חבוי. זאת יחד עם ירידה יומית של כ- 500 גרם בממוצע מבלי להרגיש רעב, חולשה או צורך בספורט מפרך. ואז שלב קיבוע המשקל עם הקניית הרגלי תזונה נכונים בסיום התהליך.

להלן רשימת האפשרויות שעומדות לרשותך אם את רוצה לעבור בעצמך את התהליך של דיאטת דר' סימאונס.

### בקליניקה פרטית תחת פיקוח רפואי עם זריקות ההורמון

ד"ר סימאונס בזמנו ורופאים רבים ברחבי העולם כיום מעבירים את תהליך ההרזיה המהירה עם הזרקת ההורמון עצמו בכמות קטנה, כפי שד"ר סימאונס הכתיב במחקר שלו.

את מגיעה כל בוקר לקליניקה לקבל זריקה ואז ממשיכה את היום שלך כשאת נצמדת לתפריט המדויק של הדיאטה.

עלות שירות זה יכולה להגיע לאלפי דולרים, אך זה מבטיח 100% היצמדות לפרוטוקול המקורי של ד"ר סימאונס ופיקוח רפואי לאורך כל התהליך.

### ערכת הדיאטה עם טיפות הומאופטיות על בסיס ההורמון

כבר משנות ה-70 של המאה הקודמת בארה"ב ובמדינות נוספות הופיעו ערכות דיאטת ד"ר סימאונס - דיאטת HCG בשוק החופשי, כאשר החומר הפעיל הינו טיפות הומאופטיות. מהות החומר הינו דילול ההורמון עצמו לפי חוקי הומאופתיה קלאסית. הטיפות הן על בסיס אלכוהול או מים מזוקקים.

הערכות לעיתים קרובות מכילות בנוסף לחומר הפעיל את המחקר המקורי של ד"ר סימאונס באנגלית בצורה של ספר אלקטרוני להורדה וספרונים נוספים כמו מדריך להתחלה מהירה, מתכונים לשלב הדיאטה וקיבוע המשקל, יומן מעקב ועוד.

בתלות במחיר הערכה ואיכות החנות או משווק, תוכלי לקבל תמיכה מקצועית וליווי בצורה של מספר טלפון להתקשר, פורום תמיכה או מאמן אישי לאורך התהליך.

זאת הדרך שבה הדיאטה קיבלה את הפופולאריות שלה בארה"ב - הטיפות מיצרנים איכותיים בהחלט עובדות והמדריך המקוצר עם עבודת המחקר המקורי של ד"ר סימאונס מהווים בסיס סביר להבנה ועשיית התהליך.

## תחליפים צמחיים ותוספי תזונה על בסיס חומצות אמינו

כבר מ לפני כעשר שנים בזכות מחקרים ותגליות של מבנה ופעולת HCG וחיפוש אחרי התחליפים שלו, יצרנים רבים פיתחו נוסחאות ייחודיות, כמו זו שמתבססת על חומצות אמינו כמו L-Ornithine, L-Carnitine, L-Arginine ומרכיבים נוספים. כמו כן קיימים תחליפים צמחיים של HCG כמו ספריי על בסיס אצות ים שקיבל פופולאריות בישראל.

יש הרבה דיווחים על הצלחה עם התחליפים האלה ואני אישית עשיתי בזמנו את התהליך עם ספריי אצות ים באופן מוצלח.

גם כאן, המשווקים עשויים להציע מגוון של עזרים כדי לסייע לך להשיג את התוצאות הטובות ביותר מתהליך ההרזיה - המחקר המקורי של ד"ר סימאונס באנגלית או בתרגום לשפה המקומית, ספרונים של התחלה מהירה, מתכונים, כמו גם אפשרויות תמיכה מגוונות.

## כדורונים מתוקים עם העתקה ביו אינפורמטיבית של פעולת HCG

התמזל מזלי לפגוש את התחום של רפואה משלימה בשם רפואת תהודה ביו אינפורמטיבית. העקרונות שלה קרובים מאוד לאלה של הומאופתיה שהיא בת כמאתיים שנה, אך הפעם מתבססים על תגליות מתחום של אנרגיה ורפואת תדרים.

הרעיון הבסיסי שהוצע והוכח כעובד הוא שכל חומר כימי ואפילו איברי גוף שונים הם בעלי תדרי אנרגיה שונים וייחודיים. כמו תחנות רדיו - לכל תחנה יש את התדר שלה, נכון? כך גם אצל כל איבר בגוף ואפילו לכל תרכובת כימית ישנו תדר ייחודי משלו.

בשנות ה-50 וה-60 של המאה הקודמת ד"ר וול (Dr. Reinhold Voll) מצא את התדרים של איברים שונים על ידי בחינת התנגדות חשמלית של נקודות פעילות הידועות מאקופונקטורה - תחום של רפואה סינית המבחינה נקודות מסוימות על גוף האדם שמשקפות פעילות של איברים שונים בו. ד"ר וול מצא שהפעלת מטען חשמלי קטן על נקודה כזאת משפרת את הפעולה של האיבר המתאים.

לאחר מכן פיתחו מכשירים שמאפשרים ליצור ולהעתיק תדר כלשהו על נשאים הומאופתיים כמו אלוהול או כדורונים מתוקים. ההתפתחות האחרונה בתחום היא מכשירים שמאפשרים להעתיק תדר של תרכובת כימית כלשהי על אותם הנשאים.

והטיפה האחרונה הייתה כאשר נלקח HCG עצמו בכמות שמוכתבת על ידי ד"ר סימאונס יחד עם כדורונים על בסיס תחליף סוכר טבעי Xylitol המותר אפילו לסוכרתיים ונעשתה העתקת התדר של HCG ישירות על גבי הכדורונים!

התוצאה - כדורונים מתוקים שמותרים מבחינה קלורית בזמן הדיאטה ונותנים את פעולת HCG המדויקת שנדרשת לפתיחת גישה למאגרי שומן ואכילתם בזמן התהליך.

אני בעצמי עשיתי כבר שני סבבים עם הכדורונים האלה וגם בעלי. נכון להיום מעל 1000 לקוחות שלי עברו את תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס עם הכדורונים האלה כאשר הם יפה מאוד יורדו 12-15 ק"ג תוך 40 יום של הדיאטה והרגישו נפלא לאורך כל התהליך ולאחר סיומו!

אני גם שמתתי לב לפחות תופעות לוואי עם הכדורונים המועתקים, כמו כאבי ראש, חולשות או רעב, בהשוואה למקרים שבהם השתמשו בתחליפים צמחיים ותוספי תזונה חלופיים.

## סיפורי הצלחה של הלקוחות שלנו

כאן אני רוצה לשתף אותך בסיפורי ההצלחה של הלקוחות שלנו, שאותם הם שולחים לי אחרי סיום תהליך הדיאטה. תקראי, תתמלאי באנרגיות, ואני מקווה שגם את תחליטי להשיג תוצאות דומות גם עבור עצמך!

### היום הוא היום ה 44 שלי בתהליך. השלתי מעלי 12.800 ק"ג!

שלום ענת יקרה ושלום חברים, שמי מאירה רז בת 59. חולת סכרת.

היום הוא היום ה 44 שלי בתהליך. השלתי מעלי 12.800 ק"ג!!!!!!!

אין חוכמות עושים מה שכתוב – יש תוצאות. בגילי לרדת במשקל זה לא דבר פשוט. במצבי להוריד ערכי הסוכרת זה עוד יותר לא פשוט. אבל עשיתי את שניהם גם יחד. הרופא שלי אחרי שעשיתי בדיקות בשבוע שעבר, התקשר אלי כולו בהתרגשות על תוצאות הבדיקות שלי. הכל היה תקין!!!!!!! בשבילי זוהי המתנה!!!!

ובנוסף גם המראה והיכולת לסחוב את עצמי ביתר קלות. (תמונות בהמשך)

אני התחלתי את התהליך עם אישי היקר שרגא שגם הוא הוריד 10 קילו. היה לי ממש לא קשה, אני מעט פוחדת מששת השבועות הבאים אבל מאמינה שאני אעבור אותם בקלות. בעזרתה הבלתי נדלית של ענת שתמיד נמצאת כאן. תודה לך ענת על תשומת הלב ועל הנכונות. זה לא מובן מאליו.

אני מצפה כבר לסבב הבא. אגב כבר הפניתי כ- 6 נשים מקווה שהם פנו ויהיו חלק מהקבוצה הזו.

ושוב תודה ענת. חיבוק גדול

מאירה רז

### עם הירידה במשקל התחילו להגיע המחמאות

שמי איריס ששון, בת 35, נשואה+3, ירדתי 13 ק"ג ב-40 יום.

לאחר לידת בני הייתי במשקל גבוהה מאוד ממה שאני רגילה, ולא משנה כמה דיאטות עשיתי, לא הצלחתי לרדת במשקל. כשקניתי את הדיאטה לא כל כך האמנתי שאני אצליח, ושאוכל להחזיק מעמד עם 500 קלוריות ביום, אבל החלטתי לנסות בכל זאת.

אחרי קריאה מהירה ומדויקת של הספר הראשון הבנתי מה עליי לעשות, ואחרי יומיים של קריאה התחלתי את הדיאטה. עשיתי בדיוק מה שכתוב בספר, והירידה במשקל הייתה מהירה

מאוד, נורא הופתעתי מכך שלא הייתה לי תחושת רעב, ולכן עברתי את התקופה של ה-40 יום בקלות.

בתקופה שהשתמשתי בתכשיר ה-hcg, עור הפנים שלי היה חלק ויפה, וכאבי הגב שהיו לי מאז הלידה נעלמו לגמרי, העייפות של שעות הצהריים נעלמה, והיה לי הרבה יותר כוח ומרץ. עם הירידה במשקל התחילו להגיע המחמאות.

בסיום הסבב נסעתי לקניון ונכנסתי כמעט לכל חנות בגדים אפשרית, ומדדתי כל שמלה אופנתית, והסיבה היא שהראש עדיין מרגיש שמן, והייתי חייבת להוכיח לעצמי שעשיתי משהו שכל כל רציתי בו – וגם הצלחתי. החלפתי את כל המלתחה, וכל מה שאני לובשת נראה מהמם, ואני ממשיכה לקבל מחמאות, וכל מי ששואל איך עשיתי זאת – אני מספרת לו על דיאטת hcg שממש שינתה לי את החיים.

לכל מי ששוקל לעשות דיאטה, אני ממליצה על דיאטת hcg, זה עובד – ובגדול!!!  
בהצלחה לכולם!!!

## אני רוצה לספר על תחושת ה"ריחוף" שחשתי בזמן הדיאטה

היי ענת, בוקר טוב. סיימתי סבב והיום יום פריקה אחרון. 71 קילו נדמה לי שהתחלתי 81. מרגישה טוב נראית טוב. הייתי שמחה לעוד 6 7 קילו.

בהמשך אשמח שתלווי אותי בהמשך הדרך אשלח לך תמונות שתפרסמי ותתגאי. אשמח ללווי כרגע כמה זמן עד הסבב הבא. בתקווה שאצטרך רק חצי סיבוב....

אני רוצה לספר על תחושת ה"ריחוף" שחשתי בזמן הדיאטה השינוי של הגוף צמצום ההיקפים והכיף של לקום בבוקר ולראות איך ירדתי בין כחצי קילוגרם כל יום.

כמות הקלוריות היא שולית מכיוון שבמהלך התהליך ההרגל והציפייה וההפתעה הם אלו שנותנים את הכוח בסופו של דבר מעבר לעובדה שלא חשתי רעב שהרי אנחנו אוכלים הרבה מעבר למה שאנו זקוקים.

לכן אין לי ספק שכל אחת ואחד מכם תוכלו פשוט לקבל החלטה ואתה "לרוץ קדימה". העיסוק בשתייה של התה הירוק עם סטיבייה עושה את שלו.

ענתי יקרה, בחציית הלבנה אני 81 קילוגרם ובתמונה עם השטיח אני 71 קילוגרם.  
אשמח לתת לך המלצות באהבה גדולה.

כמו כן לא אוותר על סבב נוסף, בנמרצות רבה אעשה אותו וארד ל-65 שזהו משקל היעד שלי סך הכל 6 קילו. מקווה שאצליח בסיבוב קצר של 23 יום, הלוואי.

מאחלת בהצלחה לכולם והגשמת חלומות היא דבר נפלא (-):

עדי



## השלתי מעצמי 11 ק"ג

היי, להלן סיפור ההצלחה האישי שלי.

אני בת 35 לאחר שתי לידות של בנות מקסימות. בהריון האחרון עליתי 31 ק"ג, לאחר ארבעה חודשים נשארו לי 15 ק"ג עודפים.

אימא שלי שמעה על הדיאטה משתי חברות טובות שירדו ממש יפה. היא התחילה את הדיאטה והורידה בסבב הראשון 12 ק"ג, החלטתי לעשות גם את הדיאטה.

התוצאות לא איחרו להגיע ולאחר 40 יום השלתי 11 ק"ג ממשקלי. כרגע אני בתקופת הקיבוע ולא להאמין ממש "גן עדן", המשקל נשמר, ממש כמו שענת אמרה ©

ממליצה לכל מי שמעוניין או מעוניינת להוריד ק"ג עודפים לעשות את הדיאטה.

התחושות שעברו עליי במהלך כל הדיאטה:

בהתחלה לא הבנתי למה אני צריכה לאכול כל כך הרבה, אפילו פחדתי לאכול ביומיים של הזלילה אבל אכלתי.

ואח"כ בשבוע הראשון לא ירדתי כל כך הרבה ודיי נלחצתי מהעניין, אימא שלי עודדה אותי ואמרה שלא אדאג שיכול להיות בגלל המחזור החודשי אין ישר תוצאות משמעותיות.

לאחר השבוע הראשון כל יום הייתה ירידה במשקל ממש כמו שתיארו, כמובן שזה מה שדרבן ודחף אותי להמשיך.

אני חייבת לציין שהיו ימים כמו שישי בערב שלא היה לי כל כך קל, בכל אופן הריחות של הבישול של אימא, אבל למרות זאת לא סטיתי מהדרך.

בנוסף קיבלתי תמיכה מענת שטרן שעזרה לי מאוד להמשיך וזה שווה כל יום מתוך 40 הימים.

## ירדתי 10 ק"ג אבל מסת השריר לא נפגעה!

שלום,

רציתי לספר לך על ההצלחה שלי עם הדיאטה של דר סימאונס .

למעשה הייתי מאוד סקפטי בתחילת התהליך לגבי ההצלחה שלי, חששתי כי לא אצליח לחיות עם דיאטה של 500 קלוריות, זה היה הזוי להתחיל, אך מרגע שהחלטתי התהליך הפך להיות קל יותר ויותר.

התרסיס שרכשתי השפיע פלאים על תחושת הרעב. יום אחד שכחתי לקחת את התרסיס, פתאום חשתי תחושת רעב שלא הייתה לי בכל התהליך וזה הרגע שבו נזכרתי שלא לקחתי את התרסיס. מכאן הבנתי שאכן התרסיס המקורי משפיע מאוד וגורם להצלחה מרובה.

אני אישית ירדתי 10 קילו ב 41 יום.

ולו יותר קשה מכיוון שהייתי צריך לשמור על מסת שריר נכונה שלא תתפרק, ואני שמח לבשר לך שירדתי בדיוק היכן שרציתי, כולם מבחינים במראה החדש, תווי הפנים לא השתנו ונשארו בדיוק כבהתחלה בניגוד לשאר הדיאטות,

תודה רבה על התמיכה שלך במהלך התהליך וכמובן שאני רץ לסיבוב נוסף ולהצלחה הבאה התוצאות לפניך בתמונות  
תודה ירון

## ירדתי בסך הכל 18 ק"ג!

!!!הי

גם אני החלטתי לספר איך עברה אצלי הדיאטה.

לפני הדיאטה הזו, ניסיתי רבות אחרות, אבל התוצאה תמיד הייתה שירדתי שניים שלושה קילוגרמים ומיד אחר כך מחזירה כפליים.

פעם אחת, סיפרה לי חברה על מישהי שעשתה את הדיאטה שלך והראתה לי את התמונות שלה.

אמרתי לעצמי – אני חייבת לנסות את הדיאטה הזו.

היה בכלל לא מסובך.

ירדתי בשני שבבים 18 ק"ג.

אבל זה עוד לא הכל, כי אני רוצה לעבור סבב נוסף כדי לרדת עוד 5-10 ק"ג.

ככה שכל מי שעדיין מתלבט אני ממליצה בחום.

תודה לך ענת על התמיכה במהלך כל הדיאטה!

ישנם עוד סיפורי הצלחה רבים ביותר בפורום מיוחד שלי שתוכלי לעבור אליו בעזרת הקישור הבא: <http://dietathcg.co.il/forums/viewforum.php?f=3>

## דבר סיום

תהליך ההרזיה של ד"ר סימאונס - זאת מהפכה אמיתית בתחום של דיאטות וירידה במשקל. הסיבה פשוטה - סוף סוף יש לך נשק פעיל, בדוק ויעיל שעוזר באמת להיאבק ולנצח את הבעיה של המשקל החורג. וכמו עם נשק - צריך לדעת להשתמש בו.

אני מקווה שחוברת המידע הזאת סיפקה לך את כל המידע החיוני להבנת עקרונות ושלבים של תהליך ההרזיה על פי שיטת ד"ר סימאונס.

ואני מאוד רוצה שגם את תחליטי לעשות את התהליך וליהנות מהפירות שהוא מביא יחד אתו: ירידה מהירה ובריאה במשקל, הבנה טובה יותר של הגוף שלך והתקווה האמתית שהפעם המשקל יהיה תחת שליטתך והדברים כבר לא יהיו גרועים כמו שהם היו עד היום.

אל תהססי לפנות אליי! אני מזמינה אותך לבקר באתר המידע שלי [DietatSimeons.co.il](http://DietatSimeons.co.il) ואם תרצי, גם לעשות את התהליך המופלא של דיאטת ד"ר סימאונס יחד איתי. שיהיה לך כל טוב!



בברכת בריאות ויופי,  
ענת שטרן, יועצת בכירה  
דיאטת ד"ר סימאונס המקורית