

سر

الكفاية اللي لو شربتها يوميًا

هتتحكم في جوعك وهتحرق دهون طول اليوم



AHMED METWALLY

5

⚠️ أسباب تخلي الوصفة ديه حل سحري للتخسيس ⚠️

أهلا بيك في Harmonist System

بنقدملك وصفة سهلة وسريعة تساعدك وتبقي ملجأ لىك لو لقيت نفسك عاوز تنزل في الوزن ومش عارف تتحكم في احساس الجوع وعاوز تاكل براحتك

وعدنا لىك ان الوصفة ديه سهلة وسريعة وتأثيرها هتلاحظه في وقت قصير ، ولكن هي حل بسيط وسريع وليست علاج المشكلة من جذورها

لو عاوز تعرف اكر عن ال Harmonist System وازاي لما تطبقه تقدر تتحكم تماما في شهيتك وتحقق الجسم التي بتعلم به ، يبقي لازم تتفرج علي الفيديو ده:

<https://www.fit-clinic.com>

ودلوقتي ، يلا بينا نتعرف علي الوصفة ديه والاسباب اللي تخليها اساسية

1. السهولة :

من المشاكل التي بتقابل معظم الاشخاص في الالتزام بالوصفات هي الظروف الحياتية التي بتخلي صعب عليهم يدخلو المطبخ ويقعدو يحطو حاجات في الخلاط

وبعدين يفكرو ازاي ياخدوها معاهم في شغلهم او في الخراجات والعزومات

الوصفة بتاعتنا عبارة عن نوعين من العناصر السهلة والخفيفة والتي ممكن تاخذها معاك في اي مكان

2. الشبع

لازم عشان تبتي تعمل دايت صح تعرف ليه كل النظمة اللي جربتتها مبتنفش والناس بتلجأ دايماً للعمليات او الحقن

فيه نوعين من انواع الجوع:

الجوع الفسيولوجي : وده بيبيقي الجسم محتاج عناصر معينة ، سواء معادن او فيتامينات او املاح ، ولكن طول مانت اكلك مش مضبوط ومبتديش الجسم اللي هو محتاجه ، عمرك ما هتشبع

الجوع العاطفي : وده يمثل 50% من مشاكل عدم الالتزام في الدايت ومش اي حد بيتكلم عليه ، ولكن احنا عندنا برنامج كامل بيتكلم عن التوازن العاطفي في الكورس بتعانا ، فلو حابب تحجز معنا استشارة مجانية عشان تعرف اكثر ، هتلاقينا في انتظارك

[احجز استشارتك المجانية من هنا](#)

افتكر في يوم وكلنا حصلنا ده ، جه قدامك طبق بسكوت او شوكولاتة وقلت هتاكل واحدة او اتنين ، وفجأه لقيت نفسك خلصت الطبق كله من غير ما تحس!

والمصيبة انك هتلاقي نفسك لسه جعان ، لأنك ماديتش جسمك الاكل اللي هو محتاجه

فاشباع الجوع الجسدي او الفسيولوجي من اهم الحاجات اللي تعملها عشان تحقق شعور الشبع ومتعكش او تاكل جانك فود وتفضل علي الطريق الصحي

الوصفة بتاعتنا بتقدر تحقق الاشباع الفسيولوجي اللي الجسم محتاجه عن طريق حاجتين:

3. بديل الخضار

الكلام ده معناه ايه؟

كلنا اكيد سمعنا وعرفنا ان الخضار من اكثر الحاجات المفيدة والصحية والذي منه.

ولكن عملاء كثير عندي للأسف بيشتكو انهم مبياكلوش خضار نهائيا ، سواء بقي لان معندهمش وقت ، او مبيحبوهوش عموما

تعرف ان احتياجك اليومية من الخضار تتعدي ال 5 اطبق خضار كبيرة يوميا؟
طب مين فينا بياكل الكميات ديه؟ ولا حد

فكان لازم يكون فيه بديل يحقق نفس التأثير بتاع الخضار ويكون سهل ومقبول لمعظم الناس

لما اتكلمنا عن الشبع ، عرفنا انك محتاج فيتامينات ومعادن واملاح واحسن اكل يقدمك الكلام ده هي الخضروات

طب ايه رأيك ان معلقة واحدة من المكون اللي في الوصفة ده ، تعادل نفس الفائدة الغذائية اللي في طبقين كبار من الخضروات

وده اول سر في الوصفة بتاعتنا

4. الألياف

طبعاً هتقولى ايه الألياف عشان تملأ المعدة وتخليك شبعان فمتاكلش كتير

هقولك ده اقل من 10% بس من تأثير الألياف

الألياف بتشتغل عن طريق انها لما بتنزل في الأمعاء بتعمل طبقة مبطنة لجدار الأمعاء من الداخل ، وده بيحقق حاجتين مهمين جدا

- الطبقة ديه بتعمل عازل بيحجز اكثر من 40% من السكريات اللي بتاكلها انها تتهضم ، وده هيحقق استقرار في مستوي سكر الدم ويخسسك من غير دايت
- الطبقة ديه هي الغذاء الرئيسي للبكتريا النافعة اللي في الأمعاء (البريبايوتيك) وده بيخلي البكتريا ديه تزدهر وتسبب استقرار هرموني ومناعي للجسم

وده السر اللي بيخلي انظمة زي الكيتو مش مناسب للاستمرار فترات طويلة
لانه بيحرم الجسم من الألياف ديه وبيسبب اضطرابات في الأمعاء غير
محمودة

الوصفة تقدر تحقق احتياجك اليومي كامل من الألياف بمعلقة واحدة بس

5. الاستمرارية

من المرجح ان المعلومة ديه تكون مكررة علي مسمعك.

ولكن اعتقد ان قليل اللي بيقلق ازاى تطبقها او تنفذها في حياتك

من اهم شروط اي نظام ناجح هي قدرتك علي الاستمرار فيه لفترات كبيرة

ومن اهم الحاجات اللي بتحققها الوصفة ديه هي قدرتك علي الاستمرارية عليها

وقدرتك علي التعديل والتغيير في الطعم زي مانت حابب طول الوقت

وده سر نجاحها

ودلوقتي.....

تعالى اقولك علي الوصفة بالتفصيل.

The Harmonist Drink



الوصفة عبارة عن مكونين رئيسيين فقط والباقي اختياري:

1. معلقة صغيرة من قشور السليوم.

البراندات في السوق:

Colomusil 250g powder

Limitless chromax sachets

Imtenan psyllium husk powder

Abu Ouf Psyllium husk powder

2. معلقة صغيرة من عشبة القمح (WheatGrass)

البراندات في السوق:

Imtenan Wheatgrass powder

Abu Ouf Wheatgrass powder

3. مكونات اختيارية:

ربع معلقة قرفة/

معلقة كاكاو خام صغيرة/

رشة ليمون/

رشة برتقال/

ربع معلقة خل تفاح

طريقة التحضير:

املاً كوب ماء (200) مل حتي الثلثين.

ضع معلقة السليوم

ضع معلقة عشبة القمح

ضع المكون الاختياري (اي مكون حسب الرغبة)

نص معلقة استيفيا للتحلية (اختياري)

طريقة الاستعمال:

اشرب كوب من الوصفة قبل كل وجبة يوميا لمدة شهر.
مش لازم تعمل انظمة او دايت ، وهتلاحظ الفرق بعد اول اسبوع

هتلاقي جسمك اخف ، حركة المعاء والايخارج افضل
مفيش نوبات جوع عاطفي او نهم او جوع في منتصف الليل
تحسن في مستويات الطاقة والحيوية للجسم
تحسن في الصحة الهرمونية للرجال والسيدات

احنا مش بنوصفك زيت الحية ولا الحباية السحرية ،
احنا ببساطة بنعلمك ازاي تحقق الاستقرار الهرموني في جسمك

لو عاوز تعرف اكثر عن الاستقرار الهرموني وازاي تقدر تحققه من غير دوا ولا حقنة ولا
برشامة ، وتعرف اكثر عن البرنامج بتاعنا

اتفرج علي الفيديو ده:

<https://www.fit-clinic.com/>

وفي النهاية بنفكرك من اهم الحاجات اللي انت محتاجها....

الاستمرارية

الشجاعة

الثقة

تقدير نفسك وقيمتها

تحرر من شعورك بالخجل والخزي من شكلك ومن نفسك

ولو عاوز تعرف اكثر عن ازاي تتحكم في هرموناتك وتسخرها عشان تعرف تاكل اكلك
المفضل وكمان توصل للوزن اللي انت عايزه من غير دايت ولا سعرات

احجز استشارتك المجانية دلوقتي واتعرف اكثر علي

The Harmonist System

من هنا

<https://www.fit-clinic.com/apply>