

Super Shake

DRINK YOUR WAY TO HEALTH



-This shake might change your life-

תוכן ענייני

הקדמה-----7-3

ה-SUPER SHAKE-----8

איך וממה מרכיבים SUPER SHAKE-----9-16

ה-SUPER SHAKE האולטימטיבי-----17

כמה מתוק אתה?-----18

מתכווני SUPER SHAKE נוספים-----19-25

טיפים וטריקים-----26-29

סיכום-----30

* בונוס קטן במיוחד בשביילך בסוף הספר



הקדמה

ברוכים הבאים לעולם של **SUPER SHAKES**
יחודיים שהפכו את חייכם ל**SUPER** בריאות!

את המסע שלי לאורך חיים ברא התחילתי לפני כ-7 שנים. בראשית המסע למדתי תזונה ומשם נחשפה לעולם האוכל וההשפעות הבריאותיות שלו עליינו. העולם האוכל והבריאות עניין אותו מאד. איך דברים שתמיד לוקחת מובן מallow כמו ירקות ופירות יכולים לעזור לי הרבה יותר مما שחשבתי! איך אפשר להתרום את יכולות המיעילות של כל צמח, זרע, פרי וירק ולהרכיב משקאות ושיקטים שיתנו "חיזוקים" לגוף שלנו ויעזרו לגוף שלנו לתפקיד באופן מksamלאלי. העולם הבריאות והשיקטים שבאות רציתי לדעת איך אני "מאכיל" את הגוף שלי ברכיבים הכימטיים ומקבל את הגוף החתום והבריא שתמיד רציתי בעזרתכם!

שׁיַקִים הָיָתָה נְרָאִית לֵי הַדָּרֶךְ הַכִּי טוֹבָה לְעַשׂוֹת ذָאת. שׁיַקִים
נוֹתְנִים לְנוּ אֶת הַפְּרִי/הַירְקָן/אֲגּוֹז בְּשְׁלָמָתוֹ כֹּר שְׁכָל עַרְכִּי
נְשֻׁמְרִים - סִיבִים תְּזוּנָתִים, וַיְטָמִינִים וּמִינְרָלִים. בְּנוֹסֶף דָרֶךְ
שְׁתִיָּת שׁיַק אֶחָד אֲנָחָנוּ יְכוֹלִים לְהַכְּנִיס לְגַפֵינוּ כָמֹות גְדוּלָה
יְחִסְתִּית שְׁלַיְקָות, פִּירָות וְאֲגּוֹזִים בְּקָלוֹת וּבְמַהְרָה וּלְקַבֵּל
יוֹתֶר עַרְכִים תְּזוּנָתִים. אִם תְּסַכִּימָו אַיִתִי הַרְבָה יוֹתֶר קָל וּמַהְרָה
לְשִׁתּוֹת שׁיַק מָאֵשֶר לְאַכְול סְלַט, נְכֹזֶן? בְּנוֹסֶף שְׁתִיָּת שׁיַק
הַרְבָה יוֹתֶר יְעִילָה לְגַוף בָעַת תְּהִלֵּר סְפִיגָת הַחֻומָרִים
(וַיְטָמִינִים, מִינְרָלִים וּעַוד..).

כֹּר הַתְּגִלְגָלָתִי וּלְמַדְתִּי עַד מִכְתּוֹבָת, מִחְקָרִים, סְרִטְוָנִים שֶׁל
תְּזוּנָאִים, הַתְּיִיעָצּוֹת אִישִׁית וְהַרְבָה נְסִיּוֹן אִישִׁי. בְּהַתְּחִלָּה גַם
אַנְיַהֲנַתִּי אֶת השׁיַקִים כְמוֹ כּוֹלָם, הַרְבָה פִירָות מַעַט יְרָקָות
וְעַלִים יְרָקִים. הִיְתִי מְשֻׁתָּמֵש בְמִיצְחָרִים אוֹ חַלְבָ שְׁקָדִים
כְבָסִיס וְהַשׁיַקִים הֵי יְזָאִים טָעִים. הִיְתִי שׁוֹתָה שׁיַק כָל יּוֹם
וְהִיְתִי בְּטוֹחָה שֶׁאַנְיַהֲנַתִּי הָאָדָם הַכִּי בְּרִיא שִׁישָׁ! אַר חֹזֶץ מַטְעָם טָוב
וְהִיְתִי הַיְתָרָן הַנוֹסֶף שֶׁל הַוַיְטָמִינִים וּמִינְרָאלִים שַׁהִיְתִי צְרִיךְ, זֶה לֹא
בָאָמָת הַוְעִיל לֵי כְמוֹ שְׁצִיפִיתִי. גַם אַנְיַהֲנַתִּי נְסִיּוֹנָת רַבִּים
וְכּוֹשְׁלִים בְּהַוְרָדָת מַשְׁקָל וְלֹא הַבְּנָתִי מָה אַנְיַהֲנַתִּי עֹשָׂה לֹא בְסִדר.
עַד שִׁמְצָאתִי אֶת "הַנוֹסֶחה", אַר לְהַכִּין שׁיַקִים שִׁיחַנוּ לֵי אֶת
כָל הַוַיְטָמִינִים וּמִינְרָאלִים שַׁהִגְעָפָ שְׁלִי צְרִיךְ, יְהֵי טָעִים,
שִׁיהְיָה בָהֶם אֶת כָל מְרַכְבִי הָאָרוֹחָה וְיַעֲזַרְוּ בְּהַוְרָדָת מַשְׁקָל,
שְׁרִיפָת שְׁוֹמְנִים וְשְׁמִירָה עַל בָּטָן שְׁטוֹחָה.

אחרי שהבנתי איך להכין את השיקיס על פי הנוסחה של ה-SUPER SHAKE השינוי היה חד ממשי!

ה-SUPER SHAKE סיפק את כל מרכיבי הארוחה, שומר
אותו שבע ובעל אנרגיה לזמן ממושך יותר ועזר לי (בסוף כל
טוף) להוריד את שכבות השומן האחידנה ולשמור על אורך
חיים בריא ופעיל, יותר Mai פעם. מטרתי בספרון זה היא ללמד
אותך איך להכין בעצמך SUPER SHAKE בקלות ובפשטות
מרכיבים שכנראה כבר יש לך בבית! רגע לפני שאנחנו
מתחילים להבין מהו SUPER SHAKE, מה המרכיבים שלו
ואיך תוכלו להכין-Calher בעצמכם בקלות ופשטות, נבין קצת
מעבר ונראה למה ואיך התחיל המתכוון של ה-SUPER SHAKE

אתחיל ו奧mr שהכנת SUPER SHAKE שיעזר בשՐיפת שומניים, שמירה על שובע לאורך זמן, מתן אנרגיה זמיןה, צמצום היקפים ושמירה על הגזורה היא שונה מאוד משיק רגיל.

הבעיה הכי גדולה בשיקים היא כמות הסוכר. כאשר אנו מכינים שיק עם כמות סוכר גבוהה אנחנו מkapיצים את רמת האינסולין בדם, פועלה שגורמת לגוף שלנו להכנס למצב "אגירה" וגופינו מתחילה לאגור שומן. בכך לא רק שלא נצליח להוריד משקל אלא נעלם במשקל. בנוסף הפחתת צריכה הסוכר במהלך היום תגרום לגופינו להתחל לשרוף שומן ולהשתמש בו לאנרגיה זמיןה במקום בסוכרים (פחמיות). משמע כאשר אנו מכינים שיק אנחנו רוצים להפחית את כמות הסוכר. אבל אל תדאגו הם עדין יהיו טעימים (אפילו יותר). בנוסף כדי לגרום לנו לתחושת שובע לאורך זמן וקבלת אנרגיה זמיןה ליום אנחנו צריכים בכל שיק לפעול על פי הנוסחה הבסיסית הבאה :

חלבוניים + שומניים + סיבים תזונתיים

אז מה זה בעצם אומר?

אנחנו נרצה שכמויות החלבונים שלנו בשיקים תהיה קיימת. (אני בכוונה לא כותב גבואה כיון שהוא עלול לבלב אתכם. קר' שכמות מינימלית עדין תספק לנו את תחחושת השובע ואת החלבונים שגוףינו צריר).

שומניים, אין צורך לפחד מהם! לגופינו יש שתי מקורות אנרגיה עיקריים: הראשון פחמיות והשני שומניים. בכך להרגיל מחדש את גופינו להשתמש בשומן כמקור אנרגיה עיקרי אנחנו צריכים לצורק מספיק שומן דרך האוכל שלנו ופחות פחמיות (טוכרים), ובכך להרגיל את גופינו להשתמש בשומן כמקור אנרגיה עיקרי. בנוסף שומניים נוספים לנו אנרגיה זמינה ומשלימים את השיק לארוחה שלמה ועזרים לנו בהשלמת הערכים התזונתיים ותחושת השובע.

אחרון חביב, סיבים תזונתיים, נהדרים למערכת העיכול והגברת חילוף חומרים, להורד משקל ומסיעים בהורדת הטוכר בדם. בהמשך הספר ניכנס יותר לעומק בקשר לערכים אלו ואי' מיישמים אותם בשיקים.

SUPER SHAKE

ה-SUPER SHAKE הינו מתכון להכנת
שַׁיְק שנוthin לֶר את כל מרכיביו הארכחה
בכוס אחת :



המתכון של SUPER SHAKE מתוכנן בכך:
לעוזר בשריפת שומניים ובהורדת משקל, שמירה על בטן
שטוחה, תחוושת שובע לאורך זמן, אנרגיה במהלך היום, לצרכים
ויתר ירקות ופירות ולשמור על אורך חיים בריאות! הכל כ巳ובן מבלי.
להתאפשר על כל הערכיים התזונתיים שננוthin לנו שַׁיְק רגיל.
האמת שבSUPER SHAKE יש הרבה יותר!

איך ומה מרכיבים SUPER SHAKE?

בסיס

זרעי צ'יה ופשתן

כפיט מכל אחד. בכל שייק!

שומנים

אגוזים / אבוקדו

בין 6-7 יחידות או רבע אבוקדו

פירות

בעדיפות קפואים

עד 10 ג"ר סוכר - הסבר בהמשך

ירקות / עליים

עלים ירקניים כגון קייל ותרד

כוס עליים או שני חופניהם מלאים

SUPER FOODS

לבחירה מה שנגיש לך

ממלץ - גוגי בארי/ספירולינה/ማקה

נוזלים

מים.

יש אגוזים בשיק - עם המים זה הופך לחלב,

חלב טבעי בלי חומרים נוספים

בסיס

לכל SUPER SHAKE יש בסיס המכיל שני מרכיבי מפתח : זרעי צ'יה וזרעי פשתן. שני מרכיבים אלו מספקים לנו חלבוניים אינטנסיביים, אומגה 3, אומגה 6, טיביים תזונתיים, נוגדי חמצון ועזרים בתרחושת השבוע. בכל SUPER SHAKE אנו משתמשים באותו כמות של שני מרכיבים אלו (כפית גדולה מכל אחד). בנוסף אנו מקבל גם חלבוניים מהאגוזים או מהעלים הירוקים, אך הכמות ממקורות אלו קטנה יחסית. זאת ועוד, צ'יה נחשבת למזון על והוא נהדרת להוספה מיידי יומם ובעזרת השיקטים הרביה יותר קל להוסיף אותה לתזונה שלנו!



שומנים



השומנים בשיעיים שלנו יבואו בעיקר ממגוון אגוזים שונים, אבוקדו ו/cmdobן גם מזרעי צ'יה ופשתן. אגוזים מכילים חלבונים, חומצות שומן רב בלחט רוויות, סיבים תזונתיים, ויטמינים מקבוצת B, מינרלים כמו ברזל, אבץ, נחושת, סיידן וכוגדי חמצן. בכל SUPER SHAKE אנו נרצה לשנות את מקור השומן שלנו (חוץ מהצ'יה והפשתן שיש בכל שייק), גם כדי להתאים טעמים וגם כדי לגון ולקבל את כל היתרונות הנלוויים שבאים עס כל סוג שומן (סוגי אגוזים שונים או אבוקדו). שימו - כאשר קונים האגוזים/שקדים עדיף טריים (אפילו אורגани) ובaicות טובה!



פירות

הפירות בשיק הם המקור של רוב הויטמינים והפחמיות הדרושים לנו. בכל שיק נרצה להוסיף פירות מצבעים שונים על מנת לקבל מגוון רחב של ויטמינים. הטעם והמתיקות של SUPER SHAKE מושפע מכמות הפירות וסוג הפירות שנכניות לתוכו. בחלוקת מהפירות יש כמות סוכר גבוהה וממה נרצה לשיס פחות.

(בעמוד 12 יש רשימת פירות וכמות הסוכר בהם כך שתווכלו לעזור זהה בהכנה השיקים).

אנחנו נרצה בכל שיק לערוב פירות עם כמות סוכר שונות כדי להגיע למקסימום 10 ג"ר סוכר בשיק. (ברוב ה-SUPER SHAKE יש פחות, בסביבות ה-8 ג"ר סוכר).

זאת כמות סוכר מאד קטנה יחסית לכמות שיש בשיקים רגילים, בנוסף בגלל שאנחנו שותים שיק, ספיגת הסוכר אינה מיידית כמו שתיהת מיצ. ב-SUPER SHAKE יש לנו הרבה סיבים תזונתיים ומרכיבים אחרים שמאטים את תהליך הספיגה ובכך מונעים קפיצה חדה של סוכר בדם. השוואה מעניינת - בכוס אcht של חלב ג'יל (200 מ"ל) יש 10 גרם סוכר.

חשוב לזכור! היתרונות של פירות לא טמון בסוג הסוכר שביהם, אלא בשאר הרכיבים שהם מכילים - הסיבים התזונתיים, הויטמינים, המינרלים והפייטוכימיקלים.

פירוחת הנס דוגמה מצוינית לכך שיש חשיבות לחייבה – כל רכיבי התזונה שאנו מקבלים יחד – ולאו דווקא לרכיבי התזונה הבודדים. פירוחת הנס בהחלטת "ממתיקיס מהטבע" – אך בנסיבות גס כל פרי שופע ברכיבי תזונה חשובים. בכך להרוויח את כל היתרונות הבריאותיים רצוי לאכול פירוחת בתצורה המקורית שלהם או לטחון את כל הפרי בשיק, ולצמצם ככל הנិtan שתית מיצי פירוחת (גם ככל שנסחטו במקום) המכילים בעיקר את סוכר הפרי ולא הרבה יותר. בכוס ממוצעת (240 מ"ל) של מיץ פירוחת טבעי ללא תוספת סוכר יש 20 גרם סוכר, לעומת כ-5 כפיאות סוכר, ערכאים דומים לאלו של כוס קוליה! סיבה נוספת לנו לא משתמשים במיצי פירוחת בתור נוזל לשיקים. בשיקים מומלץ לערוב לפחות 3-2 סוגי פירוחות שונים. בנוסף ישנו סוגי פירוחות שונים לטעמו מרכיבים שונים בין הפירוחות המימיים והפירוחות לשיק. בדוגמאות SUPER SHAKE נרצה לאזן בין הפירוחות המימיים והפירוחות הפחות מימיים, כדי לקבל את המרכיב הרצוי. لكن נרצה להימנע מערבוב של פירוחות עשירים במים בלבד כגון אבטיח, מלון ותפוח. ערובוב של פירוחות אלו יחד ייצור לנו שיק מימי וסיבי. דוגמה לפירוחת מימיים: בננה, מנגו ואפרסק.

טייפ קל שיעזר לך בתחילת הדרכך בהכנה של SUPER SHAKE

הוא – חצי בננה קפוא בכל שיק!

הוספת חצי בננה לכל שיק תיתן לנו את הויטמינים שאנו צריכים (אשלגן, מגנזיום, ויטמין C ועוד...). בנוסף תוסיף לנו את המתיקות לשיק אך בלי הרבה סוכר. והכי חשוב, חצי בננה קפואה תהפוך את המרכיב של השיק לקרמי וחלק פשוט לא תוכלו להפסיק לשתות.

ירקות / עליים



הירקות או העליים הירוקים יתנו לנו הרבה ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון, אשר יעזרו בנקוי הרעלים מהגוף. בנוסף בעיקר בעליים ירוקים יש הרבה סיבים תזונתיים שיעזרו בהגברת חילוף החומרים, שריפת שומנים וכיקו המעי. העליים הירוקים מקבלים את צבעם הירוק מהכלורופיל אשר מסייע להעלאת הברזל והמוגלובין ומשפר ספירת דם. מומלץ כל שайק לערוב ולגאון בירקות ובעליים הירוקים כדי לקבל ויטמינים ומינרלים שונים כל פעם. עליים ירוקים יכולים להיות- קיל, תרד, עלי ברוקולי, חסה, מנגולד ועוד... ניתן להתאים את העליים במתכונים לפי העדפות הטעם האישיות שלהם. ירקות לדוגמה - מלפפון, סלרי, גזר, סלק, ברוקולי ועוד... גם עם הירקות נרצה לגאון ולהתאים טעמיים לשtokim.

שימוש ❤️ - יש הרבה אנשים שקשה להם לעכל קיל. לעיתים הסיבות של הקיל קשים מאוד לקיבה ויכולים ליצור נפיחות בקיבה. זה לא מסוכן בכלל פשוט לאנשים אנשים שיש את הרגישות הזאת עדיף להחליף את הקיל במתכונים בתרד או בכל עלה י록 אחר! בנוסף אם חדש לכט הטעם של העליים הירוקים מומלץ בהתחלה להוריד קצת בכמות העליים בשtokim, עד הרגלה החר, לאט ובהדרגה לעלות בחזרה את הכמות. מי שכבר מכיר ויודע את הכמות שהוא מעדיף יכול להוסיף ולהוריד לפי העדפות שלו.

SUPER FOODS

סופר פודס הם מזונאות-על המכילים כמות גבוהה ומרוכצת של רכיבי תזונה חיוניים כמו - ויטמינים, מינרלים, פיטוכימיקלים, חומצות אמינו ועוד...

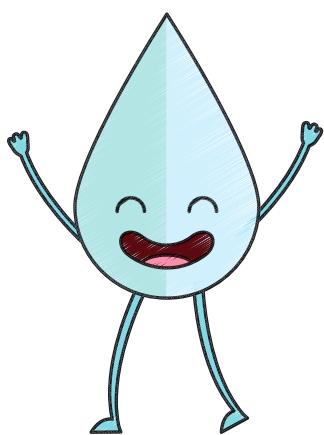
סופר פוד זהו מזון מרוכז מאוד בחומרי הזנה המאפשר לנו להזין את הגוף בכמות קטנה יחסית של מזון.

צריכה נכונה וקבועה של מזונאות טיליס יכולה לשפר את בריאותינו, את הרגשותנו הכלליות, להעלות את רמת האנרגיה שלנו ואף לטפל באתגרים בריאותיים שונים. לכל SUPER SHAKE אנחנו נרצה להוסיף מזון-על אחד או שניים. הוספה מזון-על לא חובה, אלא מומלצת מאוד.

מזון-על: ספירולינה, מאקה, צ'יה, אסאי, שורש כורcum, גוג'י
בארי, עשב חיטה ועוד... הוספה מזון-על לשישק תוסיפ לנו את הערכיכים הנחדרים של אותו סוג מזון-על מבלי להשפיע על הטעם והמרקם של השישק. את רוב מזונאות העל אי אפשר לאכול ככה סתם - הם לא כל כך טעימים. בהוספותם לשישק אנו יכולים לקבל את הערכיכים שלהם מבלי להרגיש شيئا' בשישק! (דרך נהדרת גם לחת לילדים לאכול מזונאות-על).

מים

המים משתמשים הנוזל היחיד שאנו מוסיפים ל-SUPER SHAKE כדי שהכל יתערבב בקלות ובהירות ונקבל את המרכיב שאנו רוצים. בנוסף ב-SUPER SHAKE אנחנו משתמש רק במקרים בהם נוזל מהטיבה הפשוטה שאנו לא רוצים להעלות את רמת הסוכר ע"י הוספה סוג של שוכנים או מיצי פירות. בכלל שבשיקים אנחנו משתמשים באגוזים ושקדים אנחנו בעצם "ויצרים" לב צמחי בתחום השיק, לב צמחי ללא חומרים לשמור ותוספות סוכר! כמוות המים בשיק משתנה לפי העדפתכם האישית. אם אתם אוהבים שיק סמייר יותר שינו פחות מים, לעומת זאת אם אתם אוהבים שיק דليل אז שינו יותר מים. ממליץ להתחיל בין כוס לכוון וחצי או עד שהמים מכסים $\frac{4}{3}$ מהמרכיבים. אני אישית לא מודד כמוות מים אלא פשוט מוסיף עד שהמים מכסים $\frac{4}{3}$ ואףלו קצת יותר מהמרכיבים. עם הנטיון למדים את כמוות המים שצורך לשימוש כדי להגיע למרכיב האהוב עליהם. חשוב לזכור שצ'יה ופשתן ברגע עם מים טופחים את המים ומתקבלים מרכיב של פודינג. בכלל זה אנחנו משתמשים בקצת יותר מים מבשיק רגיל.



ה-SUPER SHAKE האולטימטיבי



אני אישית שותה את השيك הזה כל בוקר!

כמה מתוק אתה?

רשימת פירות והסוכר שבהם ל-100 גרם



אכנו	9.85	גרם
מנגו	14.8	גרם
תפוח	10.4	גרם
בננה	12.23	גרם
תות	4.9	גרם
תפוז	9.35	גרם
תמר	11.3	גרם
אבטיח	6.2	גרם
אגס	9.8	גרם
אפרסק	8.39	גרם
מלון	7.86	גרם
ליצוי	15.23	גרם
משמש	9.24	גרם
ענבים	15.48	גרם
פטל	4.42	גרם
פפואה	5.9	גרם

לא מצאתם את הפירות שאתם רוצים בראשימה?
לחצו כאן וחפשו דרך המחשבון הקלורי באתר

-מתכונים SUPER שעינקיים נוספים-

ORANGE IS THE NEW SHAKE

SUPER SHAKE כתום

- כפית צ'יה
 - כפית פשתן
 - חצי תפוז קלוף וחתוך
 - רבע כוס מנגו חתוך וקפוא
 - רבע כוס אננס או 4 חתיכות
קטנות קפואות
 - רבע כפית קינמון
 - חתיכה מושרש כורכום
 - חצי גזר קלוף וחתוך
 - קשיי ב יחידות
 - מייס
- מומלץ לערוב בבלנדר קצר יותר זמן מהרגיל
- כורכום - מומלץ חתיכה בגודל סנטימטר אך אם לא מפריע לכס הטעם של הкорכום ניתן להוסיף יותר. אם אין שורש כורכום אז קצר מעט מרבע כפית אבקת כורכום.
- את החצי השני של התפוז להקפיו לשישק הבא!



SUPER PINA COLADA

SUPER SHAKE צהוב

- כפית צ'יה
 - כפית פשתן
 - חוף עלי תרד
 - חצי בננה קופואה
 - רבע כוס شبבי קוקוס טבעיים
 - רבע כוס אננס או 4 חתיכות
קטנות קופאות
 - פרוסת שורש ג'ינגר (ניתן לשנות
כמות לפי הטעס)
 - חתיכה קטנה משורש כורcum
 - קשיי 3-4 ייחידות
 - מיס
-
- יש להשתמש בשבבי קוקוס טבעיים ללא תוספות סוכר ולא בקוקוס טחוני!
 - ניתן לטחון את השיקקצת יותר זמן כדי מתחת לשבבי הקוקוס להתפרק
 - כורcum - מומלץ חתיכה בגודל סנטימטר אך אם לא מפריע לכטם הטעס של הкорcum ניתן להוסיף יותר. אם אין שורש כורcum אז קצת פחות מרבע כפית אבקת כורcum.

SUPER-EASY-PINK

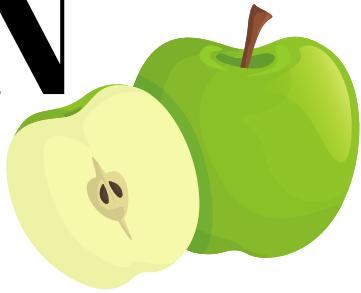
SUPER SHAKE ורוד

- כפית צ'יה
- כפית פשתן
- חוף עלי תרד
- חצי בננה קופואה
- חצי כוס תערובת פירות
יער קופאים
- אגוזי מלך ו-ק ייחידות
- כף גוגי בاري
- מים

- ניתן להחליף את תערובת פירות היער בהתווים או בסוג פרי יער אחד מועדף.
- ניתן להוסיף גם מחית אסאי קופואה למי שנגיש.
- מומלץ להוסיף מספר קוביית קרח

SUPER GREEN

SUPER SHAKE י록



- **כפית צ'יה**
- **כפית פשתן**
- **2 חתיכות אננס קטנות**
- קפואות**
- **חצי תפוח י록**
- **חצי בננה קפואה**
- **עלים י록יים - קייל /**
- תרד שני חופניים או כוס**
- **חצי כפית ספירולינה**
- **רבע אבוקדו**
- **מיס**

- את החצי השני של התפוח אפשר לחתוך ולהקפיו לשיק הבא!
- את כמות העלים היוקיים והסוג ניתן להתאים לפי הטעם. אם אתם כבר רגילים לטעם של עלים י록יים ניתן להוסיף קצת יותר!
מומלץ להוסיף קצת יותר מיס מבדרך כלל.
- מומלץ להattaים את כמות הספירולינה לפי החרך שלכם. אם אתם לא רגילים לטעם אז כדי להוריד לרבע כפית ולעלות בהדרגה.



TURN THE BEET UP



SUPER SHAKE סגול

- כפית צ'יה
 - כפית פשתן
 - רבע כוס פירות יער קופאים
 - 3-4 תותים קופאים גדולים
 - חצי סלק קלוף וחתוך
 - רבע כוס או 4 חתיכות אננס קופוא
 - כף גוגי בاري
 - 6 יחידות קשיי
 - מים
- מומלץ לערוב בבלנדר קצר יותר זמן מהרגיל.
- את החצי סלק השני ניתן להקפיא לשישך הבא.



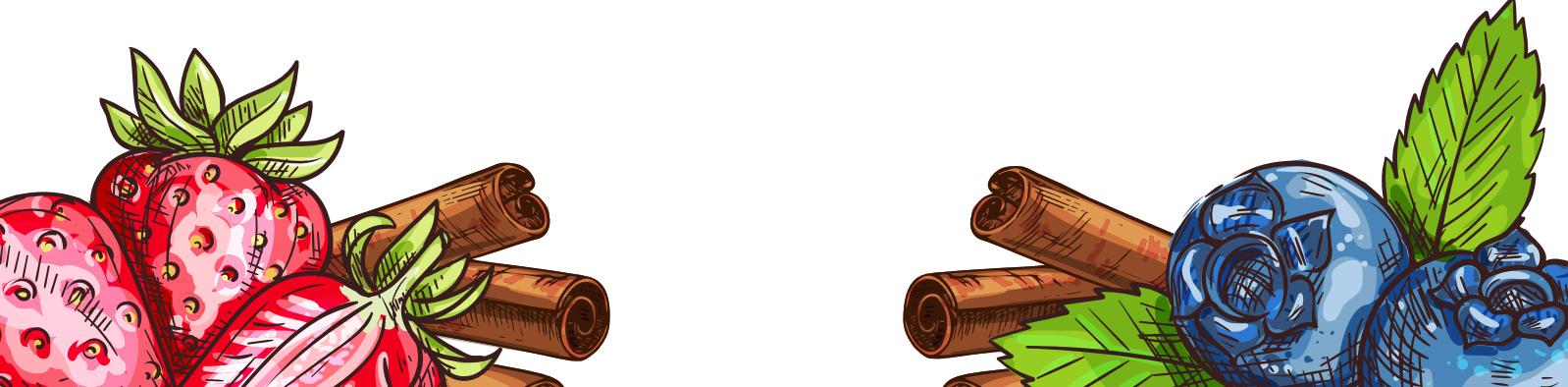
SUPER PP&J

חמאט בוטנים וריבת SUPER SHAKE



- כפיה צ'יה
- כפיה פשtan
- כפ גוגי בארי
- חוף עלי תרד
- חצי כפיה קינמון
- חצי בננה קופואה
- חצי כוס פירות יער
- כפיה גדושה של חמאט
- בוטנים 100% טבעית

- חשוב מאוד שהחמאט הבוטנים תהיה 100% מבוטנים ללא תוספות אחרות!
- ניתן להחליף את פירות היער בתותים.



SUPER LIGHT GREEN

ירוק קליל SUPER SHAKE

- כפית צ'יה
 - כפית פשתן
 - כוס או שני חופניש של תרד + חסה
 - רבע כוס או 4 חתיכות קטנות של
אננס קופא
 - חצי בוננה קופואה
 - שקדים 6-7 יחידות
 - מים
- מומלץ להזהר עם החסה, לפעמים היא יכולה להיות מרירה.
במקרה זה כדי פשוט לשיס פחות חסה וקצת יותר תרד.
- ניתן להוסיף ספירולינה, אך למי שאין ה-SUPER SHAKE כמו
שהוא גם מעולה!



טיפים וטריקים

ניתן להוסיף קרח לכל המתכונים, הקרח עלול לדלך קצת את הטעם. בغالל זה מומלץ להקפיא את הפירות לפני. במתכוונים עם קצת מרכיבים אפשר להוסיף מעט קרח כדי לשמר על הקור והמרקם של השייק.

1

מתי cocci טוב לשות את השייק?

cocci מומלץ לפתח את היום עם SUPER שייק! השייק יתן לך بواسטן אנרגיה זמיןיה להתחיל את היום, תחושת שובע לארוך זמן ויפעל את מגנוני שרפת השומן הגוף. יחד עם זאת ניתן תמיד לשות בכל מהלך היום, מתי שנוח לך.

2

ניתן תמיד להחליף את המיקס פירות עיר בתותים, אוכמניות, פטל, חמוציות, פטל שחור וכל סוג אחר של פירות עיר שזמן לך.

3

מומלץ להוסיף לשבייקים כשהם מוכנים שברי פולி קקאו טריים או רגניות. פולி הקקאו יוסיפו קראאנץ' ונגיעה שווקולד מריר. cocci חשוב יגרמו לכל ללעים קצת - פעולה שנחוצה מאוד בעת שתית השבייקים כיון שהיא חלק חשוב מהתהlixir העיקול. אותו הדבר חל גם אם הבלנדר שלכם לא מצליח לטחון טוב את הツ'יה והפשthan - זה מעולה קצת ללעים לפני ששותיס! פעולה זו תעזר מאוד לקיבת שלכם בתהlixir העיקול וספיגת החומריס.

4

לחטור ולהקפיא את הפירות!

חיתוך והקפאה של הפירות יחסכו לכם הזמן בהכנה השייק ויתנו לשבייק מרקם קרמי, קר וטעים. ניתן לחטור את הפירות ולהקפיא על מגש עם נייר כסף או משטח סיליקון לא נדבק. לאחר שהפירות קפאו להעביר לשקיות או קופסאות ולשמור במקפיא. פעולה זאת לוקחת חמיש דקות והתועלת שלה היא ענקית! מומלץ לקנות פירות בעונה בזול ולהקפיא.

5

6

הוספת תבלינים כמו קינמון, כורcum וג'ינגר לשיעיקים מומלצת מאוד!!!
תבלינים אלו עוזרים בהאצת חילוף החומרים, הורדת הסוכר בדס,
אנטי דלקתייס, איזון לחץ דם, חיזוק המערכת החיסונית ומספקים
נוגדי-חמצן (אנטי- אוקסידנטיס) חזקים ויעילים לגופינו.



7

אין לך זמן לבבוקר להרכיב את השיעיק?



הכינו את מרכיבי השיעיק ים לפני بشקיית אוכל או קופסה קטנה
ושמרו במקפיא. בבבוקר אחריו, שפכו את התכולת לבלנדר, הוסיפו
מים וערבבו. עדיף לא להכניס את הצ'יה והפשתן או תבלינים כיון
ידבקו לשקית/ קופסה. אך במקרה יש לך בלנדר קטן אפשר להכין
הכל במכיל של הבלנדר כולל הצ'יה, הפשתן והתבלינים ולשמור
במקפיא ושרוצים לשותות מוסיפים מים וטוחנים. כמובן שככל הפירות
כבר חתוכים וכל מה שצריך גס מתקבל.

TIPS

8

לשנות את השיעיק בתווך של בין 10 - 15 דקות אחרי הערבוב!
ברגע שטחנו את השיעיק, הרכיבים מתחילהים להתחמוץ ולאבד את
הערכיים הטוביים שלהם. אין צורך להלחץ אבל כדי שתשתנו מהר -
כמובן לא לשכוון ללעואם קצר.

9

כאשר אתם מכינים שיעיק אם אתם מוסיפים עלים ירקois או ספירולינה
מומלץ להוסיף גם אונס ובנה. הוספת אונס ובנה עוזר לעליים את
הטעם החזק של העליים או הספירולינה. בנוסף מומלץ להרגיל לפחות
את החרט לטעם של העליים הירוקים. ניתן להוריד קצת את כמות
העלים בשיעיקים בהתחלה ולעלוות אותה בחזרה כאשר יותר נוח לכם
עם התעם.

10

בעת הכנת SUPER SHAKE מומלץ להוסיף את הצ'יה והפשתן לאחר
הוספת המים ושאר המרכיבים, כדי שלא ידבקו לדפנות הבלנד.

1 1

תמיד ניתן לשנות את הפירות ב-SUPER SHAKE לפי הפירות
הזמינים (ולפי העונה או העדפות אישיות). יש לשים לב שלא עברים
את מגבלת הסוכר!

1 2

להרגיל את החך לכמות הסוכר. כמוות הסוכר ב-SUPER SHAKE
קטנה לעומת כמות שאנו רגילים משיים אחרים. היא אינה מרירה
פשוט פחות מתוקה ועם הזמן החך יתרגל ותרגישו יותר את הסוכר
למרות שהוא בכמות נמוכה. כמו כל דבר התמדה זה המפתח! בנוסח
הרגلت החך שלכם לפחות סוכר יעזור לכם להוריד בקלות יותר סוכר
מהתזונה היומית והרזה מהירה יותר.

1 3

ניתן להוסיף כפית חמאה בוטנים טבעית בתור השומנים (100%
בוטנים). אני אישית מוסיף לרוב המתכוונים שלי במקום אגוזים או
שקדים כפית חמאה בוטנים טבעית. הטעס משתלב נחרע עם רוב
המתכוונים! בנוסח, אל תפחוו להיות יצירתיים ולהמציא מתכוונים
משלכם על פי הנוסחה של SUPER SHAKE.

1 4

מומלץ לשות כוס מים חמימים עם חצי לימון סחוט טרי בבקר לפני
שתיית השייק, בכך להכין את הקיבה לטסיפה טובה יותר רכיבי
.SUPER SHAKE.

1 5

בכך להשאיר את מנגן שריפת השומנים פועל במהלך כל היום
מומלץ להכין את הארוחות ביום על פי נוסחת ה-SUPER SHAKE.
חלבוניים + שומניים + סיבים תזונתיים
לדאוג שבכל ארוחה יהיה לפחות מספיק מכל אחד מהרכיבים!

16

טיפ טוב לדעת האם כמות החלבוניים והשומניים ששמחתם ב-SUPER SHAKE

לפחות בין שעה לשעות ימים אחרי השייק או הארוחה ולראות האם את מתחילה ליהיות שוב רעבים. אם כן, צריך לעלות את כמות החלבוניים והשומניים בשייק. בארוחה מומלץ גם לבדוק את כמות הסיבים התזונתיים (ירקות). העלת החלבוניים והשומניים ב-SUPER SHAKE יכולה להיות ע"י הוספת יותר אגוזים, שקדים או אבוקדו או להוסיף עוד כפית זרעי צ'יה. חשוב לזכור שם אנחנו מעלים את הכמות של הצ'יה או השומן צריך גם לעלות את כמות המים בהתאם!

17

זמן מומלץ לטחינת השייק בבלנדר - 50 שניות. אני משתמש בבלנدر ניג'ה, בבלנدر חזק מאוד, 50 שניות היא הכמות זמן שאני משתמש בא כדי להגיע למרקס שאני אוהב. (קרמי וחלק) תנסו ותמצאו את המרקם האהוב عليיכם והזמן שלוקח לכם להגיע אליו. לפי הבלנדר שאתה משתמש בו. שיםו לב לא לטחון יותר מיד! אחריו זמן מסויים השייק יחל להתחמם בגל החיכוך ולהתחמוץ מהר יותר. בנוספַר אף אחד לא אהוב לשותה שייק חם...

18

לאכול ארוחות מסוימות ולמנע מנישנושים כדי לשמור על פעילות הורמוניים תקינה ללא הקפזות של רמת האינסולין בדס, ובכך לשמור שגופינו שורף שומן לאורך כל היום!

19

מומלץ לקרוא את כל הספר מההתחלת ועד הסוף. יש הסברים חשובים שבטעדים לא תצליחו להבין את שאר המלל. אל תפספסו אף פיסת ידע!

20

כנראה אתה כבר מודעים לחשיבות בהתמדה. כמה קשה ואףלו-בלתי אפשרי להצליח להשיג כל דבר בלי להתميد. להכין את ה-SUPER SHAKE לוקח בדיקות ובדיקה, כולל שטיפת כלים. אז תתמידו ותהנו מהתוצאות!

התמדה!

סִיכוֹם

המרכיבים בשיקים פשוטים וכיtan למצוא אותם
כמעט כל השנה! תמיד אפשר להחליף לפי מה
שזמן ומה שבעונה, אך מה שרציתי להראות
SUPER במתכוונים זה הפשטות של הכנת ה-
SHAKE והגיוון שאפשר ליצור מкомпонентים פשוטים!
תפעילו את הדימויון, תתפרעו עם המרכיבים
ותצרו **SUPER SHAKES** חדשים וטעימים!
אתיגו אותנו בפייסבוק ובאינסטגרם שנראה את הייצור שלכם!
"ישום ה-SUPER SHAKES והטמדה בשתייה"
כל בוקר ייחד עם אורק חיים
בריא ופעיל תשיג לכל את התוצאות!



חשיבות!

שמירה על אורק חיים בריא ופעיל חיונית בשביב להציג את התוצאות
שאתם רוצים! אי אפשר לשנות את השיק ואז לאכול חצי מגש פיצה
לארוחת ערב ולצפות לתוצאות... מקווה שהידע שnthתי לכם בספרון זה
יעזר לכם לשמור על אורח חיים בריא, פעיל, יעל ומואשר!

אשמח תמיד לעזר

לשאלות מיוחדות וליצירת קשר

supershake4s@gmail.com



5 אֲדָכִים בְּלִיאָה!

1 פתחו חלון ותנו לאור השימוש להבנש

רק עוד חמיש דקות... דבר ראשון שאותם קמים בבוקר תפתחו את החלון ותנו לאור השימוש להבנש. חשיפה לאור טבעי בבוקר עוזרת לאוזן את השעון הביוולוגי שלנו, דבר שיגרום לשיפור בשינה, בערנות ובריכוז שלנו.

2 גח/י לך דקה עם עצמן ותגבש/י את הבוננות שלך ליום החדש

לבגש את הדעות שלך לבגבי אויך את רוזה שיראה היום שלך או איך את/ה רוזה להרגיש ולהתנהל בו. לדוגמה "להיות נחמד/ה ואדייב/ה" או "להצליח היום בפגישה החשובה". העברת מחשבות חיוביות אלו יצרו מודעות גבוהה יותר אצלך ובכך תתפקד/י הרבה יותר טוב במהלך היום!

3 הבין/י לעצמך ארוחת בוקב מדינה (SUPER SHAKE)

לפנות זמן בבוקר לטפל בעצמך ולהציג את הגוף שלך כמו שצריך הוא בלי מאד שימושי כדי לשמור עלייך במסלול הנכון במשך היום.

4 אימון בוקב

להתאמן בבוקר מושחרור ההורמוניים ולמהו שייגרמו לך להרגיש שמח/ה, בעל/ת יותר אבריגיות ועם תחושה שאת/י יכול/ה לבבוש את העולם!

5 לשות מים חמימים עם לימון

שתיתת מים חמימים עם לימון סחוט בבוקר מעורר את מערכת העיכול, בנוסף מעודד ספיגה טובה של מים וחומרים אחרים בגוף.