

זהו!!

את הצעד הראשון במסע לבריאות שלי עשיתי ביום הולדתי ה-40. הייתי במשקל עודף של 12 קילו. אולי זה לא נשמע לך הרבה, אבל למישהי בגובה דשא – 1.60 מטרים כמוני – זה הרגיש המון.

באותה תקופה לא חייתי חיים בריאים ומאוזנים, והתזונה שלי הייתה מאוד לא בריאה. ניהלתי בית ספר שבו למדו 500 תלמידים ורוב הזמן הייתי עסוקה בענייני עבודה, ילדיי הפרטיים ועבודות הבית. גם לא עסקתי בספורט כלל. למי היה זמן לזה?

בדרך מהעבודה הביתה נהגתי לומר לעצמי, "אופס, לא הכנתי לעצמי לאכול", ומכיוון שבכל זאת הייתי רעבה אכלתי בגט עם חצילים מטוגנים, ביצה קשה ומיונז. בגט אחד השביע? ממש לא. קינחתי בעוד בגט עם ממרח שוקולד "השחר". הייתי מכורה לממרח הזה, ובכלל מכורה למתוקים. באותה תקופה האוכל שימש עבורי כנחמה וכפיצוי רגשי, ובמצבים רגשיים הייתה לי נטייה לאכילת יתר.

אם הייתי עצובה – השוקולד ניחם.

אם הרגשתי בודדה – הוופלים אירחו לי לחברה. חצי חבילה הרגישה באותו רגע כמו חברה טובה.

אם הייתי עצבנית – העוגה הרגיעה.

אם הייתי בעושה או חסרת אונים – רצתי לשוקולד.

יום אחד הודיתי בפני עצמי, "ענת, את מכורה למתוקים". עד לאותו רגע ממש פסלתי את האפשרות הזו, ותמיד הכרזתי שאני אוהבת מתוקים וזהו. בגיל 35 גיליתי שאני סובלת מתת-פעילות של בלוטת התריס. זה התגלה לי לאחר שעליתי הרבה במשקל והייתי עייפה כל הזמן. חשבתי שאני סובלת מדיכאון. בבדיקות הדם התגלתה תת-הפעילות של בלוטת התריס, ולראשונה בחיי הבנתי מהן ההשלכות של חוסר האיזון. התחלתי לקחת כדורים ומאז הם מסייעים באיזון התפקוד שלה, אך היו תקופות שהאיזון הופר ושוב עליתי במשקל.

הרגשתי לא נוח עם עצמי. כל כניסה לחנות בגדים הייתה מלווה במפח נפש וכל בגד שלבשתי לא החמיא לי כפי שרציתי. אני זוכרת ערמות בגדים על המיטה לפני כל יציאה מהבית. עוד בגד ועוד בגד, ואני לא מרוצה. היו מקרים שבהם הרמתי ידיים ואפילו ויתרתי על יציאה. עצוב.

באותה תקופה, לאחר שהתגרשתי בגיל 33, התחלתי לצאת לדייטים כדי להכיר בן זוג, אך הרגשתי לא אטרקטיבית מספיק **בעיני עצמי**. המשקל העודף והרגלי התזונה השפיעו על מצב הרוח שלי.

ידעתי שאם אמשיך כך המצב יחמיר. הגנטיקה שלי ניבאה לי עתיד כאישה שמנה ולא בריאה, ובדיקות הדם שלי כבר הראו ערכים גבוליים.

אני זוכרת שבכל פעם שהסתכלתי במראה ראיתי את הסנטר הכפול, הלחיים השמנמנות, הצמיג במותניים, הירכיים שמשתפשות זו בזו... זה מה שראיתי ולא רציתי להיראות כך. הייתה לי תמונה בדמיון של איך אני רוצה להיראות, אך לא הצלחתי במשך שנים לממש את זה וכאן הגיע התסכול הגדול.

אספר לך קצת על הגנטיקה שלי. ערך מרכזי אצלנו במשפחה היה האוכל. אוכל משמעותו חגיגה. כששמחים – אוכלים, כשעצובים – אוכלים, כשמעמם – אוכלים... אומנם אימי בישלה אוכל ביתי, אבל לא אוכל בריא כפי שאני מכירה היום. רוב בני משפחתי כבדי משקל, לא עשו ספורט מעולם ולא בדיוק הקפידו על התזונה שלהם. אבי ז"ל חלה בסוכרת בגיל צעיר והתמודד עד מותו עם עודף משקל רציני וחוסר נוחות בגוף. אני זוכרת את רגליו עם הפצעים ואת ההתנשפויות שלו עם כל מאמץ קטן, את ההישענות על עגלת הקניות והקושי ללכת ברגל אפילו למרחק קטן. כאב לי עליו.

אז נחזור ליום הולדתי ה-40. אני בדרכי להוריי ומצפה לערב ריקודים וארוחה במסעדה. אני לבושה במכנסיים וחולצה לבנים ומתרגשת מאוד. בכל זאת 40.

אני מגיעה לבית הוריי והם מבקשים שאיכנס רגע. אני נכנסת לביתם וידיאאא, הם ארגנו לכבודי מסיבת הפתעה והזמינו את כל חברות הילדות והתיכון. את חלקן לא ראיתי שנים. לצערי את התמונות שתיעדו את אותו רגע נדיר החבאתי היטב, ועד היום אני לא מוצאת אותן.

באותה מסיבה התבוננתי סביבי וראיתי שכולן נראות טוב. כולן היו במשקל תקין וחלקן אפילו חתיכות, פרט לאחת! זו הייתי אני.

אחרי חגיגת יום ההולדת אמרתי לעצמי, **"ענת, זהו!!!"**

זה היה כל כך חזק. המוח שלי דיבר ואמר לי, **"ענת, זהו."** זהו עם אכילה עודפת, זהו עם מתוקים בהגזמה, זהו עם הרגשת הכבודות ומספיק עם ההתנשפויות. לא הייתי בכושר, ורגע לפני שהחלטתי להחליף את כל המלתחה למידות גדולות יותר, **חשבתי – זהו!!!**

רשמתי את המילה **"זהו!!!"** בגדול על בריסטול ותליתי על המקרר. עבורי זו הייתה מילה חזקה; מילה שסימלה את החלטתי להתחיל לצעוד בדרך חדשה, לעשות שינוי משמעותי בכל ההרגלים שלי שיובילו אותי למקום טוב יותר.

זה היה הצעד הראשון במסע לבריאות שלי.

מה המילה שלך?

הדרך שלי להצלחה

בשלב הראשון התחלתי בצעידות של שעה כמעט בכל יום, עד החורף. בימות החורף נהגתי לצעוד על הליכון שקניתי לעצמי. אצלי הוא לא שימש כמתלה לבגדים. העמדתי אותו מול הטלוויזיה, ובכל יום נהגתי לצעוד תוך צפייה בסדרה אהובה, וכך העברתי את הזמן בנעימים.

החלטתי ללמוד על תזונה בריאה ונרשמתי לקורס תזונה בריאה של נטורופטית-דיאטנית. כשהגעתי לקורס חשבתי שאני יודעת הכול, כמו רוב האנשים שאומרים לי **"אני יודע הכול, ניסיתי הכול"** – אבל גיליתי שאני בורה למדי בנושא. הרחבתי את הידע שלי בנושא תזונה נכונה והתחלתי

כמובן ליישם זאת במטבח הפרטי שלי. בכל שבוע, בשלמדתי משהו חדש, הוצאתי מהבית מזונות מזיקים לגוף והכנסתי מזונות שתורמים לבריאות. השינוי נעשה לאט ובהדרגתיות. החלטתי לוותר על מאכלים שמכילים סוכר לבן, קמח לבן ושומנים לא איכותיים, והוספתי לתפריט דגנים מלאים, שפע ירקות ופירות, מוצרי חלב בריאים כמו יוגורט, וכן שקדים ואגוזים. בעיקר התחלתי לחשוב מחשבות בריאות. הראש שלי יצר **דיסק חדש** שכלל אמונה חזקה שאצליח לרזות. אמרתי לעצמי, "אין לך אופציה להיכשל. את הולכת על זה עד הסוף. את תצליחי כי את תתמידי". המחשבות בראשי יצרו תמונות על האופן שבו איראה כשארזה, והן היו מלהיבות, מנצחות ומחזקות, ועוררו בי מוטיבציה והתלהבות מהתהליך. הקילוגרמים הלכו ונשרו לאט לאט, ואחרי שנה הגעתי למשקל שרציתי ולהרגשה הטובה שאליה שאפתי. הרגשתי מצוין. רופאת המשפחה אמרה לי שכל הערכים בבדיקות הדם השתפרו פלאים, וידעתי אז שניצחתי את המחלות שאולי אחלה בהן בעתיד.

נקודת המפנה שלי התרחשה כאמור בגיל 40, לאחר שהבנתי שאורח החיים שלי, התזונה שלי, הרגלי הספורט שלי וההתייחסות שלי לאוכל חייבים להשתנות כאן ועכשיו. כי אם לא – כך ידעתי, אחיה מעתה והלאה בגוף שלא יאפשר לי להתלבש כפי שאני רוצה, לא יאפשר לי לרקוד בקלילות, לא יאפשר לי להרגיש טוב ואולי אף יגרום לי לחלות בעתיד במחלות שלא אוכל למנוע. זו הייתה המחשבה הקשה מכול. ועשיתי זאת! הצלחתי!

במהלך 15 השנים האחרונות, שבמהלכן חקרתי את הנושא ואימצתי אורח חיים בריא והרגלי תזונה נכונים – הבנתי מה הנוסחה הנכונה לירידה במשקל, וגם איך אפשר לשמור על אורח חיים בריא. הרי כל החוכמה היא לרדת ולא לעלות שוב, כלומר להפוך את ההרגלים החדשים לחלק מאורח החיים. הרבה מצליחים לרזות, אבל לא שומרים על ההרגלים החדשים לאורך זמן, ולכן יש את אפקט היו-יו. אני בטוחה שזה לא מה שאת רוצה. את רוצה לעשות את זה אחת ולתמיד.

רגע לפני שאת מתחילה...

לא כולם צריכים להיות רזים!
אין מודל שכולנו צריכים להתיישר על פיו!
לא כולנו צריכות לשאוף לגוף של דוגמנית!
אבל כן חשוב שנחיה טוב, שנרגיש טוב, שנהיה בריאים ושנדאג לגוף שלנו ולנפש שלנו.
כן, זה אפשרי לרזות ולחיות במשקל תקין, גם אם קיימות מגבלות רפואיות, גנטיות או מחשבתיות ורגשיות.
גיליתי שיש דרך לעשות זאת. דרך בריאה שמתחילה בראש ובראשונה במוח שלנו!

אני יודעת שזה לא קל לעשות שינוי. יש לנו הרגלים שמשמשים אותנו עשרות שנים ויש לנו מחשבות עתיקות יומין. יש דרך שבה אנחנו מתנהלים ויש "אזורי נוחות". אני טוענת שהם מוטעים, ותקבלי לכך הוכחה בהמשך ההתקדמות שלך בתהליך.

אבל גם לא קל לדחות שוב ושוב את החלום שלך להרגיש טוב, הרצון להרגיש קלילות ולהיראות טוב בעיני עצמך. קשה יותר להיות במשקל עודף, להרגיש כבדות, להתכופף בקושי, לחוש חוסר שליטה מול אוכל ועוד ועוד.

אם את עכשיו אוחזת בידך את הספר הזה, המשמעות היא שלא ויתרת על החלום.

בליבך כבר החלטת לא לוותר על הגשמת המטרה שלך. את עדיין מחפשת את הדרך לעשות זאת זה, ואת עדיין מאמינה שתמצאי את הדרך. אני יודעת שכבר הרבה זמן את רוצה לרדת במשקל. אני יודעת שדחית את זה מיום ליום כי אולי קשה לך להאמין שאת יכולה להצליח. אולי ניסית אין-ספור שיטות. אולי התחלת תוכניות בהתלהבות ובמוטיבציה, ואחרי זמן מסוים ההתלהבות פחתה וחזרו הייאוש, התסכול והקושי. אולי קשה לך לוותר על מאכלים שאת אוהבת, למרות שאת יודעת בוודאות שהם מזיקים לך, אבל את ממש לא יכולה לעמוד בפניהם. כשאת רק מבטיחה לעצמך נגיסה, זה טעים לך ואז נפתח הסכר ואת גומרת את החבילה או התבנית. אחר כך את מרגישה תחושת כבדות, התפקעות וצער.

אולי הקושי שלך הוא לשנות הרגלים של שנים, כי זה מה שאת מכירה! ואת אומרת, "זו אני. איך אשנה???"

אולי גם קשה לך לראות מתוקים ולא לאכול מהם – והרבה. אולי את אפילו מכורה ואת מרגישה שאת מוכרחה לאכול מזונות מתוקים לאורך כל היום. אולי הכי קשה לך במסעדות כשכולם סביבך אוכלים ואת אמורה להימנע, וזה גורם לך לתחושה של עצב, מסכנות ופספוס.

אולי הרגשות מנהלים אותך וגורמים לך ללכת לאוכל, שמשמש כפסיכולוג או החבר המנחם שלך.

אולי בעבר כבר הצלחת. אולי הצטרפת לתוכנית או לקבוצה, בנית תפריט עם דיאטנית, התאמצת, שינית הרגלים, עבדת קשה, יצאת לצעידות בחום ובקור, נמנעת ממתוקים ומדברי מאפה...

והינה הגיע היום הגדול שבו עלית על המשקל והוא הראה בדיוק מה שרצית. הגשמת את החלום שלך. כל הכבוד!

היית מאושרת, הרגשת קלילות, קנית בגדים חדשים, קיבלת מלא מחמאות, התהלכת כטווס והרגשת שהינה, ניצחת את זה לתמיד.

ואכן הקפדת על הרגלייך החדשים כמה ימים או חודשים או שנים – אך לאט-לאט ובטוח, או מהר מהר ובטוח – חזרת למשקל שממנו התחלת, ומשם גם לכאב, לתסכול, לאכזבה מעצמך ולאמונה שזה לא עובד ואת חלשה כי לא התמדת.

אולי להתחיל שוב זו לא אופציה מבחינתך. זה יהיה ממש כמו קריעת ים סוף, כי אין לך מוטיבציה מספקת בשביל לצעוד בדרך הזו שנית. מתחשק לך לוותר, להרים ידיים, לשחרר ופשוט לקבל את עצמך כך. לאכול כל מה שבא לך, מתי שבא לך וכמה שבא לך. אני מבינה אותך ומזדהה עם הרגשתך. אני גם יודעת שה"שחרור" הזה שאת רוצה לא יחזיק זמן רב, משום שהחלום שלך לא ירפה והוא ימשיך לנדנד... בכל בוקר כשתתעוררי ותראי שמחוג המשקל עולה, תרצי לעצור את זה. מצד אחד את רוצה חופש לאכול וחופש מחישובי קלוריות, ומהצד השני הכבדות, העייפות, חוסר האנרגיה, הבגדים השחורים, הקושי להתכופף, אולי הצרבות, הגזים, הנפיחות בבטן וכל מה שמתלווה לעודף משקל מתחילים להימאס עלייך. מתחילים לכאוב. אולי אפילו בדיקות הדם שלך מראות שאת חייבת לעשות שינוי.

**קשה לך לעשות את זה לבד?
לרוב האנשים קשה לרדת לבד במשקל.
אני פה בשבילך כדי שלא תעברי את הדרך המרגשת אך הלא קלה הזו לבד.**

בואי!
התרוממי והזדקפי.
האמיני שאת יכולה לעשות את זה!!!
את יכולה לעשות את זה!!!
את יכולה לנצח הפעם!
זה אפשרי עבורך להגשים את זה!!!
את יכולה לעשות את זה לאט ובהדרגה, בצעדים אפשריים ושפויים, כדי שמוחך וגופך יטמיעו היטב את השינוי!

היום החלטת שהגיע הזמן להגשים את החלום. איך אני יודעת? קנית את הספר, לא?

את מתחילה לצעוד בשביל של השינוי, כדי להגיע למקום הטוב שאת רוצה להיות בו.
את רוצה לשנות אורח חיים כדי לרדת במשקל ולהרגיש טוב יותר.
אינך מוכנה לדחות עוד את החלום, אז קדימה, בואי נעשה זאת יחד.
ב-100 הימים הבאים את מתחברת לאישה האלופה שאת ויורדת במשקל.
אני באמצעות הספר אהיה המנטורית האישית שלך להצלחה ואלווה אותך יד ביד וירטואלית בתהליך השינוי הזה.

מבנה הספר, השימוש בו וכמה המלצות חמות

אינני יודעת אם לקרוא לזה ספר או יומן מסע או תוכנית לירידה במשקל – תחליטי את.
כל שאני רוצה הוא שתדעי כבר עכשיו שדרך הספר הזה יהיה בכוחך לעשות שינוי אמיתי ועמוק.
לא דיאטה קצרת מועד; לא אבקת קסמים וקיצורי דרך.
השינוי יתאפשר באמצעות מוחך, מחשבותייך, רגשותייך ועוצמותייך.
באמצעות העבודה עם הספר את תגלי את הדרך להתחבר לכל אלו, כדי שיהיו לך כוח, מוטיבציה והתלהבות.

אני אהיה לצידיך פה במשך 100 ימים.
כל שבוע יפתח **במפגש שלך ושלי**, שבו תקבלי כלים להצלחה שלך.
המפגש יכלול גם משימות **מחשבתיות ומעשיות** שיקראו אכילה על קצה המזלג, ואותן תבצעי במהלך השבוע.
כתבי בספר והשתמשי בו כיומן האישי שלך. החבר או המנטורית שלך לדרך.

כדי שתשמרי על נחישות ומוטיבציה במהלך השבוע, קראי בכל יום משפט להצלחה; משפט עם תובנות שיחלחלו עמוק לתוכך ויחברו אותך למקורות הכוח והעוצמה שלך כאישה אלופה שאת.
קראי את המשפט בכל בוקר, שנני אותו כמנטרה במהלך היום וראי מה קורה לך.

מומלץ מאוד לקחת כהשראה רק את המשפט של אותו יום, ולא להתפתות ולקרוא את כולם יחד.
מבנה הספר נועד לסייע לתהליך שלך, ולשמש כלי עבורך לסגל לעצמך אורח חיים בריא בצורה שתיקלט אט-אט במוחך ובתודעתך.
כדי לסייע לעצמך, אמצו את הכלים שניתנו לך בכל שבוע בסדר עוקב, ובכך תשלימי 100 ימי הצלחה. הספר אינו נועד לקריאה בבת אחת.

מה תוכלי לעשות כדי להצליח? תני לזמן ולכלים המוצגים בספר להשריש בך שורשים חזקים, שיאפשרו את השינוי שאת רוצה.

את הדרך הזו המוצעת לך כאן עשו כבר אלפי נשים, והן הצליחו להשיל את הקילוגרמים הרצויים ממשקלן בהנאה, בחיוך וללא סבל.
לאחר שאימנתי אלפי אנשים הבנתי שיש נוסחה מנצחת עם מספר תחנות שצריך לעבור בהן.

אנחנו נעבור יחד את כל התחנות. את יכולה לשהות בהן כמה זמן שתרצי כדי לבסס בתוכך את השינוי.

לכן הספר בנוי באופן שבו תוכלי חזור ולקרוא שוב את הפרק הקודם ולבסס את הרגלייך החדשים.

משך הזמן שבו יידרש לך להשלים את התהליך הוא מאוד אישי, ואינו מעיד דבר עלייך.

נהפוך הוא, ככל שתעמיקי פנימה לתוכך תיסלל עבורך הדרך לסגל הרגלים חדשים לאורך זמן.

במהלך הקריאה והמשימות בוודאי תרגישי ש"אסימונים נופלים".
תוכלי להשתחרר ממחשבות שהכבידו עלייך ולא אפשרו לך להצליח, וכך
תיצרי בתוכך אישה אלופה שיודעת לאכול נכון, לשמור על כושר ולהגיע
למשקל תקין.

קראי בכל יום ראשון את המפגש החדש והשלימי את המשימה השבועית.
בשאר ימות השבוע קראי בכל בוקר את משפט ההשראה של אותו יום.
לא ממליצה לך לדלג על שלבים ולקרוא את הספר בבת אחת.
אפשרי לנושאי הספר להיטמע בך, ואפשרי זמן וחלל לכל שלב במסע שלך.
לכי בצעדים קטנים בדרך לשינוי הגדול שאת רוצה.

זכרי – את אף פעם לא לבד

נעת נצא יחד למסע, בדרך להגשמת החלום שלך. דמייני את ידי מושטת
לעברך ואוחזת בידך כדי שלא תהיי לבד.
במהלך 100 הימים הבאים תוכלי להיכנס לקבוצת הפייסבוק שמלווה את
התוכנית שלך, ובה תקבלי טיפים, סרטונים, מענה לשאלות וקבוצת תמיכה.

השינוי הוא לא קל; הוא מאתגר ובוודאי קשה לעשות אותו לבד.
לכן הספר ילווה אותך בכל שלבי השינוי שאת עוברת, ייתן לך כלים להתרומם
במהירות מנפילות, ייתן לך כלים כדי ליצור לעצמך שפה מנצחת שתעזור לך
להצליח.

אלווה אותך צעד אחר צעד, עם סיפורים אישיים שלי ושל משתתפות
בתוכניות שלי – סיפורים מעוררי השראה ותהיינה גם משימות שאותן
תבצעי, כמובן בשיתוף פעולה שלך ופירוט רשמיך תוך כדי התהליך.

אם אני הצלחתי להגיע לחיים בריאים, לרזות ולהיראות טוב בעיני עצמי –
למרות המגבלות הרפואיות, הגנטיות, ההרגלים והמחשבות – גם את
יכולה!!!

אם אלפי אנשים שליוויתי בשנים האחרונות – ואין זה משנה מה היה גילם,
הרקע שלהם או הנטייה הגנטית שלהם – הצליחו, גם את יכולה להצליח.

מוכנה?

קדימה, מתחילות.

מתרגשת?

אני מאחלת לך הצלחה והכי חשוב – שתיהני מהדרך.

"אם לא תעשה שינוי, בסופו של דבר המציאות תכפה את השינוי הזה

עליך"

סטיוארט ווילד

יוצאות לדרך

זו לא עוד דיאטה.

זה לא עוד ניסיון.

זה לא להשתדל...

זה החלום שלך.

מה את חולמת להשיג?

איך את חולמת להרגיש?

מה בחלום מרגש אותך?

הפכי את החלום למציאות.

את יכולה!

יש לך הזדמנות הפעם לצעוד בדרך להגשמת החלום – צעד צעד ובבטחה.

אל תחמיצי את ההזדמנות.

למדי בכל יום כיצד לקרב אלייך את החלום.

שמחי על כל הצלחה – ולו קטנטנה – בדרך להגשמת החלום שלך.

לכי אחרי החלומות שלך. הם יודעים את הדרך.

הקדמה לספר מאת ורד קנטור

לא כל יום ניתנת לי הזכות לכתוב הקדמה לספר משנה חיים. שמי ורד קנטור ואני דיאטנית קלינית עם התמחות של רפואה אינטגרטיבית ופסיכולוגית אכילה עם ניסיון של מעל 20 שנה. מהדף הראשון בספר אי אפשר שלא להתחבר לאנרגיה המעצימה, ולמעין המוטיבציה שזורם אלייך בכל יום מ 100 הימים. זהו! ספרה המרגש של ענת ברוש הוא מסע בריאות אישי, ואוצר מנטורי-אימוני להצלחה בתהליכי שינוי. הספר הוא האור בקצה המנהרה, מפת ההצלחה, והמצפן לניווט אל עבר הגשמת החלומות שלך. מסע של נחישות ומוטיבציה שנוגע בכל החושים ומחבר את הקוראת לניצוץ העוצמתי שבה. חיבור זה מאפשר לה להתמלא כוחות ואמונה ולהצליח לעשות את הדרך.

אם נמאס לך מדיאטות והבטחות סרק, אם את כבר שבעה מחלומות שהתנפצו ואכזבות, אם קשה לך להתחיל או את אחת שנשברת בדרך-הפעם יש לך בידיים את הספר שייתן לך את הכלים ליצירת מציאות אחרת. הספר עוסק בתהליך ההרזיה בשיטה ייחודית. יד ביד ענת ברוש מובילה אותך בתהליך לזהות חדשה, בשליטה ואהבה עצמית. באמצעות כלים מעשיים, מחשבתיים ופרקטים שאת מקבלת בכל שבוע ענת חושפת בפנייך נושא חדש שמפעיל את המחשבה, החושים, משנה דפוסים ואמונות, מזהה הרגלים וחושף דרכי חשיבה במסע האישי שלך להצלחה. זהו ספר פורץ דרך שגורם לקוראת לצאת מאזור הנוחות שלה ולחקור את ההתנגדויות והתקיעויות בתהליך ירידה במשקל ובשינוי הרגלי חיים.

ענת בהומור ובאהבה מסדרת לנו את הבאלגן שבראש שלנו, עוזרת לנו להציב מטרות ומכוונת את התת מודע למטרות שרצינו במשך שנים ולא הצלחנו.

ענת לא רק מעוררת השראה מהסיפורים השזורים בספר, אלא גם "מפילה" אסימונים" ויוצרת תובנות אצל כל מי שקוראת את הספר. התובנות החדשות יוצרות שינוי תודעתי ותפיסתי, ויוצר מציאות חדשה של חיים בריאים רגועים וטובים יותר.

אני מאמינה בדרך של לרזות מהראש כי מהנסיון של 20 שנה כדיאטנית קלינית, אני חושבת שאין דרך אחרת. מעבר לכל הכוונות הטובות הרצון והנחישות- השינוי חייב להתחיל מהמוח שלך. שם מתקבלות כל ההחלטות והדרך שבה את מסתכלת על התהליך בפרט ועל החיים בכלל.

מי שחושבת שהיא כבר שמעה וניסתה הכולללל - יש פה בספר הזה דרך של ירידה במשקל באמצעות הראש שלך ובליוי מנטורית אישית ענת ברוש שנותנת לך יד.

אני מאמינה שזה עובד ובגדול.
את מוזמנת להתחיל 100 ימים של דרך מרגשת, לשחרר את כל מה שלא
משרת אותך לטובת עתיד בגוף בריא מלא אנרגיה ועוצמה.

With Light and love Cheers to nourishing moments

Vered Kantor, MS, R.D., LD, IC, CFSP Functional Medicine
Dietitian, Intrinsic/ Food and Spirit Coach / NLP Practitioner