

על מלי תבור



- מלי, דיאטנית קלינית, צברה ניסיון מעשי רב והצלחות עם אלפי מטופלים וסלבריטאים רבים, ופתחה שיטה קלה בריאה ויעילה לתזונה נכונה.
- מלי, בוגרת בית הספר למדעי התזונה באוניברסיטה העברית, ובעלת תואר שני מהחוג לפיזיולוגיה ופרמקולוגיה בבית הספר לרפואה באוניברסיטת תל אביב.
- מלי, התמחתה בשילוב תזונה וספורט, עבדה במרכז למחקר ולרפואת ספורט במכון וינגייט, והקימה את מערך הדיאטניות ברשת סטודיו C.
- מלי, פרסמה ספרים ומאמרים, הופיעה בתוכניות טלוויזיה רבות, ופועלת בשוק למעלה מ- 15 שנה.

בשיטת מלי תבור אפשר לרזות ונכון!

השיטה - אכילה נכונה

- שיטת איזון מאמנת אותך לצורת אכילה נכונה במהלך היום, בהתאם לשגרה שלך, ועקרונותיה מתאימים לך הן בריאותית והן התנהגותית.
- כדי להגיע למשקל הרצוי ולשמור עליו, צריך להתמיד באכילה נכונה, לא רק בשלב הירידה, אלא גם לאחר מכן כדי לשמור על ההישגים.
- החלטות קיצוניות למיניהן כמו; לא לאכול מתוק, להפסיק לאכול אחרי 6 בערב וכדומה, מיותרות לחלוטין, אינן עומדות במבחן המציאות לטווח הארוך, ורובן גם פוגעות בבריאות.

תזונה זה לא "ג'וק" - זבנג וגמרנו, תזונה נכונה זו דרך חיים!

הדרך - הטמעת הרגלי אכילה נכונים



כדי לרדת במשקל ולשמור צריך לפתח הרגלי אכילה נכונים:

- חשוב מאוד לאזן בין סוגי המזון; הפחמימות, החלבונים והשומנים, בהתאם לאיזון שהגוף צריך.

הפחמימות, למשל, צריכות להוות את החלק העיקרי בתפריט היומי. האיזון של הפחמימות לאורך היום מאוד קריטי גם להתמדה בתהליך וגם מבחינה בריאותית - להפחתת רמת הסוכר והשומנים בדם, להורדת לחץ דם וכד'.

- חשוב לאכול כמות מספקת של קלוריות בהתאם לצורכי הגוף. לא אוכלים כמה שפחות! אכילה מעטה מדי, פוגעת בבריאות והגוף מתקשה להתמיד בזה לאורך זמן.

לא אוכלים כמה שפחות, אוכלים נכון ומאוזן!

גמישות - בהתאם לשגרת היום שלך

- החיים הם דינמיים, סדר הארוחות ומגוון אפשרויות האכילה משתנה. לא ניתן בכל יום לאכול באותן שעות ואת אותו האוכל.
- שיטת איזון מלמדת אותך להגיב לשינויים, להתאים את הארוחות, ולשמור על עקרונות האכילה הנכונים לגוף.
- אף אוכל אינו "משמין", כל אוכל יכול להיכנס לשגרה היומיומית כולל מתוקים, מאפים ועוד. באיזון נכון אפשר לאכול הכל ועדיין לשמור על תזונה ואורח חיים נכונים לטווח הארוך.

אוכלים נכון מה שאוהבים, בכל מקום ובכל זמן!

האתר – "לוח המחוננים" שלך

- האתר מנחה אותך איזה סוגים של מזון לאכול (פחמימות, חלבונים, שומנים), איזה כמות צריך לאכול, ובאיזה זמן. כל זאת, בכפוף לשגרת היום שלך.
- האתר מאפשר לך גמישות בבחירת המזון. לכל מזון יש "תווית מחיר" מתוך התקציב היומי של הסוגים להם המזון שייך.
- כל מה שצריך זה לבחור את המזונות לארוחה- האתר מבצע אוטומטית את החישובים ומנחה אותך כמה לאכול מכל אחד מהם.
- במידה וחרגת, האתר מעיר ומנחה אותך לתקן את החרגיגה בארוחה המתוכננת או בהמשך היום.

האתר שלך ועבורך 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע!

ויש גם דיאטנית אישית

- האתר משמש גם כערוץ קשר נוח בינך לבין הדיאטנית האישית. אפשר להעביר אליה שאלות בכל שעה ולקבל מענה אישי, הכול דרך התיק האישי שלך באתר.
- הדיאטנית בודקת יומיומית את דוחות האכילה שלך ומעבירה לך מסרים בהתאם לצורך.
- אחת לשבוע הדיאטנית עוקבת אחרי התקדמותך בתהליך הירידה במשקל ומגיבה בהתאם - בהודעה או בטלפון במידת הצורך.

הדיאטנית האישית שלך איתך כל הדרך להצלחה!