

## ספר חדש!

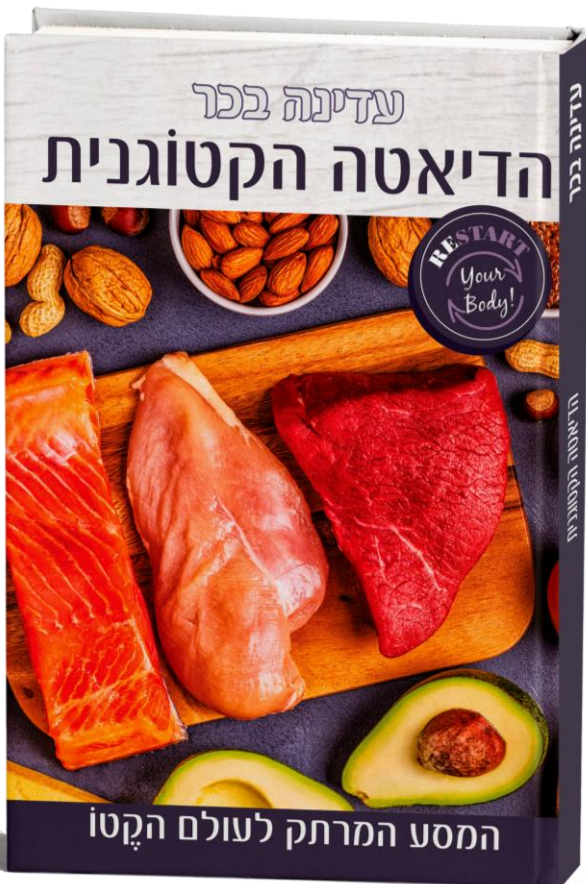
### "הדיאטה הקטוגנית, המסע המרתק לעולם הקטו"

לאחר שחציתי יבשות, קראתי אינספור מאמרים, הרציתי והשתתפתי בכנסים בארץ ובחו"ל וצברתי ניסיון עם אלפי מטופלים אני נרגשת לבשר לכם על לידת הספר שלי " הדיאטה הקטוגנית, המסע המרתק לעולם הקטו"

"היכן מצאת את מעיין הנעורים?" שאלה אותי קולגה באחד מהכנסים הפרונטלים אליהם התגעגעתי כל כך. מאז פרוץ הקורונה היו לי רק שניים כאלו.

אבל אני חייבת להודות לקורונה על לידת הספר. בסגר הראשון התפנה לי זמן ונרשמתי לקורס כתיבה של קולגה שלי, טובה קראוזה. כמוכן בזום, מה שדירבן אותי עוד יותר להירשם. (0 זמן נסיעות, 0 זמן חניה... 0 מאמץ מה שנקרא, הרגל מגונה שסיגלנו במהלך הקורונה). בסיום הקורס טובה העניקה לנו במתנה פידבק על שני פוסטים. מאחר ואני כבר התחלתי ליצור "מדריך לקטוגני המתחיל" הצעתי לה שתיתן לי פידבק על הפרק הראשון במדריך. הפידבק היה כל כך בעל ערך שקיבלתי דחיפה ענקית לכתיבה ולפתע המדריך קיבל נפח וגדל עד שהחלטתי להפוך אותו לספר. אז תודה והערכה רבה לטובה.

ותודה למטופלים שלי שהקורונה הציבה בפניהם אתגרים חדשים והם לא ויתרו ועשו come back או לחדשים שהצטרפו למסע המרתק הזה ומתוך השאלות שעלו, נוצר הצורך לצרור את כל הידע והניסיון שלי וכמובן את המתכונים הנפלאים בספר.



#### מה בספר?

- בספר תמצאו הסברים מדעיים על הדיאטה הקטוגנית והשינויים המהפכניים שהיא עושה לגוף.
- איך נראה התפריט האולטימטיבי ומדוע חשוב להתייעץ עם דיאטנית. מתי כדאי לערב רופא?
- תוכלו למצוא בו תפריטים יומיים ושבועיים ולגלות מהם הדגשים החשובים להצלחת הדיאטה.
- שילבתי כלים שימושיים שכל קטוגני מתחיל וותיק צריך להכיר- אפליקציות, אתרים, רשימת קניות, "טבלת מזונות" ו"כפיות סוכר".
- תמצאו מאמרים וספרים שיעזרו לכם ללמוד את החומר, להפוך לבקאים בתזונה הקטוגנית ולדייק בה.
- מתכונים קלים להכנה, טעימים, משיעים ודלי פחמימות עם הדרכה כיצד לשלבם בתפריט (+דוגמא לתפריט שבועי מבוסס מתכונים למשקיענים).
- כיצד לצלוח אתגרים בדיאטה ולהמשיך לבצע את הדיאטה בצורה יעילה ובטוחה- נסיעות בארץ ולחו"ל, חגים וסופי שבוע, קורונה, נשים בתזונה הקטוגנית, מה עושים כשהירידה במשקל מתמתנת?, שאלות נפוצות ומיתוסים, אימת הכולסטרול ומדוע הדיאטה הקטוגנית טובה ללב.

**לאחר שתקראו מה התזונה חוללה בחייהם של מטופלים שלי (ובן משפחה אחד...) לא יהיה לכם ספק. תרצו מיד לקפוץ למים הקרים והמעירים (את הבלבל וכל תא בגוף שלכם)!**