



בדיקה של גישה רב-צדדית לירידה במשקל, הכוללת שינויים באורח חיים, תזונה בערכים גליקמיים נמוכים, טיפות יום ולילה טבעיות ובדוקות קלינית יחד עם תמיכה תזונתית.

תקציר

יעד: לבחון את היעילות של תוכנית מקיפה ורב-צדדית לירידה במשקל, כולל שינויים באורח חיים, תזונה, צריכת מים, טיפות יום ולילה ובדוקות קלינית ותוספי תזונה עשירים.

שיטות המחקר ונהלים: שלושים ושניים נבדקים שרצו לרדת לפחות 10 ק"ג במשקל נבדקו לפני, במהלך ולאחר תוכנית בת 28 ימים, שהתנהלה כניסוי פתוח. הם צרכו תזונה בעלת ערכים גליקמיים נמוכים, תוספי תזונה, טיפות יום ולילה וניתנה להם האפשרות לשלב לשגרת התעמלות קלה.

תוצאות: הירידה הממוצעת במשקל עמדה על 5.77 ק"ג; לגברים הממוצע עמד על 6.69 ק"ג ו- 5.425 לנשים, בהתאמה. כלומר, שווה ערך לממוצע ירידה במשקל של 6.52% במסגרת התוכנית. המשתתפים גם נמדדו לירידה בהיקפים בס"מ במוותן, ירכיים, חזה ואגן, כשהירידה הממוצעת בהיקפים עמדה על 27.61 ס"מ.

מבוא

לדברי ארגון הבריאות העולמי, עודף המשקל בעולם הכפיל את עצמו משנת 1980, כאשר למעלה מ- 1.8 מיליארד בוגרים (מעל גיל 18) הם בעלי עודף משקל ו- 600 מיליון מהם בעלי עודף משקל חריג¹. בוגרים מסווגים כבעלי עודף משקל כאשר ה-BMI שלהם הוא +25% בעוד שה-BMI של בוגרים בעלי עודף משקל חריג הוא +30%. הקשר בין משקל והתפתחות מחלות כרוניות מתועד באופן נרחב ולכן, השקעה של תוכנית יעילה ומעשית לירידה במשקל הנה חלק חיוני במניעה של מחלות כרוניות.

תוכניות רבות מתמקדות בעיקר בהפחתה של הצריכה הקלורית והגברת ההתעמלות, כדרך הטובה ביותר לרדת במשקל. האסטרטגיה והגישה הנפוצות ביותר לירידה במשקל מתבססות על כך שצריכת הקלוריות תהיה פחותה מכמות הקלוריות שנשרפות. חצי קילו של שומן גוף שווה ל- 3,500 קלוריות; על מנת לרדת חצי קילו במשקל, על האדם להגביל את התזונה שלו ב- 3,500 קלוריות ולהגביר את שריפת הקלוריות (דרך קצב מטבולי והתעמלות). אם 3,500 הקלוריות הן יותר מסך הקלוריות שנצרכו, ניתן לרדת עד חצי קילו במשקל. בהתבסס על המונח הרחב הזה, ההסכמה הרווחת היא שירידה בטוחה במשקל היא של 0.5-1 קילו בשבוע.

מחקר זה נועד לבחון את ההשפעה של גישה כוללת ורב-צדדית לירידה במשקל, שמתפרשת מעבר לשיטות הנפוצות המקובלות, כולל שינויים באורח חיים, תזונה בערכים גליקמיים נמוכים ושימוש בתוספי תזונה לתמיכה.

שיטה

ארבעים ואחד משתתפים נבחרו למחקר הראשוני, גברים ונשים, בטווח גיל של 28-54, כשהמשקל ההתחלתי שלהם נע בין 65.5 ו-160.5 ק"ג.

המשתתפים נבחרו בהתבסס על נכונותם לעמוד בתוכנית למשך 28 ימים וכונותם לרדת במשקל. הם ציינו כי ברצונם לרדת 10 ק"ג או יותר וחלק מהם היו אתלטיים, שהציבו לעצמם יעד משני להתחזק ולהתחטב.

הנבדקים נדרשו לדבוק בתוכנית, אשר כללה יעד יומי של 1,250 קלוריות, אכילה רק של מזונות מתוך רשימה ארוכה של מזונות מאושרים, שתיה של מינימום 3 ליטר מים מטהורים, החלפת ארוחה אחת (בדרך כלל ארוחת בוקר) בשייק עשיר ברכיבים מזינים, מדידת היקפים ושקילה פעם בשבוע, השתתפות בשיחת ועידה שבועית, צילום תמונות לפני ואחרי, שימוש בטיפות יום ולילה ומילוי יומן תזונה יומי.

ההמלצה למשתתפים היתה להשתתף בווינר שבועי על מנת לשתף תוצאות, לשאול שאלות ולהבהיר את הפרוטוקול.

קווים מנחים למזון ותזונה:

המשתתפים קיבלו רשימת מזונות מאושרים ארוכה ומפורטת של מוצרי מכולת, עם הנחייה לאכול אך ורק מתוך הרשימה הזו. מזונות אלה נבחרו בזכות היותם עשירים ברכיבים תזונתיים, מאוזנים מבחינת מקרו-נוטריינטים והיותם בעלי ערך גליקמי נמוך. קווים מנחים נוספים ניתנו, כגון בחירה של אפשרות אורגנית בכל פעם שניתן, הימנעות ממזונות מעובדים וארוזים וכן פריטים ורכיבים מסוימים שיש להימנע מהם.

¹ WHO (2016). Obesity and overweight. ACCESSED AUGUST, 2016. RETRIEVED FROM <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

רכיבים עיקריים:

- תמצית פולי קקאו
- קפאין טבעי (מגוארנה ופולי קפה ירוק)
- תמצית תה ירוק
- תמצית שעועית לבנה
- כרום
- קינמון

היתרונות העיקריים של הטיפות ליום:

עוזרות לקדם דיכוי של התיאבון/הרעב ושליטה בהורמונים - מחקרים מראים שתמצית פולי קקאו ושעועית לבנה מסייעות במצבי רעב.^{2,3} קקאו גם משפר את ההרגשה.^{4,5}

ספיגת פחמימות מעוכבת - מספר מחקרים הראו כי שעועית לבנה מונעת את פעילותו של האלפא-עמילז,^{6,7,8} האנזים אשר מפרק את הפחמימות. התוצאה היא ספיגה איטית יותר של פחמימות ועיכוב התרוקנות המעי.^{9,10}

האצת חילוף החומרים - שילוב של epigallocatechin-3-gallate (להלן EGCG) וקפאין, לעזרה בחילוף החומרים ובאספקת אנרגיה.

המשתתפים קיבלו אפשרות להתחיל בשגרת התעמלות קלה (הליכה 30 דקות 2-3 פעמים בשבוע). אם היתה להם שגרת התעמלות לפני תחילת המחקר, הם התבקשו להמשיך לעשות מה שעשו עד לאותו רגע.

תוספים:

כל המשתתפים קיבלו הנחיה להשתמש בטיפות היום של Slenderiiz (בכמות של 0.7 מ"ל 15-20 דקות לפני כל ארוחה), שלוש פעמים ביום, וטיפות הלילה של Slenderiiz שעה עד שעתיים לפני השינה והומלץ להם שלא לאכול או לשתות לאחר נטילת הטיפות בערב.

הם גם קיבלו הנחיה לצרוך שייק אחד של PureNourish פעם ביום, יחד עם מים מטהורים או לא ממותקים, חלב שאינו מן החי (שקדים, קוקוס, המפ, קשי - לא אורז או סויה), עם אפשרות להוסיף חופן פירות יער או אגוזים לשייק. לא היתה כל דרישה לשעה ביום שבה יש לצרוך את השייק, כל עוד הוא משמש כחטיף בלבד.

אם המשתתפים נטלו תוספי תזונה לפני המחקר, הם הונחו לשמור על השגרה שלהם, על מנת למדוד באופן מדויק את ההשפעה של תוכנית Slenderiiz.

¹³ Liu, K., Zhou, R., Wang, B., Chen, K., Shi, L., Zhu, J., & Mi, M. (2016). Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/>.

¹⁴ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹⁵ Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. *Nutrition Research*, Vol. 32, Pgs. 408-412.

¹⁶ Kannappan, S., Jayaraman, T., Rajasekar, P., Ravichandran, M.K., & Anuradha, C.V. (2006). Cinnamon bark extract improves glucose metabolism and lipid profile in the fructose-fed rat. *Singapore Medical Journal*, Vol. 47(10), Pg. 858.

¹⁷ Shihabudeen, H.M., et al. (2011). Cinnamon extract inhibits α-glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. *Nutrition & Metabolism*, Vol. 8, Pg. 46.

¹⁸ Katz, D.L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. *Antioxidants & Redox Signaling*, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

¹⁹ Crozier, S.J., Preston, A.G., Hurst, J.W., Payne, M.J., Mann, J., Hainly, L., & Miller, D.L. (2011). Cacao seeds are a "super fruit": a comparative analysis of various fruit powders and products. *Chemistry Central Journal*, Vol. 5, No. 5.

²⁰ Lyon, M.R., Kapoor, M.P., & Juneja, L.R. (2011). The effects of L-theanine (Sunt-heanine®) on objective sleep quality in boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Alternative Medicine Review*, Vol. 16., No. 4.

²¹ Barrett, J.R., Tracey, D.K., & Giaroli, G. (2013). To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature on pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, Vol. 23, No. 10.

²² White, D.J., de Klerk, S., Woods, W., Gondolia, S., Noonan, C., & Scholey, A.B. (2016). Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an L-theanine-based nutrient drink: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. *Nutrients*, Vol. 8, No. 53. doi: 10.3390/nu8010053.

²³ Lwin, K.M., & Lwin, M., K. (2014). *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. Medicinal Plant Series, Vol. 9.

²⁴ Panossain, A., & Wikman, G. (2010) Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress-protective activity. *Pharmaceuticals*, Vol. 3(1). doi: 10.3390/ph3010188.

² Massolt, ET, et al. (2010). Appetite suppression through smelling of dark chocolate correlates with changes in ghrelin in young women. Accessed August, 2016. doi:

³ Akyol, A., Dasgin, H., Ayaz, A., Buyuktuncer, Z. and Besler, H. (2014). B-glucan and dark chocolate: a randomized crossover study on short-term satiety and energy intake. doi: 10.3390/nu6093863.

⁴ Sunni, A. and Latif, R. (2014). Effects of chocolate intake on perceived stress; a controlled clinical study. *International Journal of Health Sciences*, Vol. 8, No. 4.

⁵ Katz, D., Doughty, K., and Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. *Antioxidants & Redox Signaling*, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

⁶ Barret, M.L. & Udani, J.K. (2011). A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. *Nutrition Journal*, Vol. 10, No. 24. Retrieved from <http://www.nutritionj.com/content/10/1/24>

⁷ Udani, J., & Signh, B.B. (2007). Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. *Alternatives Therapies*, Vol. 13, No. 4.

⁸ Gamboa-Gomez, C.I., Rocha-Guzman, N.E., Gallegos-Infante, J.A., Moreno-Jimenez, M.R., Vazquez-Cabral, B.D., & Gonzalez-Laredo, R.F. (2015). Plants with potential use on obesity and its complications. Accessed August, 2016. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17179/excli2015-186>.

⁹ Campbell, et al. (2016). The effects of a single-dose thermogenic supplement on resting metabolic rate and hemodynamic variables in healthy females—a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. *Journal of International Society of Sports Nutrition*. doi: 10.1186/s12970-016-0123-1.

¹⁰ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹¹ Hoffman, N.J., Penque, B.A., Habegger, K.M., Sealls, W., Tackett, L., & Elmendorf, J.S. (2014). Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. *Journal of Nutritional Biochemistry*. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.

¹² Abdollahi, M., Farshchi, A., Nikfar, S., Seyedifar, M. (2013). Effect of chromium on glucose and lipid profiles in patients with type 2 diabetes; a meta-analysis review of randomized trials. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*, Vol. 16(1), Pgs. 99-114.

תרומה לשמירה על רמות סוכר תקינות בדם - ישנם מחקרים אשר מוכיחים שלכרום, EGCG ל-^{11,12}, ולקינמון^{13,14,15,16,17} יש השפעה על האינסולין ורמות הסוכר בדם. קינמון הוכח כתורם לשמירה על רמות נאותות של סוכר בדם. קקאו הוכח כבעל השפעה חיובית על ההרגשה.¹⁸

אנטי-דלקתי - במקרים של דלקתיות, התאים אינם סופגים או מעבדים את הרכיבים התזונתיים באותה יעילות. קינמון, תה ירוק וקקאו הוכחו כבעלי השפעה אנטי-דלקתית.

טיפות לילה

רכיבים עיקריים:

- אל-תיאנין
- אל-גלוטמין
- ויטמין C
- בזיליקום
- פטריית קורדיספס
- קדד

היתרונות העיקריים של הטיפות לילה:

מקדמות מנוחה/שינה - אל-תיאנין נמצא בנוסחה על מנת לספק תחושת רגיעה ושלווה.^{20,21,22} פטריית קורדיספס ידועה

גם היא כמספרת את משך השינה²³ וצמחים אדפטוגניים מסייעים לשפר את השינה ועוזרים להפחית מתח ולחץ.²⁴

הרגשה טובה - צמחים אדפטוגניים, כגון בזיליקום, פטריית קורדיספס וקדד²⁵ מסייעים להשפיע באופן חיובי על מצב הרוח. גלוטמין הוכח כמספר את מצב הרוח.²⁶

תוצאות:

מתוך 41 המשתתפים שהתחילו את התוכנית, 32 סיימו אותה עם +90% עמידה בתוכנית.

מתוך 32 המשתתפים אשר סיימו את התוכנית, הירידה במשקל הממוצעת במהלך 28 הימים עמדה על 5.77 ק"ג וממוצע של 27.61 ס"מ ירידה בהיקפים, שנמדדו במותן, ירכיים, חזה ואגן. אחוז ממוצע של משקל גוף שירד עמד על 6.52%. כולם משמעותיים מבחינה סטטיסטית.

ירידה ממוצעת במשקל ביום עמדה על 205.931 גרם, עם טווח של 80-410 גרם.

אחוז שומן גוף שירד עמד על ממוצע של 6.52% עם טווח של 2.6-12.8%.

גברים ירדו בממוצע 6.7 ק"ג, כשהטווח נע בין 2.6-11.5 ק"ג. נשים ירדו בממוצע 5.425 ק"ג עם טווח של 2.268-10.886 ק"ג.

קריטריונים:	ממוצע	סטיית תקן	דרגת חופש	ערך T
סך ירידה במשקל (ק"ג)	12.72	5.33	32	13.49
סך ירידה בהיקפים במוותניים בס"מ	3.33	1.23	32	15.36
סך ירידה בהיקפים באגן בס"מ	2.92	2.11	32	7.83
סך ירידה בהיקפים בירכיים בס"מ	2.05	2.65	32	4.37
סך ירידה בהיקפים בחזה בס"מ	2.58	1.45	32	10.03
סך ירידה בהיקפים בס"מ	10.87	5.6	32	10.98
% משקל גוף שירד	6.52	2.36	32	15.65

סך ירידה ממוצעת (ק"ג וס"מ)	סך ממוצע	חזה	ירכיים	אגן	מותניים	משקל	גברים
ממוצע % שומן גוף	ממוצע	ירידה בהיקפים	ירידה במשקל				
14.75	3.69	2.66	2.07	1.76	10.18	7.32	
11.96	3.19	3.01	2.04	2.89	11.13	6.21	נשים

הבחנות:

- שינה טובה יותר
- עליה ברמת האנרגיה
- שיפור הביצועים בהתעמלות
- סיבולת טובה יותר
- ציפורניים חזקות יותר

הסיבולת המשופרת, האנרגיה והשינה הטובה יותר, כולן תופעות מתועדות של שימוש בצמחים אדפטוגניים. בנוסף, קקאו תועד כמסייע לשפר את ההשתקמות לאחר אימון גופני.²⁷

המשתתפים אשר חוו עצירה זמין בירידה במשקל במהלך 28 הימים לרוב לא צרכו מספיק קלוריות, כיוון שחשו שבעים עם פחות מ- 1,250 קלוריות. לפיכך, הם הונחו להגביר את צריכת הקלוריות היומית שלהם בכך שיוסיפו שומנים בריאים כגון שמן קוקוס אורגני, אבוקדו או אגוזים טריים.

בתוכניות ירידה במשקל ארוכות טווח, נפוץ לחוות עצירה זמנית בירידה במשקל. המשתתפים שמעו על התופעה וקיבלו הנחיה להמשיך למדוד את עצמם, כיוון שלעיתים קרובות, למרות שהמשקל מפסיק להראות ירידה בקילוגרמים, ההיקפים יכולים להמשיך ולרדת. על מנת להימנע מאכזבה ולהמשיך ולראות תוצאות, המשתתפים גם קיבלו עצה לשקול את עצמם רק פעם בשבוע.

תופעות לוואי

בין תופעות הלוואי שדווחו היו שינויים במצב הרוח, דפיקות לב מואצות (אשר האטו מיד לאחר אכילת פחמימות) ומחסור באנרגיה.

שחיקה:

כיוון שמדובר בניסוי צרכנים ומרבית האחריות נופלת על המשתתפים אשר ממשיכים לדבוק בתוכנית, היה צפי לשחיקה מסוימת. לכן, המשתתפים שלא עמדו בלפחות 90% מהתוכנית הוצאו מהמחקר.

משוב מהמשתתפים:

"במהלך 4 השנים האחרונות הצלחתי לרדת 12.5 קילו כאשר ניסיתי מגוון רחב של דיאטות, אבל בסופו של דבר, העליתי כמעט את כל המשקל שהורדתי. בתוכנית זו, הרגשתי כל כך הרבה יותר טוב וממש לא נפוחה. בחודשיים הראשונים, ירדתי יותר משקל ממה שירדתי ב- 4 השנים הקודמות. למעשה, גיליתי שקל לוותר על פחמימות. הטיפות באמת עזרו לי

מתוך 32 המשתתפים אשר סיימו את התוכנית, כ- 40% שילבו התעמלות קלה 2-3 פעמים בשבוע, 20% עסקו בהתעמלות מאומצות ו- 40% לא התעמלו כלל.

בערך 60% השתתפו בשיחות האימון השבועיות. כמו בתוכניות רבות אחרות הכוללות שינויים באורח החיים ובתזונה, ישנה עקומת למידה ועל מנת להבטיח עמידה בקווים המנחים לאורך כל 28 הימים, הוובינרים הללו סיפקו הזדמנות לשמוע משתתפים אחרים ולהבין חלק מהדרכים שבהן הם משלבים מזונות שאינם מתאימים שלא בידועין, דבר שנותן להם הזדמנות לתקן. הצלחה בירידה במשקל היא בחלקה הגדול תמיכה במישהו במסע שלו ושינוי הרגלים ישנים, שלא ידע שייתכן והם תורמים לעליה במשקל.

כמעט בכל המקרים בהם משתתפים דיווחו על תחושת רעב במהלך הניסוי, הדבר היה עקב התעמלות מאומצת, שעלתה על 4-6 פעמים בשבוע. לאחר שקיבלו הנחיה להגדיל את הצריכה הקלוריות על מנת לבטל את שריפת הקלוריות המוגברת עקב שגרת ההתעמלות שלהם, הירידה במשקל המשיכה עם רמת שובע גבוהה יותר.

מעניין לשים לב שהירידה במשקל הנמוכה ביותר בקטגוריית הגברים היתה מתעמל כבד, אשר תכנן לרזות ולהתחטב. הירידה במשקל הנמוכה ביותר בקרב הנשים היתה אישה, אשר, למרות שדבקה בתוכנית ללא סטיות לאורך כל הניסוי, סיימה את הטיפות לאחר השבוע השלישי ולכן, לא עמדה בפרוטוקול המלא של כל 28 הימים.

כמעט 70% מהמשתתפים השתמשו בתמיכה תזונתית נוספת, למשל:

NUTRIFII OPTIMAL-V
ו- NUTRIFII OPTIMAL-M
לפי המינון המומלץ

- NUTRIFII REJUVENIIX
שתי כמוסות פעמיים ביום

- NUTRIFII OMEGA-Q
לפי המינון המומלץ

למרות שמטרת המחקר היתה להעריך את הירידה במשקל, המשתתפים גם דיווחו על השיפורים הבאים בבריאות הכוללת שלהם בפרמטרים הבאים:

²⁶ Young, L.S. (1993). Patients receiving glutamine-supplemented intravenous feedings reports an improvement in mood. Journal of Parenteral & Enteral Nutrition Vol, 17, No. 5, Pgs. 422-427.

²⁵ Park, H., Kim, H.Y., Yoon, K., Kim, K.S., & Shim, I. (2009). The effects of astragalus membranaceus on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses. Korean Journal of Physiol Pharmacol, Vol. 13, Pgs. 315-319.

בשליטה בחשקים ולאחר יום או יומיים כבר לא התחשק לי לאכול דברים שרצייתי קודם. מעולם לא הצלחתי לשנות את אורח החיים שלי בדרך שבה הצלחתי כאן, בזכות ההשתתפות בתוכנית המחקר של Slenderiiiz".
-לאונורה

"בדיוק סיימתי 28 ימים בתוכנית Slenderiiiz ואני לא מאמין איזה הבדל זה עשה. כאשר רק התחלתי, היעד שלי היה לרדת מספר קילוגרמים ובתקווה - לחזור למסלול, אבל מה שבאמת קרה היה הרבה יותר. אני כבאי בן 43 ואב לארבעה בנים. תמיד הייתי בכושר ופעיל ועד לאחרונה, נהגתי לעשות קרוספיט בדבקות. התחלתי את התוכנית הזו מתוך רצון להחזיר את עצמי לחדר הכושר ולשגרת התעמלות קבועה. תוך פרק זמן קצר חזרתי לעצמי, גיליתי מאגרי אנרגיה חדשים שהיו חסרים לי. מה שהתחיל כמסע "לירידה במשקל" הסתיים במסע לגילוי מחודש. חזרתי לאהוב מזונות מלאים ואת הדרך שבה הם גורמים לי להרגיש".
- דויד

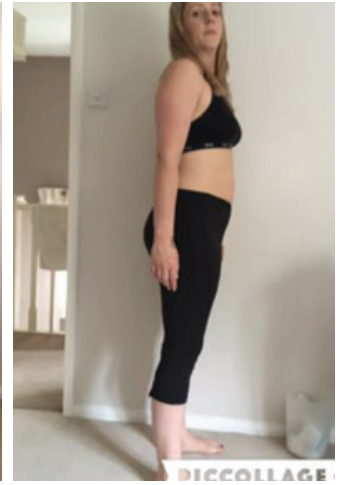
"התאהבתי לגמרי בתוכנית Slenderiiiz; היא באמת עזרה לי לרדת במשקל ולקבל החלטות טובות יותר בנוגע לארוחות שלי. ירדתי 5.5 קילו ו- 30 ס"מ בהיקפים במהלך 28 הימים הראשונים. שמת לי לב שיש לי הרבה יותר אנרגיה מכרגיל כאשר לקחתי את הטיפות וגיליתי שממש קל להשתמש בהן. הטיפות ללילה ממש עזרו לי לישון כמו שצריך. אני בדרך כלל מתעוררת מכל רחש, אבל גיליתי שאני ישנה שבע שעות רצוף בלילה".
- לאורה

"אני מאוד מרוצה מהמוצרים והתוצאות. ירדתי 6.8 ק"ג במשקל. לא סבלתי מתחושת רעב בכלל במהלך כל ארבעה השבועות. בהתחלה חשבתי ש- 1,250 קלוריות יהיו מעט מדי. אבל זה באמת טוב יותר ממה שציפיתי!"
-מרטן

²⁷ LATIF, R. (2013). CHOCOLATE/COCOA AND HUMAN HEALTH: A REVIEW. THE NETHERLANDS JOURNAL OF MEDICINE, VOL. 71, NO. 2.



מרטן - 7.5 ק"ג



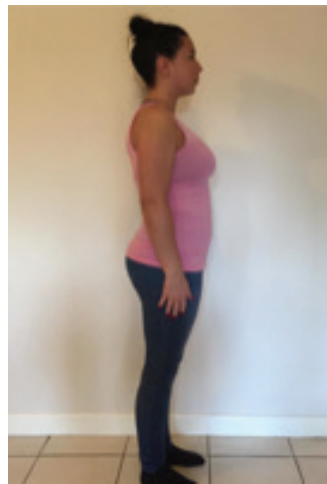
לאורה - 5.5 ק"ג



קוני - 8.8 ק"ג



אנדרה - 11.5 ק"ג



רייצל - 5.3 ק"ג

תודות: מחקר זה מומן על ידי ARIIX והתנהל מתוך שותפות בין ARIIX ואריקה אלמוטס, .CN, CBT, MBA