



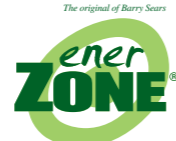
# דיאטת ה-ZONE 40-30-30

### למידע נוסף:

הספר של דר' בארי סירס וד"ר ריקרדו פינה "דיאטת הזון רזה לנצח", בגירסה מתורגמת לעברית, מעניק ראייה רחבה ומעמיקה בעקרונות הדיאטה ותורת הזון, מכיל הסברים מפורטים ליישום השיטה ומתכונים מאוזנים עפ"י שיטת הזון. הספר בהוצאת אגם ניתן להשגה בסניפי רשת סופר פארם, סטימצקי וצומת ספרים.

### חברת דיפריס ושות' בע"מ

היבואנית הבלעדית של מוצרי ener ZONE בישראל, תשמח לעזור בכל שאלה בנושא, ובתיאום פגישת היכרות עם דיאטניות בשיטת ה-ZONE טל' 03-6444950 או באתר enerZONE ישראל.



דיפריס ושות' בע"מ  
Devries & Co. Ltd.  
info@devries.co.il  
www.devries.co.il

רח' הברזל 32, ת"א 69710 טל. 03-6444950 פקס. 03-6496661

### הנחה לפגישת ייעוץ ראשונית עם דיאטנית

טל': 052-4702754  
או בטל': 03-6444950



דיפריס ושות' בע"מ  
Devries & Co. Ltd.

**קנה 5 מוצרים מסדרת אנרזון וקבל את המוצר השישי במתנה!**

סופר פארם

את מוצרי דיאטת ה-ZONE ניתן להשיג בלעדית בסניפי רשת סופר-פארם ובאתר האינטרנט שלנו [www.enerzone.co.il](http://www.enerzone.co.il)

הירשמו בדף הפייסבוק שלנו: EnerZone Diet Israel  
דיאטת הזון EnerZone Diet Israel  
עדכנו את הפרטים שלכם, ותוכלו לקבל טיפים ומתכונים ישירות לתיבת הדואר האלקטרוני שלכם.

## כמה עצות שימושיות:

### הדרגתיות:

- ✓ בכל ארוחה אל תחרוג מהמידה
- ✓ שמור על יחס של 30-30-40 של הקלוריות בקרב פחמימות חלבונים ושומנים
- ✓ טיבול בשמן זית כתית בריא מאוד.

**זכור, שבכל פעם שאתה שובר את הדיאטה כל המטרות שהשגת עד לרגע זה לא אבדו אבל חשוב להתחיל שוב בדיאטת הזון בארוחה הבאה או בחטיף הבא.**

- ✓ הגבל את צריכת הקפה (עדיף נטול קפאין)
- ✓ פעילות ספורטיבית
- ✓ מומלץ לקחת מנה יומית של שמן דגים אומגה 3
- enerzone Rx3 אשר אושר כבעל רמת איכות גבוהה וקיבל את הציון המירבי ע"י ארגון IFOS
- ✓ אישה ממוצעת צריכה לצרוך 11 בלוקים ביום
- ✓ גבר ממוצע צריך לצרוך 14 בלוקים ביום

### תפריט בסיסי לאישה - 11 בלוקים

- ארוחת בוקר - תוך שעה מהקימה (בלוק 1)  
 • משקה בוקר 0% תות / מעדן 0% בטעמים / יוגורט טבעי קטן 1.5%  
 • 2 פרוסות לחם קל, או 2 פריכיות אורז דקות עם 2 כפות קוטג' חטיף מאוזן של enerzone  
 • נס קפה (עם ממש מעט חלב) + 4 עוגיות enerzone  
 • הפוך עם חלב דל שומן  
 • ארוחת ביניים (1.5 בלוקים)  
 • 2 פרוסות לחם קל עם כף קוטג' + ביצה ועגבנייה  
 • קפה עם 1/2 כוס חלב + 4 עוגיות enerzone  
 • גביע גדול (200 מ"ל) יוגורט טבעי 1.5% + חופן פייבר 1, או 1/2 כוס תותים  
 • ארוחת צהריים (4 בלוקים)  
 • 2 שיפודים / סטייק פרגית / חזה עוף + סלט קצוץ (ללא שמן)  
 • עם 2 כפות טחינה + 4 כפות תוספת כמו קטניות / אורז / בורגול

- פילה דג + תפוח-אדמה אפוי + סלט
- סלט עם טונה וביצה + פרוסת לחם דגנים - כדאי לוותר על הלחם ולאכול פרי גדול לקינוח
- סלט ירקות גדול עם רצועות עוף + פרי לקינוח
- ארוחת ביניים (בלוק 1.5)  
 • קפה עם 1/2 כוס חלב + חטיף מאוזן של enerzone: ציפס / מיני רוק / חטיף קטן / 4 עוגיות
- 6 קרקרים כוסמין עם 3 כפות קוטג', או 3 כפות גבינת קדם 5%
- ארוחת ערב (3 בלוקים)  
 • סלט גדול + 1/2 קופסת טונה 5% + 1/4 גביע בולגרית 5% (60 גרם) או ביצה קשה + 2 פרוסות לחם קל
- חביתה מביצה + 1/2 גביע קוטג' + ירקות + 2 פרוסות לחם קל
- פשטידת בטטה ובצל + סלט ירוק

### תפריט בסיסי לגבר - 14 בלוקים

- ארוחת בוקר - תוך שעה מהקימה (2 בלוקים)  
 • 2 פרוסות לחם מלא עם 1/2 גביע קוטג'  
 • חטיף מאוזן גדול של enerzone  
 • קפה הפוך + 4 עוגיות enerzone  
 • ארוחת ביניים (בלוק 2)  
 • 1/2 סנדביץ' דגנים של בית-קפה עם טונה  
 • סנדביץ' מהבית עם לחם דגנים ו-4 פרוסות פסטרמה  
 • 2 כוסות רוויון  
 • 1/2 גביע קוטג' + פרי גדול

ארוחת צהריים (4 בלוקים)  
 • 2 שיפודים / סטייק פרגית / חזה עוף + סלט קצוץ (ללא שמן)  
 • עם 2 כפות טחינה + 4 כפות תוספת כמו אורז / בורגול / קטניות  
 • פילה דג + תפוח-אדמה אפוי + סלט

• סלט עם טונה וביצה + פרוסת לחם דגנים - כדאי לוותר על הלחם ולאכול פרי גדול לקינוח  
 • סלט ירקות גדול עם רצועות עוף + פרי לקינוח או פרוסת לחם דגנים  
 • שווארמה בצלחת + המון סלט קצוץ + 4 כפות מג'דרה

ארוחת ביניים (1 בלוק)  
 • חטיף מאוזן של enerzone: ציפס/מיני רוק/חטיף קטן/ עוגיות  
 • הפוך גדול עם חלב דל שומן  
 • קפה קר על בסיס חלב דל שומן

ארוחת ערב (4 בלוקים)  
 • סושי: 16 יחידות + ששימי + מרק מיסו + סלט אצות  
 • סלט גדול + קופסת טונה 5% + 2 פרוסות לחם מלא  
 • חביתה מ-2 ביצים + 1/2 גביע קוטג' + ירקות + 2 פרוסות לחם קל + פרי לקינוח  
 • 6 פרוסות לחם קל עם פסטרמה הודו ביתית, או רוסט הודו+ירקות

ארוחת לילה (1 בלוק)  
 • ספל אדממה  
 • חטיף מאוזן של enerzone: ציפס/מיני רוק/חטיף קטן/4 עוגיות

## מגוון מוצרי אנרזון



### תוספי מזון: אומגה 3 RX

קפסולות של גרם אחד המכילות EPA+DHA

- עוגיות: עוגיות שיבול שועל 40-30-30
- 4 עוגיות = בלוק 1

### חטיפים:

- ציפס 40-30-30 חטיף סויה לא מטוגן בטעם קלאסי
- מינירוקס 40-30-30 חטיף שוקולד וסויה בטעמי שוקולד חלב / מריר
- קרקר 40-30-30 בטעם רוזמרין
- חטיפי בר: חטיף עם מגנזיום וויטמין E בטעמים: קקאו, יוגורט, עוגת גבינה, וניל קריספי

### תחליף ארוחה:

- מילקשייק בטעם שוקולד 40-30-30 מועשר במגנזיום
- חטיף ארוחה 40-30-30 בטעם שוקולד מריר

תוכל למצוא את מוצרי enerzone בסניפי סופר-פארם הקרובים למקום מגוריך או באתר האינטרנט: [www.enerzone.co.il](http://www.enerzone.co.il)

## 5 חוקים פשוטים בדיאטת ה-ZONE

1 בכל יום יש לאכול 3 ארוחות עיקריות ו- 2-3 ארוחות ביניים.

2 יש להקפיד על הפרשים של 5 שעות בין הארוחות העיקריות. בין ארוחה עיקרית למשנה יש לאכול ארוחת ביניים על מנת לשלוט ברעב ולשמור על רמות האינסולין בדם.

לשם כך ניתן להשתמש בחטיפים המאוזנים של אנרזון. (דוגמת מינירוקס, תפוצ'פס, עוגיות שיבולת שועל וחטיפי בר בטעמים שונים וטעימים, בנויים מראש בצורה מאוזנת (40-30-30) ובכך מקלים על ההתמדה בדיאטה).

בשיטת ה-Zון כמו בארוחות העיקריות, גם ארוחות הביניים צריכות לספק לדם את האיזון הנכון אינסולין / גלוקגון ולשם כך לחטיפים מאפיינים מדויקים: בעלי צריכת קלוריות מאוזנת לפי 40% פחמימות, 30% חלבון ו- 30% שומנים ואינדקס גליקמי נמוך.

בזכות הנוסחה 40-30-30, שימוש בפרוקטוז, ונוכחות של סיבי מזון, אכילת חטיף 40-30-30 בין הארוחות מבטיחה שרמות הסוכר בדם לא תהיינה אף פעם גבוהות, מה שנותן תחושת שובע ממושכת ומאפשר להגביל את הצטברות השומן בגוף.

3 כל ארוחה וכל חטיף צריכים לכלול 40% פחמימות 30% חלבונים ו- 30% שומנים

4 יש לצרוך כמות גדולה של ירקות (יש להמעיט בצריכת תפוחי אדמה, גזר מבושל וסלק) וכמות סבירה של פירות (מלבד: בננות, תאנים ואפרסמון). יש להעדיף מזונות אלו על פני צריכה של מזונות המכילים פחמימות המתפרקות בקלות (אורז, לחם, תפוחי אדמה, עוגות, סוכר, משקאות קלים וכו')

5 יש לשתות לפחות 12-8 כוסות מים ביום

דיאטת הזון איננה מבוססת על ספירת קלוריות, אלא על משקל הפחמימות, החלבונים והשומנים המבוטא בגרמים.

דיאטת הזון מחושבת עפ"י בלוקים, בלוק היא יחידת מידה המכילה את כל אבות המזון ביחס של 40-30-30

### כל בלוק =

מנת חלבון (7 גרמים של חלבון) + מנת פחמימות (9 גרמים של פחמימות) ומנת שומנים (3 גרמים שומנים).



אם אתה בעל משקל עודף ורוצה לרדת באחוזי השומן (מבלי לפגוע במסת השריר), דיאטת ה-ZONE תאפשר לך לעשות זאת מבלי לסבול מרעב. דיאטת הזון היא אורח חיים בריא הכוללת צריכה יומיומית של אומגה 3 RX, פעילות גופנית ורגיעה מנטאלית.

## דיאטת הזון ויתרונותיה

הזון היא שיטת תזונה, שנתמכת ע"י שפע של מחקרים מדעיים חשובים. זוהי אסטרטגיית תזונה שנוצרה ע"י דר' בארי סירס, רופא וחוקר מפורסם בארה"ב אשר חקר את ההורמונים בגוף האדם בשם (eicosanoids) וגילה כי איזון נכון שלהם יכול לקבוע את איכות החיים והבריאות.

דיאטת הזון הינה אסטרטגיה תזונתית מאוזנת שמוסתת את ההורמון בגוף ובכך משתיקה גנים הגורמים ל"דלקת שקטה" בגופנו העלולה להוביל לתחלואה ומפעילה גם "מלכודת שומן" שגורמת לנו לצבור קלוריות ולהשמין.

מטרת השיטה היא להשיג ולשמור על מערכת הורמונלית מאוזנת, לשפר תפקוד מנטלי וגופני ולהרגיש בריא יותר דבר המתאפשר ע"י שילוב מאוזן של כל אבות המזון הכולל פחמימות, חלבונים ושומנים.

עפ"י שיטת הזון, בכל שלושת הארוחות העיקריות ביום וגם בארוחות הביניים, 40% מהערך הקלורי צריך להגיע מפחמימות 30% מחלבונים ו- 30% משומנים.

