

תשובות לשאלות נפוצות

מה זה שיאצו ואיך זה תורם לירידה במשקל?

שיאצו הוא טיפול יפני המבוסס על עקרונות האקופונקטורה, אך במקום מחטים משתמשים בלחיצות ידניות על נקודות אנרגטיות בגוף. טיפול זה משפר את זרימת הדם וניקוז לימפתי, מגביר את קצב חילוף החומרים וניקוי רעלים מהגוף, ומשחרר חסימות אנרגטיות. הטיפול SHIATSU PRO משפר את תהליך ההרזיה בכך שהוא תורם לתפקוד מיטבי של הפריסטלטיקה -תנועות גלים של שרירי המעיין, שמניעה מזון ופסולת במערכת העיכול; מעודד איזון תיאבון, ותומך בהפגת מתחים ושינה טובה יותר.

פחות סטרוס—פחות הורמוני דחק—הרזיה יותר אפקטיבית.

יותר זרימת דם—יותר חילוף חומרים—הרזיה יותר אפקטיבית.

למי הטיפול מתאים?

הטיפול מתאים לאנשים שמתקשים להוריד משקל, למרות שמירה על תזונה נכונה ופעילות גופנית. הוא מיועד גם למי שמרגיש שהמשקל עולה בהדרגה ללא שליטה, ולמי שמחפש לשפר את איכות חייו ולחזור למשקל הקודם.

מה נעשה בפגישת הטיפול?

בפגישת הטיפול הראשונה נבצע תשאול מעמיק של סדר היום שלך, הרגלי התזונה, ותשאול מצבך הבריאותי. בנוסף, נבצע שקילה שתשמש כבסיס למעקב אחרי ההתקדמות שלך בתהליך. לאחר מכן, נתאים לך את הפרוטוקול האישי שלך. במהלך הפגישה נעבור לאיבחון וטיפול שיאצו, ולאחר מכן נדייק את התוכנית האישית כך שתהיה מותאמת לצרכים ולמטרות שלך, בהתבסס על תשאול ואבחון הגוף במהלך הטיפול במגע. לעיתים הגוף משדר מידע נוסף שחשוב להתחשב בו, גם אם לא תמיד מודעים לו. השיעורי בית שלך הוא בהתמדה בסדר היום במשך השבוע עד לטיפול השבועי הבא.

כמה טיפולים צריך כדי לראות תוצאות?

שיפור ראשוני מורגש לעיתים כבר אחרי הטיפול השני. להשגת תוצאות משמעותיות לאורך זמן מומלץ לעבור סדרה של 8 טיפולים לפחות בשילוב תזונה מותאמת אישית.

האם הטיפולים כואבים?

טיפולי שיאצו מותאמים לרגישות של כל מטופל ואינם כואבים. אחד היתרונות של שיאצו על פני דיקור סיני הוא שהשיאצו נעים מאד לגוף, ואינו כרוך בהחדרת מחטים, מה שמאפשר טיפול עדין ומאוזן לכל

להזמנות | 054-2510250 | contact@dochadar.com

לחץ לאתר פרינג'י

@freengyfoods

WWW.FRENGY.COM

מטופל, תוך שמירה על תחושת נוחות ורגיעה. ייתכן שתחושי לחץ בנקודות מסוימות, אך התחושה נעימה ומשחררת.

כמה זמן נמשך כל טיפול?

טיפול נמשך כ-50 דקות עד שעה וכולל שיחת הקדמה לטיפול לאותו היום. אורך הטיפול שיאצו כ-30 דקות והוא מתבצע לאחר התשאול.

האם צריך להיערך מראש לטיפולים?

מומלץ להגיע בבגדים נוחים, להימנע מארוחה כבדה שעתיים לפני המפגש ולהסיר תכשיטים לפני הטיפול.

האם יש תופעות לוואי?

ברוב המקרים אין תופעות לוואי. לעיתים ייתכנו עייפות קלה או תחושת שחרור רגשי לאחר הטיפולים הראשונים. אלו סימנים לכך שהגוף מגיב לתהליך האיזון.

איזה שינויים ארגיש לאחר הטיפול?

- רעשים במערכת העיכול ("בורבוריגמוס") – סימן תקין לשחרור מתחים ועידוד העיכול.
- עייפות קלה – תחושה תקינה שחולפת לאחר מנוחה.
- השתנה מוגברת או הזעה – תגובות טבעיות של פינוי רעלים מהגוף.

האם שיאצו עוזר גם בנושאים אחרים מלבד הרזיה?

בהחלט. שיאצו מטפל במתח נפשי, כאבי גב וצוואר, בעיות שינה, חיזוק המערכת החיסונית ועוד, תוך איזון הגוף והנפש.

איך מתחילים את התהליך?

מתחילים בפניה אלינו (בווטסאפ, טלפונית או במייל) להתאמת פגישת ייעוץ לבניית תוכנית אישית הכוללת טיפולי שיאצו ותזונה מותאמת אישית.

להזמנות | 054-2510250 | contact@dochadar.com

לחץ לאתר פרינג'י

@freenergyfoods

WWW.FREENERGY.COM

איך תוספי תזונה או צמחי מרפא מסייעים בטיפול להרזיה?

תוספים מותאמים אישית יכולים לשפר את חילוף החומרים, לאזן את רמות הלחץ, ולהקל על תחושת רעב. אנו ממליצים על תוספים טבעיים שנבדקו במיוחד למטרות הרזיה, ויותאמו במיוחד בשבילך בפגישה.

מה לעשות אם יש תחושת רעב או חשק למתוק?

אנו מספקים לך תוכנית עם רשימת נשנושים ופתרונות בריאים שהותאמו במיוחד בשבילך. במידת הצורך, תוכל להתייעץ עם הצוות המקצועי שלנו במענה בווטסאפ או טלפנית.

האם אפשר לשלב את התהליך עם פעילות גופנית?

בהחלט! שילוב פעילות גופנית מתונה, כמו יוגה, הליכה, או שחייה, מאיץ את תהליך ההרזיה. עבור מי שמתאמן באופן אינטנסיבי, התוכנית מותאמת אישית לתמיכה באורח החיים הפעיל.

האם התוכנית מתאימה למי שנוטל תרופות?

בהחלט. אנו מתאימים את התוכנית לתרופות שצורכים ודואגים שהיא תהיה בטוחה ויעילה. במידת הצורך, נמליץ על התייעצות עם רופא מומחה/משפחה.

האם התוכנית מתאימה לאחר לידה?

לאחר לידה מומלץ להמתין להתאוששות הגוף לפני התחלת תוכנית הרזיה. מומלץ להתייעץ עם רופא לפני תחילת כל תהליך.

איך ניתן להסתדר בתוכנית עם לוח זמנים עמוס?

התוכנית כוללת פתרונות מהירים ונגישים, כמו שייקים וארוחות קלות להכנה מראש, לצד ליווי אישי להתאמתה לאורח חיים עמוס ובהתאם לצרכיך האישיים.

קשה לי לוותר על מתוק. האם יש פתרונות מתוקים שמתאימים לתוכנית התזונה?

כן, בהחלט! אם את חולת שוקולד, יש לנו את שוקולד סופרפוד של פרינג'י, שהוא פתרון מצוין למי שרוצה ליהנות ממתוק מזין ללא רגשי אשמה. השוקולד עשוי מחומרים טבעיים, מועשר בחלבון

להזמנות | 054-2510250 | contact@dochadar.com

לחץ לאתר פרינג'י

@freengyfoods

WWW.FREENGY.COM

וסופרפודס ואינו מכיל סוכר לבן, מה שמסייע לא רק בהנאה מתוקה אלא גם בתמיכה בתהליכי הרזיה ובשמירה על מסת השריר.

אני טבעונית, האם התוכנית מתאימה לי?

כן, התוכנית מתאימה גם לטבעונים! אנו מספקים לך תוכנית שמתאימה לצרכי התזונה האישיים שלך כך שיתאימו לאורח חיים טבעוני וגם יזינו אותך כראוי.

אני שומרת כשרות, האם התוכנית מתאימה לי?

כן, התוכנית מתאימה לשומרי כשרות! אנו שכל המוצרים וההמלצות בתוכנית עומדים בדרישות הכשרות, כך שתוכלו ליהנות מתוכנית תזונה מותאמת ללא דאגה.

מוכנים להתחיל?

צרו קשר עכשיו והצטרפו לתהליך שמוביל לבריאות ואיזון!

להזמנות | 054-2510250 | contact@dochadar.com

לחץ לאתר פרינג'י

@freengyfoods

WWW.FRENGY.COM

frengy

כל הזכויות שמורות לפרינג'י. אין לשכפל, להעתיק, להקליט, להפיץ, לשדר או לקלוט בכל דרך: אלקטרונית, אופטית, מכנית, או כל דרך אחרת- כל חלק שהוא מן האמור לעיל. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בכתוב לעיל אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מפרינג'י.

להזמנות | 054-2510250 | contact@dochadar.com

לחץ לאתר פרינג'י

@frengyfoods

WWW.FRENGY.COM