בס"ד

הרזיה קלה ומוצלחת
עניין של מוטיבציה!

בס"ד. מכתב ששווה אלף מחקרים

כ"ה באלול תשפ"ד, 29/08/2024

לכ' ד"ר צי"ק(*) של תקווה (*צמיר יקירי)

שלום, אני אברהם פרידמן, מחלק בן 63. שנים נאבקתי בהשמנת יתר, בחוסר הצלחה מוחלטת! מה לא ניסיתי? דיאטות מחמירות של סבל / רעב / ציוני / "רפה", שהצליחו חלקית לזמן קצר, מכונים שונים שהבטיחו לעזור (בכסף מלא, כמובן) וכשלו, ומתוך "יאוש השלמתי עם המשקל המטפס.

עד שהגעתי לד"ר אילן צמיר. כבר בשיחת ההיכרות הראשונה ראיתי שיש לי ציק של תקווה. הוא איבחן נכון: "יש לך מוטיבציה גבוהה לרזות במשקל, אבל היא לא מספיק חזקה לעמוד מול הדורך שלך באכילת מזון לא מבוקרת. ומכיוון שכך- אנחנו נחזק את המוטיבציה/כח רצון שלך!"

הטיפות שרשם לי הביאו לעליה מסוימת בתחושת השובע, ומיד אחרי שיחה הראשונה שלו בטיפול הראשון, שכוונה למוצע ולתת מוצע, הרגשתי את אותה תחושה מופלאה של "אני יכול"! להחליף את הקפה עתיר הסוכר במים או בתה במחיר ירוק: ואני יכול לוותר על עוגות מלאות שומנים, בסלט חי מתובל באצות ים: ומעל הכל- אני יכול לשלוט במה שאני בוחר לאכול!!!

שבוע אחד בלבד של "תכונה בשלטה"- והרווח הגדול כבר מגיע: תנועה פחות כבדה, נשימה יותר קלה בזמן מאמץ, הפחתה במשקל ב-2 קילו ובהיקפים - והרבה תקווה לעתיד! צי"ק של תקווה שתהפוך, בעזרת ה' לשלהבת גדולה של בריאות ושמחה!

תודה לד"ר צי"ק של תקווה, ואיחולי הצלחה ובריאות טובה לכל ההולכים בדרכו של הד"ר צמיר, האיש הנפלא הזה, ישר כח!!!

אברהם פרידמן.

כל "המעדנים" הללו הם נחלת העבר
בעיקר בזכות ד"ר זמיר היקר.
ולחילופין אני מצרף תמונה
של ארוחת הבוקר האחרונה:
סלט ירקות ובתוכו ביצה
פרוסת לחם ורסק אצה

לקביעת תור ליעוץ ולטיפול ע"י ד"ר זמיר:

1700-55-16-55

www.dr-zamir.co.il | ilanzamirdoc@gmail.com

מרפאות בירושלים, בני ברק וטלזסטון