

סיפורי הצלחה

היו הגרסה
הטובה ביותר
של עצמכם



התקדמות קטנה
בכל יום, מסתכמת
ביתוצאות משמעותיות



סיפור הצלחה אישי

שם: גיל קרו

גיל: 47

ואתר

שנים שאני נאחז בעודף משקל. ניסיתי מספר דרכים ארפחתי משקל, עד שפעלטי מכרה להעילתה ארצאפה שהדפוימה ארטי. פיא הפנגה ארטי אמאמנה אורח חיים ברוא מדפוימה שנאגרת אי אר הכוח אפואטיבציה אפמליך בהפויך עד שאעילת איעד שר.



עד פיום הפחגגי כ-21 ק"ג, צמצמתי כ-40 ס"מ בהפיקטים ארני מרליש הרבה יאגר ארנרטי, ערני אקאר. עברתי כבר חצי פדרכ, אפמטרפה פיא אפמליך עד שאראפה קארפואר בהטן.

קחו אר עצמכם בודיים, העיבו מטרור אפסגערו בכל הכוח!



מאר, ארני בהאכניג כבר כחצי שנה. פמשקל העודף יורד ממני אלא הפסקה. ארני מקפיד על גרונה מאוצנה ארנארף שרטי שייקים עשירים בוויטמינים, מינרלים אררררן כרררררר ארררררר פברקר אפערר.

אמדגי ארררן אר כמור פמרון ארשפר באררן משמערטי אר איכור פמרון שררני צורר.

אמדגי שרר צריך ארררר כדי ארעילת אררררר אררר אררררר מטרפה, אררררר אררררר בהמאמנה אררררררר שררר ארני עררר אר פדרכ.



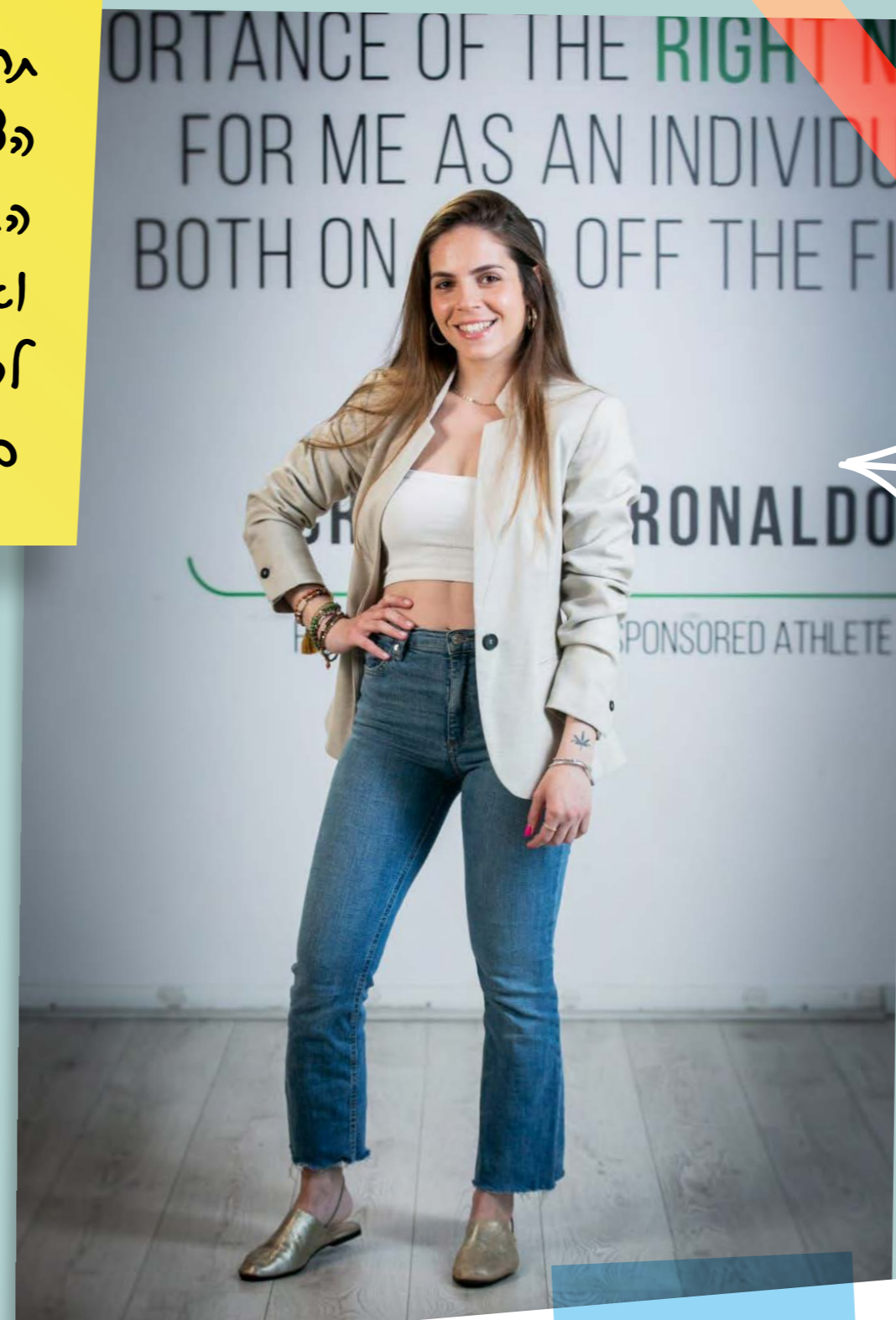
ארפני

סיפור הצלחה אישי

שם: **דניאל ולנציה**

גיל: 24

ואתרי



גחולג הכבדג
 הצרבורג אבליוג פליכוג
 פגחולפג בגחולג קולולג
 אנרלטיוג, אפגחולג
 ארסולג גרצולג מדפיומולג
 באיומולג!

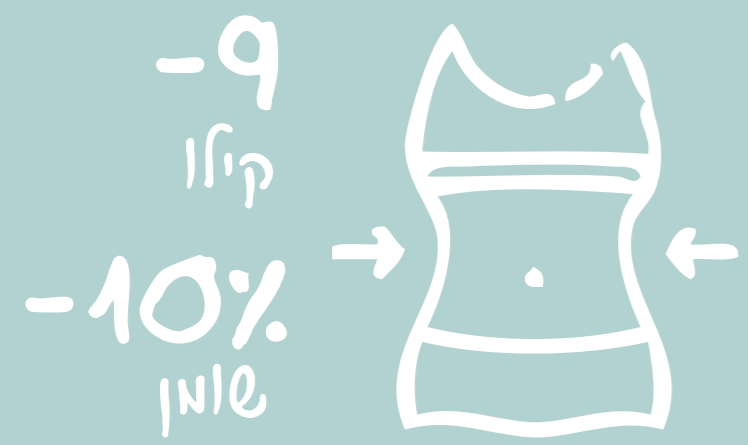
אפני כולנה הצטרפתי אצולג המדפיוג
 לולנו כדו אפקיוג לסק. מה שמולך אולג
 במיוחד הולו הרצולן אפלכור אג הודל
 לול הולל אוללול אאנוליוג אחיוג חיוג
 בריואיוג יוגר, לירלולו לל לללמל טול
 יוגר, אנרלטיוג יוגר, אלכור אכמה ליוג
 אנוליוג כמו להגפולך ללר ל.

הודג אמלטפג הולולו הולול, המגכולג
 פלטיוג אפלך לקיולג מפקולל
 ומחולכ לול הצולג אפלול אמלול לול
 כולחה אולול הרלול חדלול אחיוג.
 כול, כמפולל, המלטפג הול לללר לול
 אולוד אולול הרלול הולל הולג לול
 ללל, לבורו ולבור הולחול לול.

שמלג לל הרבולול ממולן פלנוס לול להכמול אולג לחול הול
 הצטרפתי אהרבוולול גחולל כולחה, רלול אולול אולח חיוג
 ברול אהרלול גרולנו נכולנו, אבליקר אהלול אג החולכול
 בווללמולג לולול כלמחולג אולנו, בללרל החולכול אפולול
 הולול לול, הלולג אג כל החולכול לולול אול ונולול הפחולג
 9 קול 10-1 אולול לול.



אפני



גודל הרבולול!

סיפור הצלחה אישי

שם: **הדר כהן**

גיל: 28

יטען

כא חיי חיפשי דרכים קאל ומפירוג אפפחג משקל. פצחתי אפפחג משקל, ומפר מאוד חליגי הכוא בחכרה אפרלטי חייפוג דיכאון וגסכאל. עס פצמן, הפנני שפאגער פגדואו שוי פוא אלמור על פגאצאפ שפגעי אופי.

פצטרפטי אפרבאייזי דרך פמאצפ שו חברה טאפ, רציגי אפגייח אירח פדבש שוי עס גלוי שאני אופפג, ואל רציגי אפוכנס אפריון עס חדפי משקל. באאגה גקופה אל אפפגי אג פמראפ החיצוני שוי, ניסיגי אין-ספור דיטאטג, אפג גמיד פרגלטי רעבה וסבאגי מבולמוסי אכילפ.



פפחגי 35.5 קייג א-20% שומן וירדגי 6 מידגל מכנסיים, ממידפ 46 אמידפ 36. אמדגי אלמור על אורח חיים בריא ופחיו עס גבונפ נכונפ באמצעלג שימוש במוצרים, פכאונפ וייעלז מפמאמן שוי.

פגלשמגי אג פחואם אפפוק
לאימא אפרגיש טאפ עס פגלוי שוי,
צחירה יוגר ואנרגטיג יוגר.



אפני

אני שומרג על פגאצאפ אנפניג כו יום מאורח חיים בריא. פפיטחון פלצמי שוי חצר ואני אופפג אג מפ שאני ראפ. **פפכגי ארסה פטאפ ביוגר של עצמי.** אג רוב פדיטאטג שוי חליגי אפד אפיו קושי רפ בכך. פקפיופ שו פרבאייזי פלציקה אי מסגרג גמיכה, מוטיבציה אפלטאפ. אמדגי שאם אחד יכוא, כואם יכואים.

פמאמן שוי גמך פי בעצרג איווי צמוד ומעקפ אחר סדר פיום שוי, גכנון ארוחוג נכין, ייעלז אפכאונפ אקבוצר אאטסאפ גמאכ, פוא אימד אאגי אל אפסגכא על פצמן אאלא על פינד, אל אעצור ואל משנפ כמפ צמן צפ ייקח. פיום, אני גאפ בעצמי. אמרג כו רעשי פרקע, אמרג פכוא, חליגי אג צפ אמען עצמי!

כיום, אני בעלג מועדון גבונפ פרחובג ומעבירה ערבי אקוחוג HOM (פפצמנוג עסקיג).

סיפור הצלחה אישי

שם: **חדווה בכר**

גיל: 43

ואתרי



מג'ו צ'דיר נאחמגי במשקל אסבאגי מנידוי חברגי אחרם. פייגי מגאסכאג מאאד, עברגי אקאפאג אא קאאג כואדפ צ'דירפ לייסאחבג¹ משקל עזדף. ניסיגי אין-ספור דיאטאג אלא הצאיוח, כדורים אמניפס, שומרי משקל, דיאטאג הרעבה, אאפאיו ניגאח קיצור קיבה לבא הפחמגי 56 ק"ע אבאך כמה חודשים עזיגי הכא בחזרה. **פבנגי** **שאין קיצורי דרך** אשאני חייבא אקבא החאטה אקחא אחריאג עז החיים שאי אפני שמצבוי פבריאאגי יפיה ערוע.

פצטרפגי אגכניג פגכונה שו הרבאיוף כדו אגמאך בבן שאי לעבר אג הפאיר. עדיין פייגי סקפטיג אא פאמנגי שצה יעזור, אבא משפא באב שאי דחף אאגי אנסאג נכנסגי אגפאיר אדאג איווי, קבוצג פגמיכה, פגפריט אפמאכונים הרעשגי שיש אי מעטפג שאמה, אעם פמוצרים² פמדפוימים שו הרבאיוף הרעשגי קאופ, אנרעטיג אלא סבאגי מגחאשג רעב. ראגי שפמשקל אאחאצי פשומן יודדים אלא פאמנגי. פוא, אחרי 4 שנים אני שומרג עז המשקל, פפחמגי 50 ק"ע א-18 אחאצי שומן. **קיבאגי אג פחיים שאי במאגפ**, פלשמגי אג חואם חיי. בכא באקר אני קמה מאולרג אשמחפ שפכרגי אג פחברה פמדפוימה שאא עזכבג אאג ארעע אגמיד איגר. **אמדגי שאפשר אחיאג אארה חיים** כריא אלא אארג עז שוא דבר, אפנאג מפאאכא אמהדך באי אפואג רעביא.



פוא, אני מאמנג אישיג אארה חיים כריא, מאאופ אקאחאג בכא פארף אעזרג אפא ארעשים אג פחואם אפואג כריאים אשמחים, אכמאבן אפאך ארסה פאאבה בואג שו עזמא.



אפני

אז הרבאיוף, גאדפ רבה לשכויגי אפואג חאק מכא!

¹מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן. ²כל הפניות לבקרת משקל קשורות לתוכנית ניהול משקל של הרבלייף, הכוללת, בין היתר, תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה, שתיית נוזלים מספקת בכל יום, תוספי תזונה אם צריך ומנוחה נאותה. תוצאות אישיות עשויות להשתנות.

סיפור הצלחה אישי

שם: יובל לוי

גיל: 24

יאתר



אני בעלג סטודיו אימוני נשים במושב שלי, שם אני עובדת לקידום אפליקציה אקוואטי של בטיאוב אימונים. המטרה שלי ברורג: אפקים עסק בפריסה ארצי, אפליקציה אכמה שיוגר אנשים אולטרא אגר חייבם, ויפנוג מחופש כאבי.

הקהילה שלי גומרת בי מדי יום, ואני בטחה שללא הצולג שלי לא הייתי מליטה אמקום שאני נמצאת בו היום. נפאג לא מעט פעמים, הגייאטי, אבו גמיד היה מי שהרים אאג, דחף ועזר אי אפליקציה הכי רחוק שאפשר.

החונכה שלי שינגה עבארי הרבה. היא אימדה אאג אאכאן בצורה מאוצנה לא אאגר על מגוק, ועדיין אפליג אאצאל. היא אימדה אאג איפנוג מפדיר.



החונכה שלי פעניקה אי איורי צמוד בגפויך האישי, ויגר מכך עמ בגפויך פעסקי. צולג TAB שלי העליג אאיי מספר פעמים כדי אבצח הפדרכה מצבה של הפטודיו אייףז כיצד אפשר אמנף אג שני פעסקים כדי איצור עסק משלשע ומצויה. הם עומדים מאחוריי בכל החטה, גומכים, מייעצים, אנגעים אי עב.

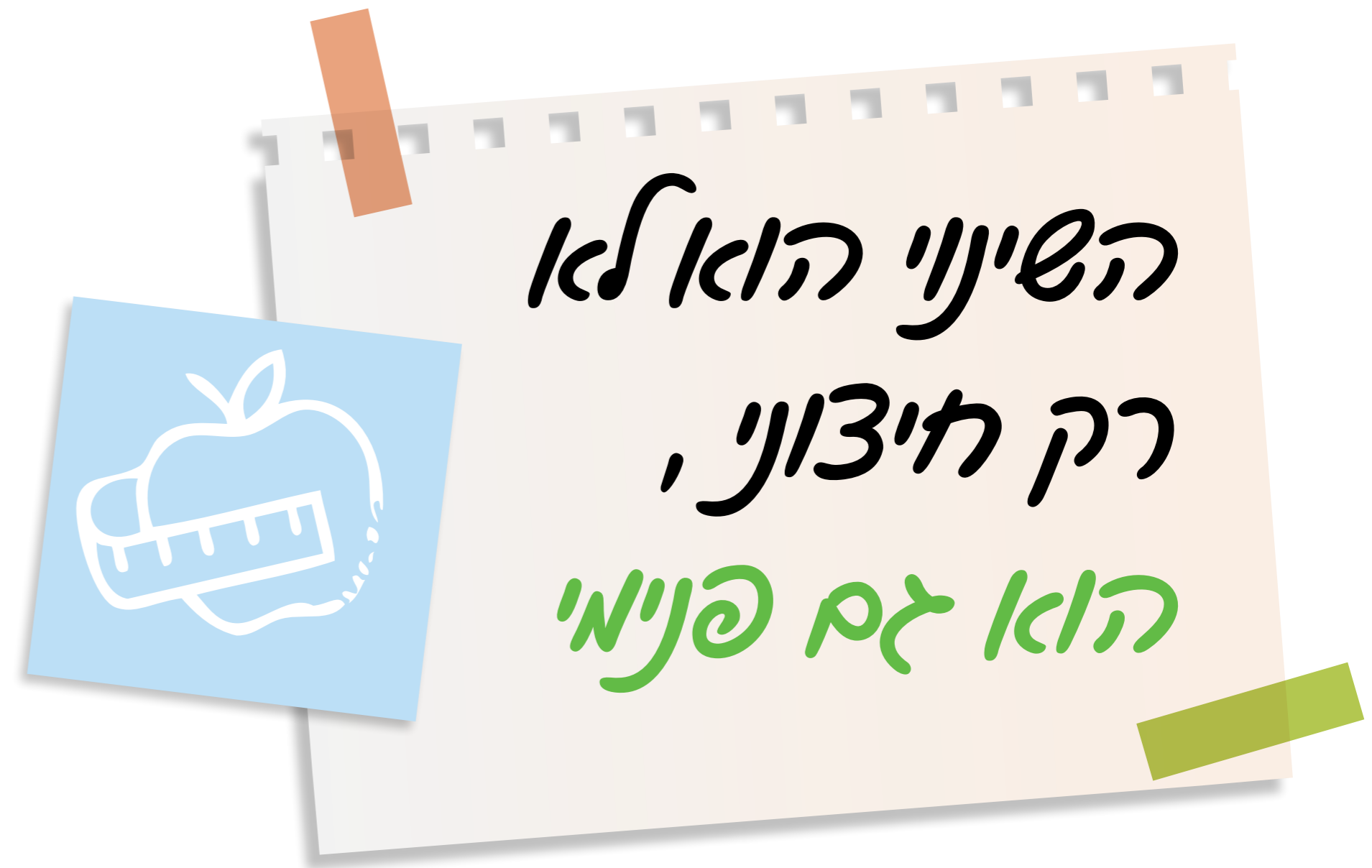
אני שמחה על הפכאג אפיוג חוק מפארען המדפיה שלי. קיבאג משפחה נוספת אחיים.

בפעם הראשונה נחשפתי אפרבאיף דרך הרטגאג החברגאג בשלב ראשון הצטרפתי כחברה עומאג כי הייתי אקראג טיוו עזאן ארציג הכנסה נוספת ניסיג אעבוד עז הטיוו, מה שלא הצויה במיוחד מאחר אלא הפלמטי במוצרים. כלחזרתי מהטיוו פניתי שוב אחונכה שלי כי עליג במשקל בצורה דרסטיג ארציג אחצור אעצמי. אחרי שירדתי אג שמונג קיאולרמים הראשונים הגחאג עמ אעבוד, כמובן שהכאן היה יגר קא כי הפלמטי במוצרים אפליג אאצאל!

היעדים שכבר הפלטי הם ברטל אבראשונה הפלי שלי, הפיטחון שלי, הפשמחה שלי אפיפוק שלי. אני מרגישה שקיבאג אג החיים שלי בחזרה, אפבאנס הוא שאני עוסקת בגחום שאני אאפבה שמאפשר אי אעצור אנשים נוספים.



אפני



השינוי הוא לא

רק חיובי,

הוא גם פנימי

סיפור הצלחה אישי

שם: **יסכה יעיש**

גיל: 25

יאתר

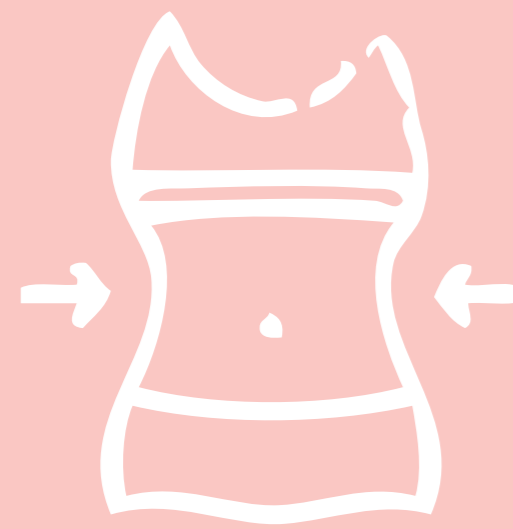


בעליו 17 הגחלה אנסוג כו מינו דיאטוג אפרחבה לצמיג כדי ארדג במשקל, עד ש-2020 הכרגי אג המאמן שלי. הפלגי סקפטיג מאוד, בעלילה שליליג אני זוכרג לשאמרגי או י"א לשאני אברח או לשאגה גגייאלס ממניי. הייגי מליבה באימפולסיביוג אפודפג אולג, הגקדמגי צלד אחד קדימה ושלילה צלדים אחורה, אבו היולוי הצמוד שלו, המלנה אפרצון שלו אעזור אי אחולל שינוי עלו אג שלהם.

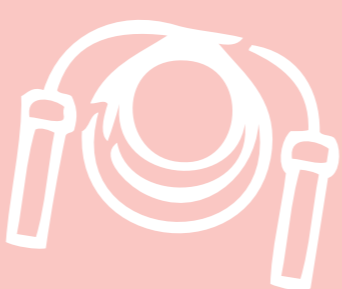
פיוג, אני כבר שנה וחצי בגוף, הפחגגי 21 ק"ג 1-81 ס"מ בהיקפים, בנוסף אירידה של 13.3 באחוזי השומן ובעליו המטבולי נ-39 א-30. השינוי הול אלא רק חיזוני אולא עמ פנימי. אני מדלישה יוגר בטוחה בעצמי, אופכה אג בעליו שלי אדואלג אעצמי. לאחר שנה וחצי של גוף, ארוך מנטליג רעשיג אפידיג עלשיגי שינוי אדיר בגמיכה של המאמן שלי, יחד עם הגמיכה אפמלעפג המולמג שיס בהרבליוף.

בעליו גשע עברגי גאונג להשאינה אולגי עם צוקר עזונג אבולטג במצח. מאז, הגחלה אסבול מחוסר ביטחון ארעשי נחילג להפולו אאכילג רעשיג אכאלי אאורכ כו פיוג חטיפים אטאטיס, ושלגי קולג כמו מיס. הגחלה אסבול מהשמנג יגר שרק פחריפה אג המצב אולג הפאכילג רעשיג ערמגי אעליו שלי נצק מטורף.

הפחגגי 21 ק"ג 1-81 ס"מ בהיקפים



גודג על הפכדמנוג אגודג שלעזרגם או אעלוג אג עצמי מחדש!



סיפור הצלחה אישי

שם: **ליז מאירוביץ'**

גיל: 21

אחרי

הכרתי את הרבאויץ דרך המשפחה שלי. משמשמטל במוצרים כבר אמרתי מ-29 שנים.

ראיתי את בני המשפחה שלי אוכלים ונרפאים, מצויחים לאבן, מרגישים אנרגטיים ונראים נפלא, והחלטתי שאני לא רוצה להישאר מאחור. באלמה גקופה לסקטי בהחלט הקונדיטוריה ובעיקר "גפחתי" יחד עם החלטה, מה שזרם אי אהליך אמלקו ליוא אהרג'יש כבדה, חייפה וחסרה ביטחון עצמי.

עם הגאצאה האישי שלי - פחול 18 ק"ג ו-11% שומן - הגחילו אהליך פניול רבול אנליים ראל איפה הגחלתי ואלן העלתי, וכך בעצם העיחל פוקחול הראלונים שלי. שייגפתי הכול ברלגל פהברגיל, כולל פהמגכונים שפייגי מכינה עם פהמוצרים.

כבר שנגייים שיש לי מועדון גבונה בהחובל. בהקופה פוקרונה פצטרפול עם הרבה אקחול באורניין; מי שזר קרוב מליח אלקיאל אצוי במועדון, פהאנרליול שם מדפיומל.



אפני



המטרה שהצבתי לעצמי כשהקמתי את הפסק היא קודם כל איהנול! לעזור אכמה שיוגר אנליים ובעיקר אשנול את הגפיסה שאהם לעבי הרבויץ. ברלעל שפם מגחילים גהליך שכולל מוצרים מוגלמים אישית, איולי ומעקב אישית וצמוד, פם פופכים אקחול מוצרים. אמדתי את זה על עצמי - כשליגתי שייקים אלל פכאונפ זה לא פהיאל אלתי אהצאלל כאל מלגלה פכחול פהמסלרג! יש ארל גכניג לאיכול מוצרים מנצחתי!

בסופו של דבר, השינוי הכי גדול בעסק שלי הוא השינוי שלי בי: באופי, בחישה, בהגמדה, בסוף אדחיינול. העלייה פהמדפיומה ופהערכה מפקחולל

החונכים שלי הם ההורים שלי, שכיום בהרגל President Team, והדודים שלי שהם בהרגל Chairman Class. זה כולל אלא פחול מאלגר כי עם הציפיול מפה לבופול! אחלתי העיחה בעול 24 אדרגל President Team וזה נגן אי דחייפה עקיק ופוכיח אי שפכול אפליר! אני מחכה כבר אהצטרף אליהם אחופשול ו אחולל את סענון החיים המטורף שעצבתי עליו!



סיפור הצלחה אישי

שם: **מורן ריצ'מן**

גיל: 34



אפני

אתרי

שמעתי על הרבוייף דרך פרסום של קרובת משפחה בפייסבוק. הצטרפתי כי רציתי אהפחית במשקל. לאחר שהצלתי אגוצ'אף, החלטתי שאני רוצה לעבור עם אנליסיס אחרים איפוא מהחוויה המדהימה לעברתי.

כשהצטרפתי אגאניג הבאנו של הרבוייף לא האמנתי שאצויה אהפחית משקל, אבטח שא יאג נ-15 ק"ג. חלבתי לשאסבוא מאוד ואלא אצויה. בפועל, לאחר 11 חודשים, הצלחתי אהפחית 22 ק"ג; אני שומרת על הגאצ'אף שלי ונפניג מכא רעל.



החונכתי שלי מאלוף אאג עם בפן האישי רהירדה במשקל אבא עם בפן המוקצוטי, עזברתי איהגלבש ונמצא אג הדרך אהג'יע אנליסיס ונהג'יע איגם אגאצ'אלג ערמג'י אהאמין בעצמי ושהכא אפשרי אאם רק ארצה.

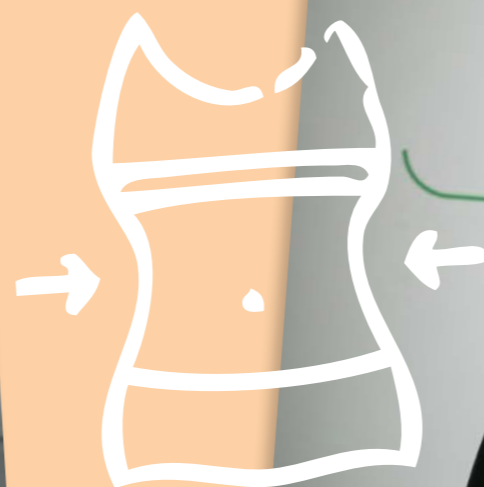
הגה'ויר לעברתי שינה אג חיי. היודים שלי אאכאים מצון בריא יאג באופן כלי, ואני מרגישה חזקה יאג, רעלצה יאג, אנהיקר שמה יאג.



סיפור הצלחה אישי

שם: **גיא ומישל אסא**

ואתרי



הגחמני אג הגאכניג בצורה מאקרה בשילוב
המאצרים והגאצאלג אא איחורו אפליע; הקאילוא
האנרליוג הירידה במשקל (בצ קיי"ג), צמצום
ההיקפים ומעלון האפשרווג - נפניגי מכל רעלי!



בעלי גיא, הצטרף אדכר בעקבות הגאצאלג שלי ומפר מאוד הבין איכא איכא חיים
מדהימה מחכה לנו. **היום, ביחד, הפחמנו 43 קיי"ג!** אנחנו נפנים מהדכר, ממעלון
האפשרווג, להמאצרים מספקים, נפנים אקבא אין-ספור מחמאלג על הפצרה
החדשה, **אפלט מאולשרים אבחר באורח חיים בריא.**

הצעגי אפרבאייף אפני 4 שנים, אאחר לראיגי גאצאלג של חברה
אנחלפגי אפוסטים לשיא פלוגה.
אפני כן, ניסיגי אפשיח משקל בכא מיני שיטוג אפלט אא הצאחגי
אפיוג עקביג אופנוג מהדכר. חיפשיג גפויך של ירידה במשקל
אקראג חגונה של חברה; החברה אא הגחמנה בסוף, **אבא אני צכיגי**
בשנינו הצדו בווגר בחיי.



אפני

סיפור הצלחה אישי

שם: **מרינה נביליצה**

גיל: 41

יאתר

שמעתי על הרבלייף מאנשים שונים. ראיתי גרסאות מדוימות של מאמנת הכושר שלי, והחלטתי אפצטרף כדי אפשחית משקל.

אאוך בדך, הפחגני משקל חדף והגחטבגי ברמה שלא דמיינתי שאאכז אפליח אלוה או פלם, הכוז פודוג אכדצה אומיכה שקיבאגי מקטי. קטי לא רק בנגה עבאדי גאכניג גבאנה ואימונים, היא גם אימדפ אאגי אקדאא אג פמידח על גוווג פמוצרים כדי אבצח בחילוג מצון נכונג, ליגשפ אאגי מגכונים מעניינים ושיבחה על כז הישל קטן. אאוך בדך, היא חדצה גם כשהיו "מעידוג" קטנול, נגה דאלמה אישיג, ואימדפ אאגי **שאאכז בריא יכז אפיוג** **גם טלים, ושאפטר אפונג ממנו כז יז.**



אני גאפ בעצמי על הישלג פמטרה. אמדגי שרצון ומטיבציוה חלובים, אבז שוגי שמוביו אאך בדך, גמך ומחודד כה לא פחוג חלוב. ככוגי בעדזו. גודפ אחונכג שלי פאפובה לשיונגה אג חיי אטובה.



אפני

סיפור הצלחה אישי

שם: **סמה חאג יחיא**

גיל: 20

ואתרי



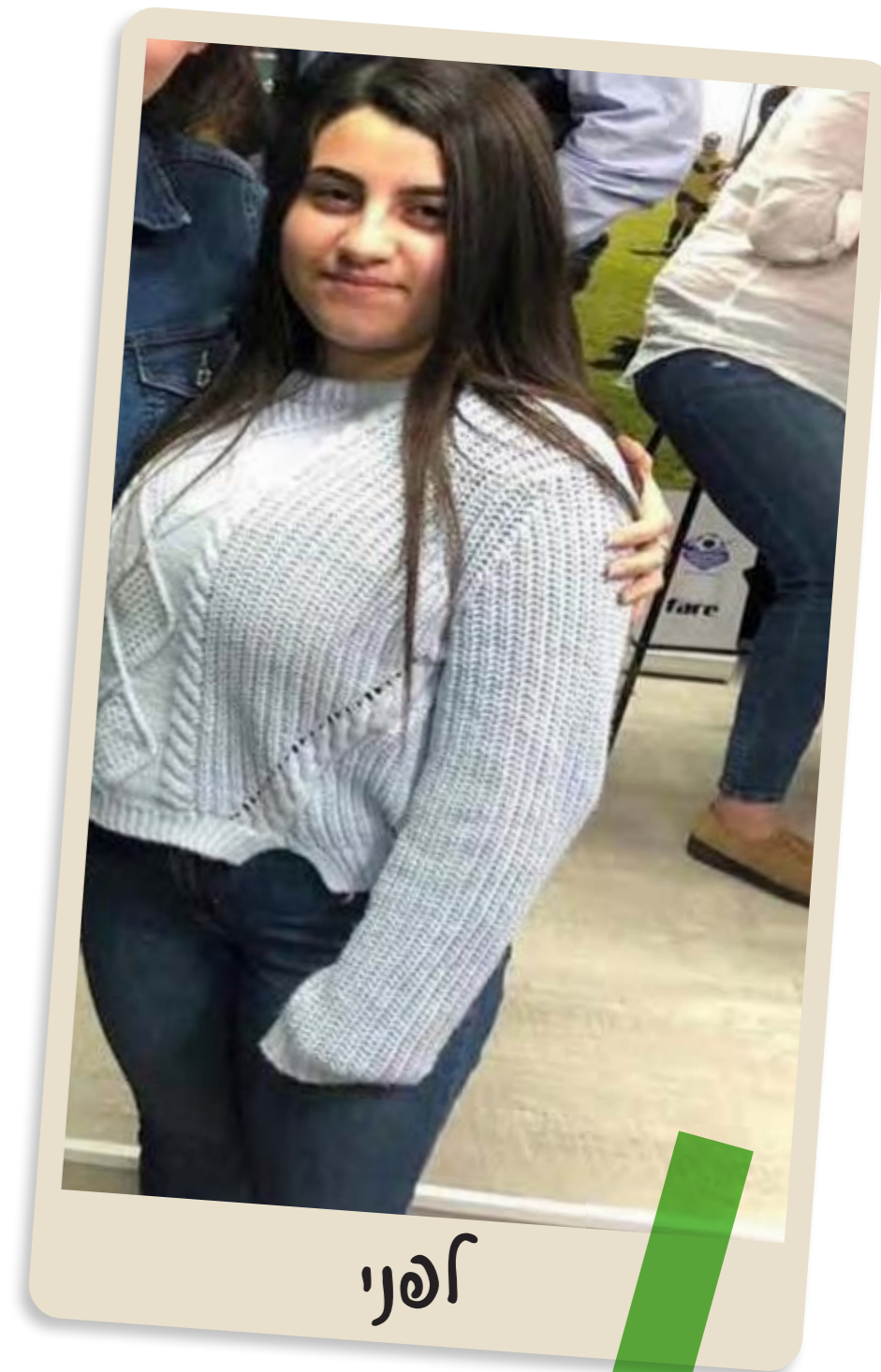
הרבאויף מאפשרג אי אלסוק במה שאני
אאפהג גחאם הספארט אגזאנה, אפרלוויח
כסוף, אפיוג חאק מעסק שמשנה חיים.



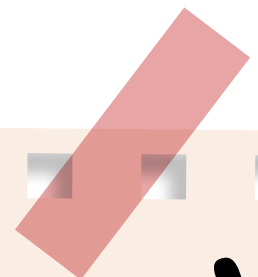
החונך שלי עזר לעדיין עזר אי כי אני
נמצאג בגחילג דדרך. כשהייגי אקאחה,
האא עזר אי אצבור ביטחון אהפוך מנערה
ביישניג אשקטה אנרעטיג אצמאג. האא
גמך בי ושינה אי אג החיים. האא פיה איגי
כא פצמן אביחד איגי פלעגי אמטרה, אגוף
שמאטי עליו.

הרבאויף היא הדבר הטוב
בואג שקרה אי בחיים.
כא אדס צרויך אפיוג חאק
מהדבר המושלם הזה.

נחשטגי אהרבאויף דרך פרסום באינסטערם. הצטרפגי קודם
כא כאקאחה, ואחרי שלטיגי שינוי בעצמי ואפגגי אג דדרך
שלם אחרים עזברים אג פאווירה, פחאטי שאני רוצה אפצטרויף
כחברה עצמאג בהרבאויף אהגחאגי אעזר עס אנשלים אחרים.



אפני



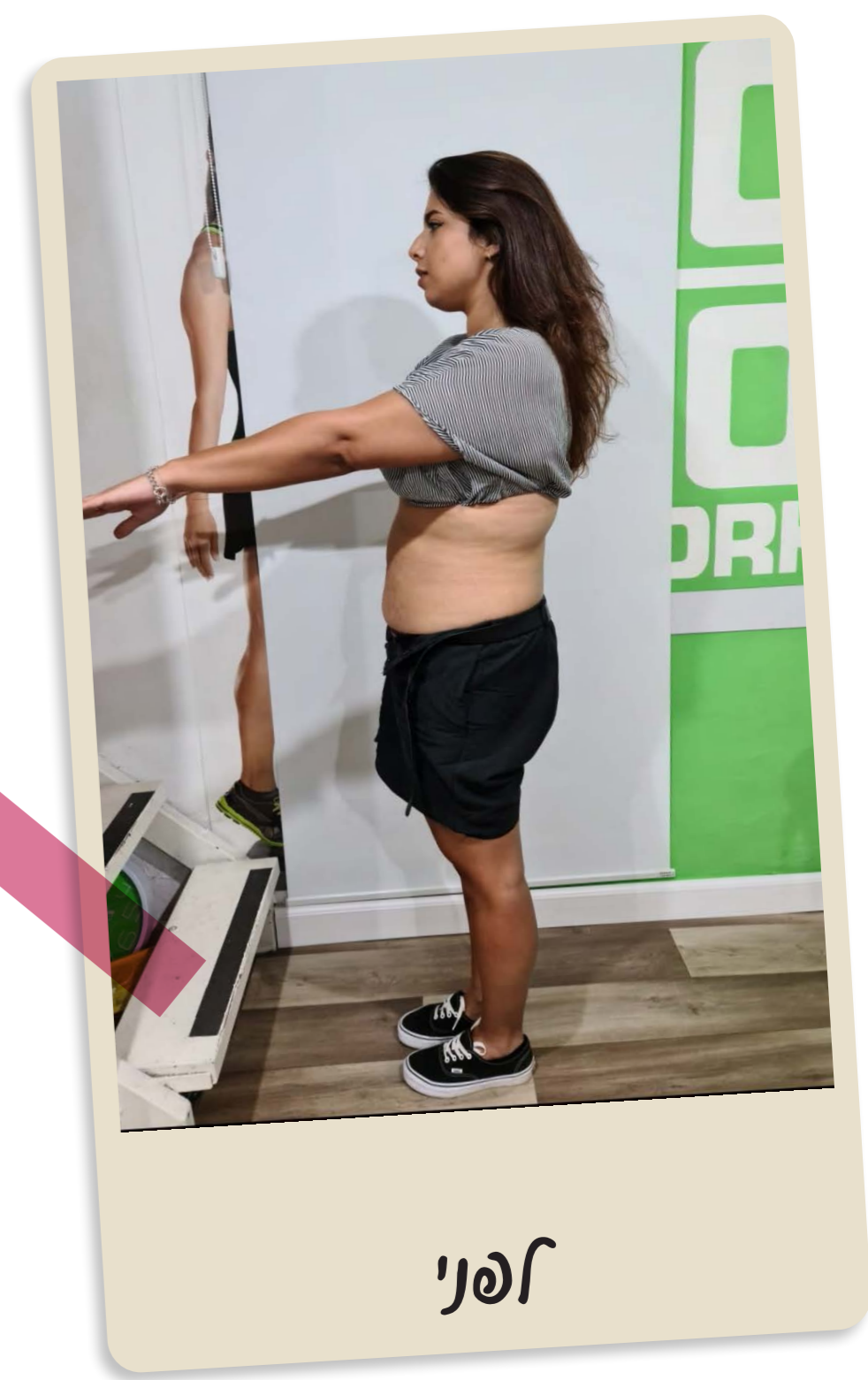
עם הרבלייף אנחנו
שהשניים הם לא
הגבול ולאמות נועדו
להתקדם



סיפור הצלחה אישי

שם: ספיר מהצרי

גיל: 30



אפני

יאתר

מגיו 16 אני משגדגאג אלאם ספארט כדו אפליז' אייחיתאב פמאלאם". אג רוב חיי פלפברגי ביידיאטאלג" לו ירודגא רליואג אפגחפאגאג מאחורי גירוצים יייל אי מבנה גלוי רחב", יפלצמאג לוי כבדג". על הרבאיווי שמעגא בפוסט לפלגאג פמאמנג לוי ברלגאג החברגיאג בדיוק בזמן בחיי בו הרללגא לזאני אבאדג אחרג לזיטג. אלא אפגגא אג מג לראיגא במראג, מג לכמאבן הפליז' גמ על פנפג.



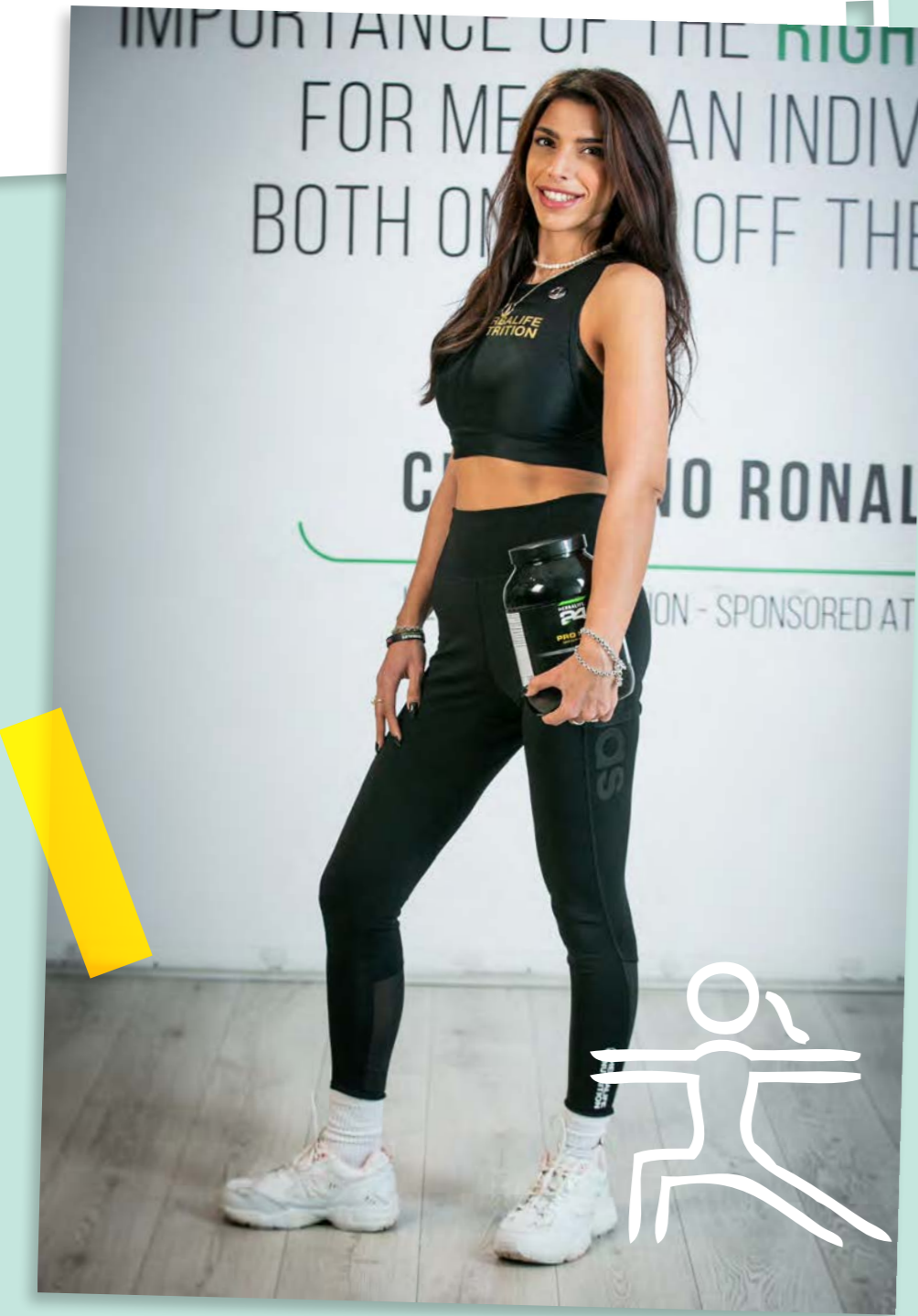
פחאטג אקחג אחריאג על צמאי אונסאג משפא חדל. פניגא אמאמנג אורח חיים ברוא, קבצנו פלישג אמאלג רלע פלגאג אי החיים! אאחר כמה חודלים לו לינוי רלם חיצוני וגם באיכאג החיים, ידלגא לזאג פלזימאש במוצרים אני אלא מפסיקה!

לד פיאם פפחגגי 28 קי"ג א-19 אחזגי לזמן. פביצולרים הפפארטיביים פלגפלו באופן מדפיים. קיבאגא לזיטג על החיים לוי, פאאכא כבר אלא אזיב.

אני מחאברג אקשובה אלו לוי, נפניג אמודג בכא רלע על פפחאטג שקיבאגא.

פמנזרפ לוי פיא גמיד אלזאוי גבאג יארג; כא מטרפ לכבשגא פיא ניצחאן לוי על צמאי. אני שאפג גמיד אפואג בגולפ, אפגפגח, אפכיר אג צמאי מחדל אפראז גבאלאג. על הרבאיווי אמדגא לפשמיים פמ אלא פלזבאז, ואזמאג נאדגא אפגלשם!

פבנגי לפככאג אקצאז אאחרים, אלווא אאגם יד ביז אקבר פמטרפ לזפם, אפצדפאג איגם אצקאד איגם בדכך לפאבואפ אאגא אפצאחפ, זפ בדיוק מג לזאני רוצפ אקלזאג. פיאם, אני לזגפפ במאלדאן לו פחאנכיים לוי, מקבאג לזם אקחאג אזיווי פראנזאי ולקיאל, אמלזבג פלזיואג לו חאגי ביג, סזנגאל אפזיפ, לרבי אקחאג אקאד.



סיפור הצלחה אישי

שם: **עדן אלבז**

גיל: 29

יאתר

ראיתי סטודיו של חברה טובה עם המסר "רוצה לשנות אורח חיים? דברי איתי". בזמנו הייתי אחרי ירידה עם חודשי משקל רציני. קבענו פגישות, ומיד התאהבתי.

לאחר כחצי שנה הצטרפתי כחברה לצמאיה והקמתי את העסק שלי. חיפשתי הכנסה נוספת מאחר וההכנסה החודשית שלי קטנה לאחר הירידה ולא הספיקה לפרנסת הבית. מהר מאוד ההכנסה מהעסק חלפה על ההכנסה התיקנית שלי, הפטרנתי, והיום אני מנהלת עסק במשרה מלאה. כשעברתי את יחד ההכנסה התיקנית התחלתי להרחיב את הסיים האקוחים כדי לבנות ארגון.

החלטתי הסיפוק שאני מקבלת מהעסק הוא מדויק. הגוצאל של האקוחים, האולטר, החלטתי הסיפוק שלהם.

הקפואה של הרבלייף אימדה איתי שאפשר לחיות אחרת, אורח חיים בריא וגם אחרת בעצמי, בעצמאלי שלי, בעידוואו הולדים שלי, מה שלא התאפשר בעברתי הקודמת



היום אני נמצאת בהפיק ירידה שני אחרי הירידה השנייה, 7 חודשים אחרי וכבר 14 ק"ג פחות מנהלת אורח חיים בריא, עסק מצליח ומאשרג מכא רגע.

החונכה שלי הפכה לחברה. היא העיפה עד אזי הבינה לסקיאלר וסייעה אי אכל אורך ההפיק עם טיפים אגזונה והגהאל נכונה. בסך הכול הפחמתי כ-21 ק"ג ו-9 אחוזי שומן. אורח החיים שלי השגה מקצה אקצה. כשהחונכה שלי פרשה, איין החונכה מחליפה קיבאל אולי באהבה. גמיד היו לשם עבארי אוויל אולי בהקמת העסק אבהריון השני; הם מחויבים אפצחה שלי ומחזיקים אי את פיד אאורך הדרך, בהצחאל וגם בקליים.



אפני

סיפור הצלחה אישי

שם: פנינה סבתו

ואתרו



אני מרגישה פשוט נפלא, נוארגי מחדש. בכל יום אני מודת אלאופים על המאמץ שלי וממשיכה את הגוף. אני אופה את המוצרים, ואולי אתגיד לך אתגיד את הודת האה.



נחשפתי אהרבהיני כשראיתי את ציאה של מישהי מהמשב.

התחלתי גוף ירידה במשקל לפני 7 חודשים, כ-4 חודשים לאחר הירדה. קיבאני מעטפת מולמא, גמיכה מהחונכה שלי, ופעמיים בשבוע הפלגתי לאימונים הביג שמל. היום, אני פחוג 33 קילו, 13 אחוזי שומן ו-75 ס"מ בהיקפים.



אפני



סיפור הצלחה אישי

שם: **רועי חייט**

גיל: 21

יאתר

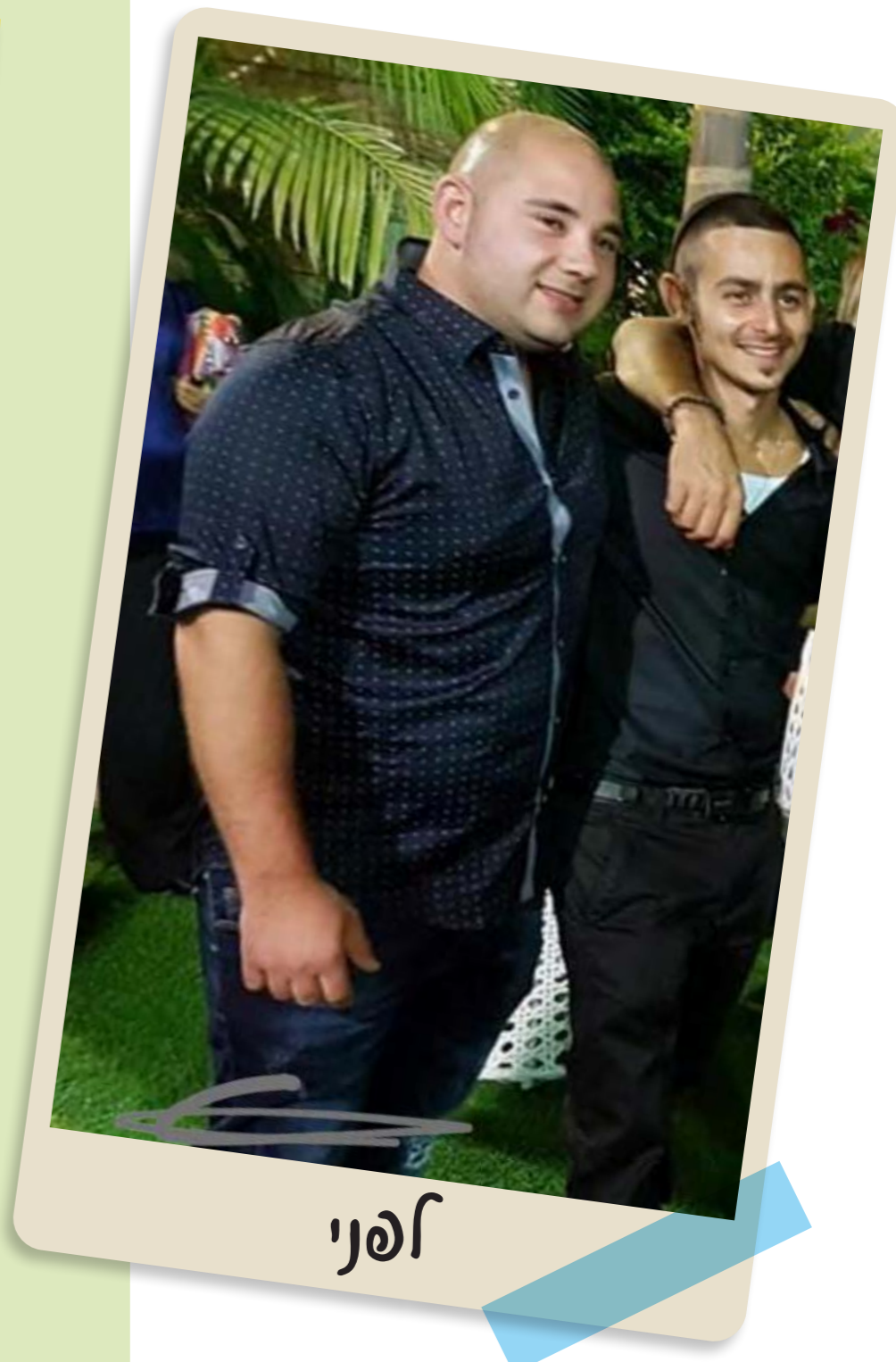
הצטרפתי אגוניג הג'ונג' של הרבלייף בעקבות אחי
לפלא חבר הרבלייף צ'מאן. לאחר שהפחתי משקל
נכנסתי אלסק כחבר הרבלייף צ'מאן כדי לעזור
לאנשים.



המטרה הראשונית שלי
כשהצטרפתי אהרבלייף
כאקוח פייגה אפסחיה
משקל. למדתי לעבוד
ניגוח קיצור קיבה, אחי
הלדו אמר לי יאפני
שאגה בוחר בקיצורי
דרך, ג' אי ציאנס".
החלתי אג' אהרבלייף
ציאנס וזה עבד הלדו!
עד היום, הפחתי 48
ק"ג ו-27 אחוזי שומן.



התחלתי אלה פעילות ספורטיבית שהפכה לפיוג חלק מהשגרה שלי. קיבלתי גמיכה מאאפ מהחונר
שלי, שגמר בי 24/7 עד שהלחתי אג' אפ. אלוך דרך היו קליים אפ' החונר לא ויגר לי, פלא
אימד אולי שאפשר לאכול כפול בשלוב אורח חיים בריא.



אפני

סיפור הצלחה אישי

שם: רחלי ליברמן

גיל: 29

יאתרו

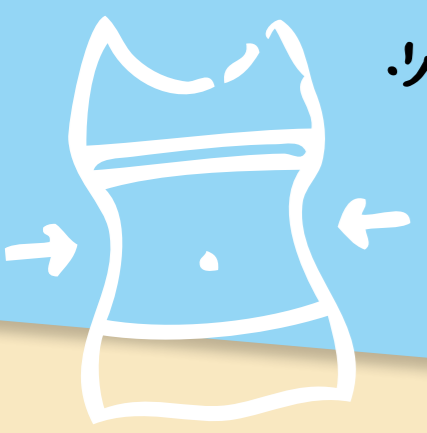
אפני כ-3 שנים שמעתי ארזאטנה על הגבנית המנצחת של הרבלייף.

פניתי למאמנת אורח חיים בריא שצרה בסמך אפני, ולאחר שנחשפתי אנרגי המסקר שלי ואחוצי השומן הצבופים קיבאג אג אחת הפחאטאג המשמאגיאג ביאגד בחיי. בעצרה המוצרים, האיווי והמעטפת הגומכה שקיבאג הפחאגגי 25 ק"ג ואמאגה מ-14 אחוצי שומן, בנוסף אצמצאם היקפים משמאגיאג.



אפני

אני מקבאג אין-ספור מחמאל וממאגאג אגפאיק אג הסאבבים אאג. אני מאדא על הרעל שהכרגי אג הרבלייף ואל האפסלוג אפנאג ממוצרים מפנקים שלוצרים אי אשמא על הגאצאל שהשגא.



הפחאגגי 25 ק"ג ואמאגה מ-14 אחוצי שומן

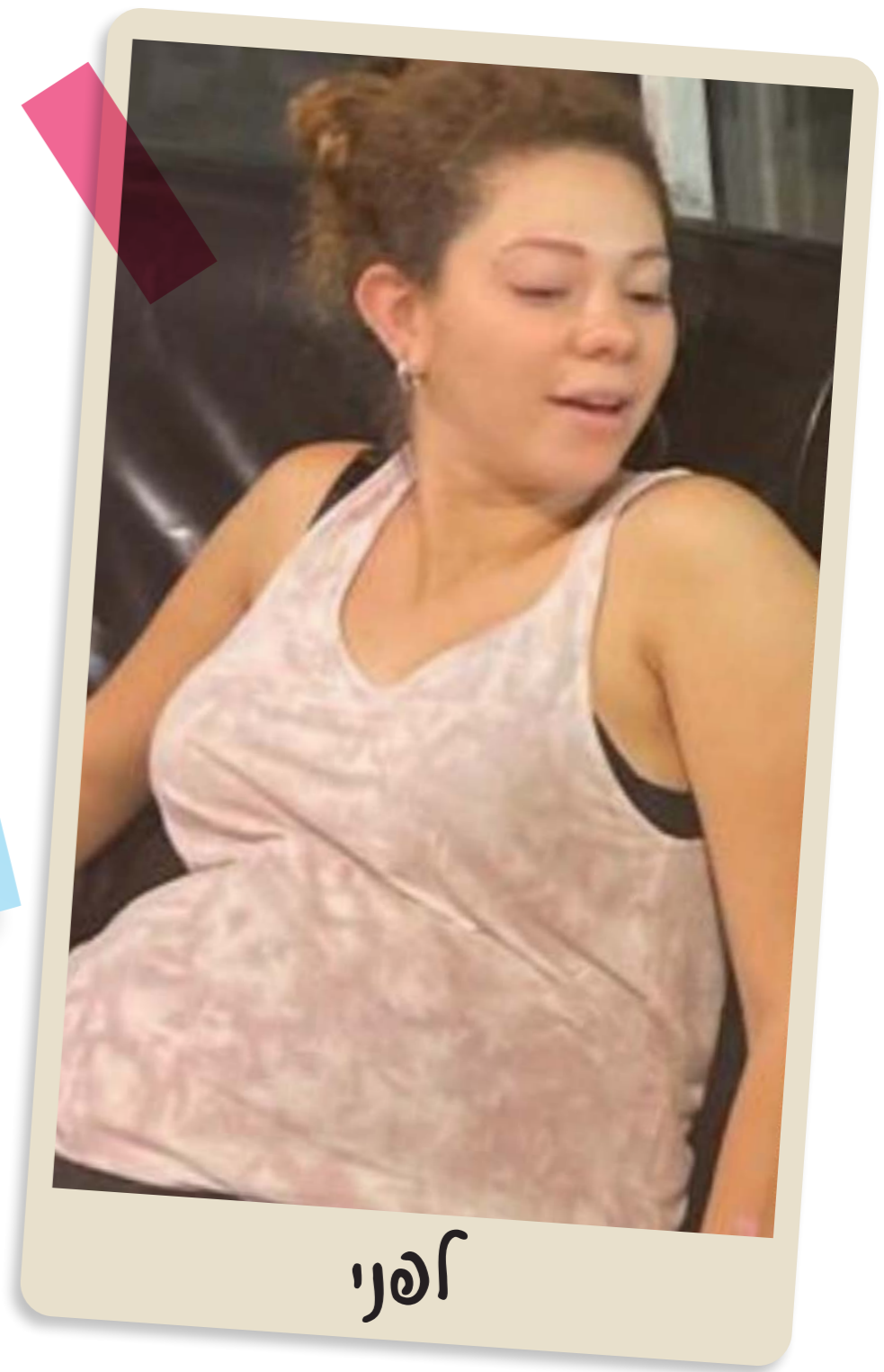
הקנתי שזו הלדמנות
מצוינת לעסוק בתחום
שאהבתי והתחברתי
אליו



סיפור הצלחה אישי

שם: **דניאל חנאי**

גיל: 25



אפני

יאתר

שמעתי אראשונה על הרבלייף בפוסט באינסטגרם של החונכת שלי, בו היא סיפרה על הגוף האישית שלה והצלחה שלה.

אם הגוף האישית שלי הגחתי לפני החגונה. לאחר כמה חודשים בהם פלטמלטי במוצרים הצטרפתי כחברה לצמאית של הרבלייף כדי אסייע לבני משפחה נוספים אפליע אמטרג שלפם. גמיד רציגי אפיוג בעלג לסק צמאי, נפניגי מפשימול במוצרים אפבניגי לזא פכדמנול מצוינג אצסוק בגחום לאפבגי אפחברגי אאיו, קודם כל עבדני. רציגי אצסוק במשפו לפני אופבגי אשפגסיגי בו, אשפר אג פמראפ שלי אופרוויח כסיי כדי אסייע אכאלג פמשפחה.



הקפואה של הרבלייף היא סביבה גומכה מערכה שמבטאל עוצמה של יבחד - כאלנו באלגה סורה אעברים אג הגוף ביוחד.

פקמגי ארעלן משלי, פפגמגי מקצולגי אפלעגי אשיא שלי מבחינה גלונגי אפסיגי.

כיום, העלגי ארגצאפ שנייה אחרי אידה בגוף בו פפחגי בארבעה חודשים 15 ק"ג א-10 אחזי שומן, אפקמגי קפולג אימפולג כדי אעזור אנשים נוספול אחרי אידה אאפול אג צמון מחדש. פחונכים שלי עזרים אי אאורכ כל פדכר ומספקים מוטיבציה אפגמיד, אפליע אפישלים אובנול אג צמני גך מיקוד בעגיז אבמטרג.

אני עאפ אפיוג חולק משפח הרבלייף.



סיפור הצלחה אישי

שם: **ריקי בן ארויה**

גיל: 23

יאתר

שמעתי אראשונה על הרבוייף כשחברה שלי הצטרפה אהרבייף אנפנה מהגוצאלג ואני, לטבאג מעודף משקל רב כבר מילדג ראיג אג הגוצאלג המדפוימג לפיא השיטה והחטג עם אהצטרף אהרבייף באקחה. המוצרים גרמו לי אהחלטג קיאלג אביטחן. גה האלוורה אהסיבום¹ שמרו עליי במהלך היום ועזרו לי אפוג פחיה.

הצטרפתי אמועדן הגזונה לו החונכג האדירה שלי, מודג החיקוי שלי. נפלטי איגה אאימוני כולר במועדן שלה ומדי פלם עם הפאקיס. אחרי כג אימון הכנו ביחד לייקים אנפנו לג מהמיכה הקבוצג.



המטרה העיקרית שלי הייתה להגיע למשקל היעד שהחטג עליו ביחד עם המאמץ שלי. בנוסף, רציתי לשמור על אורח חיים בריא, אפול בחילוג מסון נכונג וסוף סוף לאפוג אג עצמי.



אפני



הצחתי אהליע למשקל היעד שלי ואמץ אורח חיים בריא, אפכיר אג סאלי המסון המומלצים אהפדיו בין אכילה מטורפג אאכילה מאוצג. החונכג שלי הייגה הכוח למאחורי, דחפה אלג אמטרה אלא נגה אי אולגר ארלע, בין אמ בליחג יום-יומג אהליחג המוטיבציה שלבולג.

¹ מוצרים אלו אינו מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן. כל ההפניות לבקרת משקל קשורות לתוכנית ניהול משקל של הרבלייף, הכוללת, בין היתר, תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה, שתיית נוזלים מספקת בכל יום, תוספי תזונה אם צריך ומנוחה נאותה. תוצאות אישיות עשויות להשתנות.

סיפור הצלחה אישי

שם: שמחה חיים

גיל: 45



אפני

ואתרי



הכרתי ארואלסונה אג הרבלייף בעקבותי הגעסג שחוייגי עם המוצרים בעבר, כשהשלגי גוצאה מדעימה - הפחגי כ-80 ק"ג. הגאפהגי בדרך, בגוףך ובצמי אוכן הצטרפגי אהרבלייף כחברה עצמאית.

אני אופהג אג המוצרים, בדרך והליטה, ורצה אחוק עם כמה שיוגר אנשים אג האור לשיויגי, אצור אפס אשנה אג חייפס אטאבים אברואים יוגי.



הרבלייף היא חברה איכוגי, ניסיגי בעבר רבה ליטג ואין-ספור דיטאג, אבו בהרבלייף אומדים אנא אורח חיים בריא ופחגי, מגחכקים, מקבאים כאים ורכשים ידע עצום. זו חברה שאני כן לא אפיוג חוק ממנה.

המטרג להצבגי כשהצטרפגי אהרבלייף כחברה עצמאית היו ארדג במשקל, אהחטה, אפחוג מסג שריד, אחשוף אנשים נוספים אאורח חיים בריא ופחגי.



אני לא אפיוג חוק מקפיוג הרבלייף. החונכג שלי, אישה שאני מעריצה, אופהג ומכבדג שניגה אי אג פחיים אצורג אי אפגשים אג פחאומוג שלי.

סיפור הצלחה אישי

שם: **שרית סולומון**

גיל: 51



שמעתי אראשונה על הרבלייף מחברים. הצטרפתי כקוחה כי הבג שלי הגחילה אפלטמט במוצרים ורציתי

ארכוש אלגם בהנחה. בהמשך, הצטרפתי כחברה לצמאיג משום שהיה לי סטודיו אימוני כושר והצילתי אי אלה אג הגכניג אקוחה. היום, אני חלק מקהילה שמספקת אקוחה פרחויה רבג הכוואג ימי חיון, פרחויה ספרט וכיף.

כשהצטרפתי אהרבלייף הצבתי אצמתי מטרג אישויג: שיפור גרצאג באופן מגמיד, ומטרג צסקויג: אצזזר אכמה שיוגר אנשים אפצריף אשנוי, אפכיר אג המוצרים אג הפחיר.



אאוך הפחיר הפחתי 9 ק"ג ו-9 אחוסי שומן. הפאנרציה שלי פלטפרה ושינויג אג חיי אחוסיין. ברמה פלסקויג צבתי אג פסטודיו ואני מנהל צסק צמאיג של הרבלייף במשרה מאאג, מאווג אקוחה ומפויצים אלוזרג אפס אשנוג אג חייפס.



אפני



פקהיזה סיפקה לי מטיבציה, אנרציה, ורצון אפלטפז אפצויה. פחונכר שלי גמיד נמצאג כאן פלפוי. היא גלמכר בי, מספקת לי גלובג, צמינה גמיד, מקצולטיג ממוקדג ומאוג אאג אאוך כז פדיר.

אמרגי אפאמין פלצמתי, ביכוואג שלי אביכוואג שלי אצזזר אאחריג.

סיפור הצלחה אישי

שם: **תומר גרינבאום**

גיל: 40

יאתר

לאחר הרבה שנים בהן אני חוסך בספורט כוואו גמורג איש הפרצו ב-2016 לא הצלחתי להגיע אלף חטאם ולשמור על משקל גקין. הבנתי שמשפח חסר ורק ספורט לא מספיק.

אשתי, שמשגמטג המוצרי הרבאויף כבר מחז עלור המאיצה אי אנסאג אג המוצרים אפצטרפתי אגאכניג גזאנה. ב-95 יאם הפחחתי 10 ק"ג ו-8 אחאזי שואן. צמצמתי פיקסים אירדגי ממיידה 46 אמיידה 38.

פואם אני מרגיש אנרגטי וחיוני יאגז מאי פלסם, שיפרג' אג הביצאלים היספורטיביים ואני בכושר שיא.

אני שואר על המשקל כבר יאגז משנגיים אנפנה מאורה חיים בריא ופלף.



אפני

יש לכם את הכוח
ליצור את השינוי
שאתם רוצים



[אינסטגרם](#)



[פייסבוק](#)



[אתר התוכן](#)



[אתר הבית](#)