

## חוק ה-20%



זכרו כלל זה ותודו לי כל חייכם! 🙏

אל תאכלו כל מה שבצלחת! 🙄! תמיד תשאירו 20%. 😊

כן! הקיבה לא צריכה לסבול 😞. אי אפשר ל"חנוק" אותה לגמרי. אין לכם מושג כמה מחלות נגרמות בגלל שאנחנו

ממלאים את הקיבה עד הסוף!!

המבנה האנטומי של הקיבה מאפשר לה מקום קטן למעלה ⬆️, אליו עולים אדים וגזים הנוצרים במהלך לישת ועיכול המזון 🔥. כשחלל זה מתמלא גם הוא במזון 🚫, לישת המזון נפגעת וכך גם תהליך העיכול כולו! 🤯

על הרגל קלוקל זה כבר כתב הרמב"ם לפני מאות שנים 📖: "ורוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים..."

אז סגרנו על 20%? 😊

לקבלת הטיפ יומי לוואטסאפ, שלחו לי הודעה- 050-3711378

נתני רגב  
לואטים לחיות בפיא