

# רפא זאת בעצמך

## קורס תזונה ובריאות טבעית

שי דוידוביץ

בנתניה - החל מ-3.5.16 בימי שלישי 19:00-21:30

לאכול יותר ולשקול פחות – איך לרזות תוך אכילת יותר אוכל טעים ללא הגבלת קלוריות?  
\* איך להכין בקלות ובמהירות אוכל שהוא גם טעים וגם בריא? מה, כמה, איך ומתי לאכול?  
\* איך להפחית את החשקים לג'אנק פוד? איך להתמודד עם לחץ חברתי? מה לעשות כשהילד  
לא רוצה לאכול בריא? \* איך להבריא ללא תרופות מזיקות (דלקות, חום, נזלת, שיעול, צרבת,  
גזים, עייפות, סוכרת, יתר לחץ דם. ועוד)? \* כמה חשיפה לשמש זה טוב? ופעילות גופנית?  
שינה? מה לגבי חלבון? אומגה3? סידן? ברזל? B12? כולסטרול? מה הסיפור של "מזונות  
על"? תוספים? שמן זית? לימון? שום? מלח? קפה? דיקורים? חוקנים? צומות? ... וכל שאר  
השאלות שיש לך והכלים למניעת מחלות, הרזיה, התחזקות, הבראה, והאטת הזדקנות.

### 10 מפגשים של 2.5 שעות בנושאים:

- \* תזונה: אבות המזון, מה ואיך וכמה לאכול, עיכול ועיבוד מזון
- \* הכנת אוכל: הדגמות וטעימות ארוחות, ממתקים, משקאות ועוד
- \* הרזיה והבראה בדרך הטבעית: מהות ההשמנה והמחלות, הרזיה בריאה והבראה
- \* אורח חיים: פעילות גופנית, שינה, חשיפה לאוויר ואור, חומרי ניקוי וקוסמטיקה, ועוד
- \* כלים להתמודדות עם לחצים נפשיים וחברתיים וחשקים לאוכל מזיק; אכילה בחוץ ואירוח
- \* כלים לעידוד הקרובים והילדים לתזונה בריאה

### ובנוסף:

- \* יום כיף בטבע: מפגש קבוצתי במשק לקטיף עצמי של פירות וירקות, פיקניק ושיתופים
- \* פגישת יעוץ אישית והכוונה מקצועית
- \* דיסק און קי הכולל את כל המידע שבקורס, חוברת מתכונים, מאמרים, סרטים, ועוד
- \* תעודת השתתפות בקורס מטעם המכללה הישראלית לתזונה ובריאות טבעית.

**שי דוידוביץ:** מדריך בריאות וכושר מוסמך מכון וינגייט, מורה לתזונה ובריאות טבעית, שף מזון בריאות.

מחיר: 2,500 ₪ \* הקורס יתקיים בנתניה במקום עם מיזוג, חניה ותחבורה ציבורית.  
אין צורך בידע מוקדם. הקורס מתאים לקהל הרחב בכל הגילאים ולמטפלים בתחום.

לפרטים והרשמה: [info@cureityourself.co.il](mailto:info@cureityourself.co.il) 052-8573190 [cureityourself.co.il](http://cureityourself.co.il)