**כמה פעמים הבטחת לעצמך שהפעם**

**את יורדת במשקל לתמיד?!**

אם גם לך נמאס מהדיאטות בזק/כסאח

שאחריהן עולים במשקל + "ריבית"...

אם בא לך לרדת במשקל באווירה מזמינה

ולא לוחצת /שופטת/מבקרת ...

אני מזמינה אותך לפרגן לעצמך ולהצטרף אלינו

לקבוצת צהריים שתפתח בקרוב

**ימי שני 12:30 במועדון (הקטן) בארותיים**

**הסדנא כוללת 10 מפגשים בני שעה בעלות כוללת של 350 ש"ח.**

במפגשים:

* נלמד סוף סוף להקשיב לגוף...
* נשנה הרגלי אכילה מקולקלים ונלמד כיצד לשמר הרגלי אכילה בריאים.
* נשנה מחשבות שליליות ודעות קדומות בכל הקשור ב- **"דיאטות "...**

**בואי להגשים את עצמך!!**

**שלך – ענבל ויצמן**

 **דיאטנית קלינית ומנחת סדנאות מוסמכת** .

**לפרטים והצטרפות :**

* **ענבל – 052-3751841**
* מלכה האחות- 052-5377199