

הזמנה לסדנא - "לאכול בריא"

מיד אחרי פסח תפתח סדנא חדשה לתזונה וניהול אורח חיים בריא.

למי זה מתאים?

לכל מי שסובל מבעיות כגון: עודף משקל, סכרת, כולסטרול, עייפות כרונית, בעיות שינה, סטרס, קשיי ריכוז ועוד... וכן למעוניינים להשתחרר מהתמכרות למיני מזון שונים, וליהנות מאיכות חיים.

מבנה הסדנא:

- 12 מפגשים שבועיים בני שעה ורבע כ"א:
רבע שעה ראשונה - התכנסות, שתיה חמה / קרה ושקילה.
שעה של הרצאה.
- בתום כל מפגש ישלח במייל סיכום מפגש, ותפריט אישי יותאם במידת הצורך.
- במהלך השבוע משתתפי הסדנא מוזמנים ליצור איתי קשר בכל שאלה, הבהרה או צורך בחיזוק על מנת ליישם את השינוי בהצלחה.
- לכל משתתף מובטח ליווי אישי ככל הנדרש!

עלויות:

- 1200 ₪ למשתתף לסדנא בת 12 מפגשים.
- בני זוג המעוניינים להצטרף לסדנא על מנת לעבור את תהליך יחד (מומלץ ביותר!) ייהנו מהנחה משמעותית וישלמו חצי מחיר על המשתתף השני!

לפרטים נוספים והרשמה:

אורנה נוימן: 052-3362486

מייל: ornanewman@gmail.com

אתר: www.on-activeat.co.il

