**ב 10 מפגשים חוויתיים תתחברו, תלמדו ותבשלו עם הילדים שלכם!  
הקורס שיסדר לכם זמן איכות אמיתי עם הילדים שלכם,  
יכיר לכם מתכונים חדשים, מזונות חדשים  
וילמד אתכם עקרונות בסיסיים בתזונה  
גם לילדים והורים בררניים!**תמונה 1  
הדרך הכי טובה לחשוף את הילדים למאכלים בריאים וטעימים היא פשוט.. לבשל איתם!  
בסדנה הזו הורים וילדים פותחים מצלמות בזום  
ומבשלים יחד עם קבוצה ועם הדרכה מקצועית  
יש מקום ליצירתיות, להתנסות ולחוויה  
בסדנה הזו תקבלו רשימת קניות ברורה כל שבוע,  
תפתחו מצלמות ונבשל יחד!   
תוך כדי הבישול המודרך תקבלו טיפים רבים לשילובי מזון, הסברים על מזונות שונים מוכרים ופחות מוכרים  
וחוויה של בישול אמיתי במטבח  
כל המתכונים מותאמים לגילאים של בני ובנות העשרה יחד עם הוריהם.  
  
 **תמונה 2**כל מה שצריך לעשות הוא למלא את הפרטים בטופס הבא כדי להגיע לאתר התשלום המאובטח:  
שם:  
אימייל:  
לפרטים נוספים ולשאלות ניתן ליצור קשר   
באימייל: [meitalbey@gmail.com](mailto:meitalbey@gmail.com)  
או בטלפון: 052-3296645 **\*\*\***בסדנה נלמד על:  
V אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים  
V נלמד על ירקות, פירות ומשמעות הצבעים  
V מבט על מזונות בראיית הרפואה הסינית  
 V אילו שילובים מומלצים ומאילו להימנע?  
V והכל תוך כדי בישול מתכונים כיפיים  
בכל שיעור תצאו עם מנה לארוחה או קינוח!!  
  
 **תמונה 3**  
תמונה 4  
  
**למי הסדנה מתאימה?**  
V להורים וילדים המחפשים חווית ביחד כיפית   
V לילדים והורים בררניים אבל אמיצים להתנסות ולטעום דברים חדשים  
V לילדים יצירתיים שרוצים לנסות את היכולות שלהם במטבח  
V להורים וילדים שמבינים שלימודי תזונה זה בסיסי וחשוב לכל אחד ואחת!  
V להורים וילדים שמחפשים מתכונים כיפים ומעניינים   
V להורים וילדים שצריכים הכוונה בהתנסויות ראשונות בבישול  
  
**שאלות ששאלו אותי..  
למה לא לקחת פשוט מתכון מהאינטרנט ולנסות?**  
קודם כל זה אחלה לעשות את זה!   
בסדנה מקבלים הרבה מעבר למתכונים  
תקבלו הדרכה בכל שלב ושלב של הכנת המתכון  
תוכלו להראות במצלמה איך יצא כל שלב ולקבל על זה פידבק,  
 תוכלו אחר כך לשתף בקבוצת וואטסאפ את המנות שיצאו לכם ולקבל עידוד, ליצור קשרים עם עוד חברים מבשלים,  
תוך כדי הבישול תקבלו המון טיפים לגבי כל מוצר מזון ועל שילובים טובים שלו  
כי תוכלו להעז ולהיות יצירתיים עם חומרי הגלם   
ההדרכה שתקבלו היא למעשה אישית לגמרי אבל בקבוצה.

**נעים מאוד,**שמי מי-טל ואני אמא לפריה בת ה 6,   
ואני נטורופתית והרבליסטית קלינית   
ועוסקת בתחום הרפואה הטבעית כבר למעלה מ 15 שנים.תמונה 5   
רפואה טבעית אינה זרה לי. סבי, עליו השלום,  
(שעד גיל 85 היה עוד עולה מדרגות בזוגות)   
חינך אותנו היטב להקשיב לגוף,   
להשתמש באוכל כתרופה,   
להקפיד על התזונה שלנו   
ולעשות יוגה (כן כן, הוא עצמו תרגל יוגה לפני 50 שנה)  
ולמרות שמדי פעם מרדתי (גיל ההתבגרות אתם יודעים)   
תמיד חזרתי לאותם עקרונות שהוא לימד אותי.   
  
עד שבשנת 2008 החלטתי ללמוד את התחום בצורה מקצועית בעצמי.   
אז נרשמתי ללימודי נטורופתיה ותחתם למדתי תזונה, צמחי מרפא, ארומתרפיה (שמנים אתריים) פרחי באך, NLP ודמיון מודרך וכמובן מקצועות מגע.

בנוסף למדתי 7 שנים של פסיכולוגיה רוחנית ויש לי תואר ראשון בחינוך ותעודת הוראה במדעים. (עבדתי עם כל הגילאים- מגן ועד תיכון)

אני אוהבת לראות שינויים,

אני אוהבת לתת טיפים קטנים שמשנים לאנשים את החיים

אני אוהבת להחזיר אלינו ידע קדם שאיבדנו.

אני נהנית לחשוף אנשים לידע מועיל ומשמעותי,

לחשוף למגוון רחב יותר של מזונות ומתכונים

והכי אני אוהבת להביא לתודעה שבריאות

היא בידיים שלנו והיא לא חייבת להיות קשה ומסרבלת,

אם יודעים להיערך מראש.

אני מאמינה שהידע הזה שהיה פעם לרשות כולם

והלכנו והתרחקנו ממנו,

והוא חייב לחזור לרשות הכלל

וזו השליחות שלי.

מאין לי היכולת להעביר לכם סדנה כזו?  
כפי שכתבתי למעלה, בהכשרתי אני גם מורה וגננת   
והעברתי כמה וכמה סדנאות כאלה בזום לתלמידים שלי  
והפידבקים היו נהדרים!  
אז החלטתי להוציא את הסדנה הזו לציבור הרחב.

אני עושה את זה עם **תחושת אחריות גדולה  
תחושת שליחות**

ובגלל שאני באה עם **המון אהבה**.

המטרה שלי היא לתת לכם כלים וידע   
שיחזקו את תחושת המסוגלות שלכם ושל ילדיכם

בלי שיפוטיות של מה שהיה עד עכשיו.   
  
חשוב לי ליצור עבור כל אדם שמגיע אליי  
בסיס של ידע,   
שממנו אותו אדם יוכל לפעול עצמאי ולהפעיל את שיקול הדעת שלו.   
**חשוב לי להחזיר את הכוח והשליטה על החיים שלכם לידיים שלכם.**   
ובחיים האישיים שלי גם אני מתמודדת עם חשקים של בתי האהובה  
עם דרכים יצירתיות לשווק אוכל בריא,   
ומתמודדת עם מחלות ווירוסים שפוקדים אותנו כמו את כולם.   
  
חוץ מהסדנה שאני מציעה, אני גם:  
\* מלווה נשים בהריון ולאחר לידה להחזיר לעצמן את עצמן.   
\* מלווה א.נשים בתהליכי עומק של ניקוי רעלים  
\* מעבירה הרצאות בתחום הרפואה הטבעית  
(בניהם ההרצאה "הכן את ילדך לחורף")  
\* נותנת מפגשי ייעוץ אישיים.   
תמונה 6  
 **הנעה לקניה:**אז כל מה שאתם צריכים לעשות כדי לדעת איך להצטרף לקורס הוא למלא את הפרטים בטופס הבא כדי להגיע לאתר התשלום המאובטח:  
שם:  
אימייל:  
לפרטים נוספים ולשאלות ניתן ליצור קשר   
באימייל: [meitalbey@gmail.com](mailto:meitalbey@gmail.com)  
או בטלפון: 052-3296645  
  
שתהיה לנו רפואה שלמה!  
מי-טל רחמני