**249 ₪ ואתם יודעים לנהל את התפריט של הבית שלכם בכל מצב!  
  
כותרת משנה:  
בסדנה בת 5 מפגשים תקבלו את כל בסיס הידע הנדרש כדי לדעת להרכיב לעצמיכם תפריט בריא בלי להסתבך!**תמונה 1  
לא עוד תלות באיש מקצוע שירכיב לכם תפריט לא הגיוני, לא מושג ולא מציאותי. עכשיו אתם מקבלים את כל הכלים כדי לעשות את זה בעצמיכם!  
בסדנה תקבלו את כל הידע שיאפשר לכם לבחור מתכונים, וליצור לכם סדר תזונתי בבית לפי מה שמתאים לכם!  
 **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: 052-3296645בסדנה 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 איך לקנות חכם ואיך לא ליפול לטריקים שיווקיים?  
והכי חשוב:  
V איך בונים תפריט? במה מתחשבים? מה הכמות שצריך מכל דבר?  
  
**תמונה 3  
תמונה 4  
למי מתאימה הסדנה?**  
V לאנשים עסוקים שלא רוצים לוותר על הבריאות שלהם  
V למי שרוצה סדר בתזונה שלו ושל דרי הבית  
V להורים ששמעו/ קראו המון עצות וצריכים לעשות סדר בבלאגן  
V להורים שרוצים לייצר סביבה של תזונה בריאה ומסודרת עבור ילדיהם  
V לאנשים שרוצים ללמוד ולהרכיב תפריט בעצמם  
V לאנשים שהלו"ז שלהם משתנה ותפריט אחד נוקשה לא מכסה את כל הצרכים שלהם.   
V לאנשים שמטיילים/ מנוודים ורוצים להתמיד בתזונה נכונה   
V לאנשים ללא מחלות כרוניות או אקוטיות הדורשות התייחסות מיוחדת בתפריט  
  
**שאלות שנשאלתי..**  
**למה אני צריך לדעת איך להרכיב תפריט בעצמי?**החיים שלנו דינאמיים.   
סדר היום משתנה, העונות משתנות והצרכים משתנים.   
כדי שלא תצטרכו בכל פעם שיש שינוי לרוץ לאיש מקצוע להרכיב תפריט מותאם מחדש,  
הסדנה נותנת לכם את הכלים והידע לעשות את השינויים בעצמיכם כל עוד הם נובעים משינוי בסדר היום.   
במצב של מחלות ספציפיות בהחלט כדאי לפנות לאיש מקצוע.   
  
**מה למשפחות יש להרוויח מבניית תפריט?**  
ילדים זה שמחה, אבל גם בלאגן..   
ההתנהלות עם ילדים לא פעם דורשת תכנון טוב,   
במיוחד כשמדובר באוכל.  
להשאיר את התפריט להחלטות ספונטניות ,  
הרבה פעמים יגרור אכילה לא מאוזנת,   
כיבוי שריפות ונטיה לאכול אוכל מהיר ופחות מזין..  
ברגע שתדעו להרכיב תפריט תוכלו "לשחק" עם חומרי הגלם בבית  
ועדיין להישאר על איזון.   
תוכלו להיות בטוחים שהילד או הילדה שלכם  
מקבל את ההזנה לה הוא זקוק.   
  
**מה לנוודים יש להרוויח מבניית תפריט?**  
אנשים שנוודות היא אורח החיים שלהם הרבה פעמים בוחרים לבשל במקום בו הם נמצאים עם חומרי גלם מקומיים.  
בסדנה תקבלו את כל הכלים והידע איך לבשל לעצמיכם ארוחות מאוזנות גם כשחומרי הגלם, העונות והחשק משתנה.

**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 לראות הקלה על הפנים של המטופלים שלי

כשהם מספרים על בעיה שהיתה להם ונפתרה.

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 לעזור לכם?

כי עברתי בעצמי דרך קשיים,

כי עבדתי עם כל הגילאים

כי יש לי נסיון של שנים

בגלל שאני עושה את זה עם **תחושת אחריות גדולה**

ובגלל שאני באה עם **המון אהבה**.

במשך שנים צברתי המון ידע בהמון תחומים

הקשורים לבריאות הגוף והנפש שלנו.

התנסיתי בעצמי במוצרים שונים ואני ממליצה בעיקר מנסיון שלי.

המטרה שלי היא לא רק לעזור לכם בבעיה ספציפית

אלא לתת לכם כלים וידע שיחזקו את תחושת המסוגלות שלכם

להתמודד ויקרבו אתכם לצרכים הטהורים שלכם.

לעזור לכם לשפר את איכות החיים שלכם בשורה התחתונה.

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.**   
  
חוץ מהסדנה שאני מציעה, אני גם:  
\* מלווה נשים בהריון ולאחר לידה להחזיר לעצמן את עצמן.   
\* מלווה א.נשים בתהליכי עומק של ניקוי רעלים  
\* מנחה סדנאות הורים וילדים לבישול בזום   
\* נותנת מפגשי ייעוץ אישיים.   
  
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.  **תמונה 6,7**אז כל מה שאתם צריכים לעשות כדי לדעת איך לבנות לעצמיכם תפריט 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