

אלונה פודים - קורות חיים

פרטים אישיים:

טלפון נייד: 054-7787801

כתובת: עוזיאל 31, רמת גן

דוא"ל: alona.nutrition@gmail.com

שנת לידה: 1989

השכלה:

2020 קורס תזונה בריאטרית - עמותת עתיד.

2019 קורס תזונת ספורט מטעם "מרכז התזונה של מירי חדד".

B.Sc במדעי התזונה מהאוניברסיטה העברית, התמחות קלינית בבית החולים איכילוב.

הכשרת "מאמני כושר Outdoor" במכון וינגייט (בעלת תעודת "מאמנת כושר Outdoor אישי וקבוצתי").

B.A. דו חוגי בפסיכולוגיה וחינוך מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

בגרות מלאה, בוגרת תיכון האקדמיה למוסיקה ומחול בירושלים.

מגמת מוסיקה וביולוגיה: בגרות מורחבת במוסיקה (תולדות המוסיקה וסולפג'ו),

הכוללת רסיטל מעשי במוסיקה קלאסית. במקביל, ניסיון עשיר בבלט קלאסי

ומודרני בקונסרבטוריון למחול בירושלים.

ניסיון מקצועי:

2022	מרצה לתזונה בחוג לנטרופתיה, מכללת וינגייט, נתניה.
2021	בנייה והנחייה - קורס תזונה לקורס מאמני חדר כושר, מכללת קיי ב"ש.
2020-2021	ניהול מקצועי בעסק פרטי לירידה במשקל ותזונת ספורט במגדלי שרונה, תל אביב. ניהול ופיתוח התחום המקצועי הכולל ליווי וחניכת דיאטנים ומאמני כושר, מתן השירות בחברה, שביעות רצון המטופלים ובניית מערך הרצאות למטופלים בחברה. יכולות מרכזיות נדרשות - ראייה מרחבית ומתן פתרונות לבעיות חדשות, קשיבות לצורכי הסגל והלקוחות, פיתוח תחום השירות ושביעות הרצון.
2019	ליווי תזונתי ייעוצי תזונה פרטניים ומתן ליווי תזונתי לאורך זמן לאוכלוסייה כללית, למתאמנים בתחום האירובי והקרוספיט ולמועמדים לניתוח בריאטרי.
2018-2020	רכזת תחום תזונה, עמותת אנוש פיתוח וניהול תוכנית לקידום בריאות במרכזים החברתיים בעמותה פיתוח תוכניות לקידום בריאות במרכזי הדיור והתעסוקה בעמותה
2017-2018	יועצת תזונה במתחם Morfit, ר"ג - מתן ייעוצי תזונה אישיים ללקוחות התוכנית.

- ליווי תזונתי אישי.
- כתיבת תוכן מקצועי בנושאי תזונה וספורט לתפוצה שבועית.

2017-2018 רכזת מיזם Mind & Fitness לקידום בריאות, עמותת אנוש

- בנייה וישום של תוכניות שיקום דרך ספורט למתמודדים עם קושי נפשי הזכאים לסל שיקום.
- שיווק תכנים הקשורים באורח חיים בריא למסגרות שיקום.
- תכנון והוצאה לפועל של ימי עיון מקצועיים לצוותים.
- בנייה והעברה של הרצאות וסדנאות למתמודדים הקשורים באורח חיים בריא, תזונה וספורט.

2016 מאמנת כושר אישית ומדריכת אימוני ערסלים פונקציונאליים.

2015-2017 מדריכה במכון ג'נסטיל לאוכלוסיית פראדר-ווילי.

- הדרכה של דיירי ההוסטל להם תסמונת פראדר-ווילי - תסמונת גנטית הפוגעת במרכז השובע במוח, ולכן נדרשת עבור הסובלים ממנה השגחה וליווי צמודים.
- ניהול סדר היום הכולל משמעת תזונתית קפדנית על פי תפריטים מותאמים ומשמעת לפעילות ספורטיבית יומית.
- יישום של תוכנית התנהגות המתבססת על שיחות וקידום מסמנים התנהגותיים של כל אחד מהחניכים בהוסטל.
- עבודה על שיפור המוטיבציה לביצוע פעילות גופנית על אף הקושי וההתנגדות הגבוהים.
- הכלת הקשיים הנפשיים של דיירי ההוסטל ומתן תשומת לב קבוצתית ואישית.

2013-2014 התנדבות במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע

- מפגש שבועי קבוע עם המטופלים במחלקה סגורה של בוגרים הסובלים מהפרעות נפשיות שונות (בעיקר סכיזופרניה ומאניה דיפרסיה).
- תכנון וקיום פעילויות שוברות שגרה עם תוכן המעורר דיון / עניין לאוכלוסיה זו.
- השתתפות יחד עם המטופלים בפעילויות מטעם המרכז, שיחות פסיכיאטר, חוגים.

שירות צבאי :

2010 - 2007 קצינת תנאי שירות, משוחררת בדרגת סגן.

פיקוד על 7 חיילות האמונות על תנאי השירות של החיילים ביחידותיהן (מש"קיות ת"ש) במספר בסיסים הכולל חניכה מקצועית ואישית שלהן בתחום תנאי השירות. התפקיד דורש יחסי אנוש מעולים מול פקודים, מפקדים ביחידות השונות וחיילים. כמו כן, התפקיד דורש מקצועיות, אסרטיביות ויכולת ניהול תקציב.

שפות:

עברית: שפת אם
אנגלית: רמה טובה מאוד
המלצות תימסרנה על פי דרישה.