

alonah foodim - 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 עתיז.

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

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

החברת "מאני כשר Outdoor" במכון וינגגייט (בעל תעוזת "מאנית כשר Outdoor אישי וקבוצתי").

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

בגרות מלאה, בוגרת תיכון האקדמית למוסיקה ומחול בירושלים.

מגמת מוסיקה וביוווגיה: בוגרת מורה במוסיקה (תולדות המוסיקה וסולפגי),

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

ומודרני בكونסרבטוריון למחול בירושלים.

ניסיון מקצוע:

2022 מרצה לתזונה בחוג לנוטרופתיה, מכללת וינגגייט, נתניה.

2021 בניהוה והנחייה - קורס תזונה לקורס מאני חדר כשר, מכללת קיי ב"ש.

2020-2021 ניהול מקצועי בעסק פרטלי לירידה במשקל ותזונת ספורט במגדלי שרונה,

תל אביב. ניהול ופיתוח התחום המקצועי הכלל ליווי וחינכת דיאטנים

ומאני כשר, מתן השירות בחברה, שביעות רצון המטופלים ובנית

מרכז הרזאות למטופלים בחברה. יכולות מרכזיות נדרשות - ראייה

מרחיבת וממן פתרונות לביעות חדשות, קשייבות לצורכי הסגל והלקחות,

פיתוח תחום השירות ושביעות הרצון.

2019 ליווי תזונתי

יעוצי תזונה פרטניים ומתן ליווי תזונתי לאורץ זמן לאוכלוסייה כללית,

למתאמנים בתחום האירובי והקרוספיט ול모עדים לניתוח בריאטרי.

2018-2020 רצות תחום תזונה, עמותת אנווש

פיתוח וניהול תוכניות לקידום בריאות במרכזים החברתיים בעמותה

פיתוח תוכניות לקידום בריאות במרכז הדירות והעסקה בעמותה

2017-2018 יועצת תזונה במתמח Morfit, ר'ג

- ממן יעוצי תזונה אישיים ללקחות התוכנית.

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

רכזת מיזם Mind &Fitness לקידום בריאות, עמותת אנוש

- בנייתו ויישום של תוכניות שיקום דרך ספורט למתמודדים עם קשיי נפשי הקיימים לסל של שיקום.
 - שיווק תכנים הקשורים באורח חיים בריא למסורות שיקום.
 - תכנון והוצאה לפועל שלימי עיון מקצועיים לצוותים.
 - בנייתו והעברה של הרצאות וסדנאות למתמודדים הקשורים באורח חיים בריא, תזונה וספורט.
- מאמנת כושר אישי ומדריכת אימוני ערשלים פונקציונאלים.**
- 2016**
- מדריכה במכון יינסטיל לאוכלוסיות פראדר-ויליל.**
- 2015-2017**

- הדרכה של דيري הוהסTEL להם תסמנות פראדר-ויליל - תסמנות גנטית הפוגעת במרכז השובע במוח, ולכן נדרש עבור הסובלים ממנה השגחה וליפוי צמודים.
- ניהול סזר היום כולל משמעת תזונתית קפזית על פי תפריטים מותאמים ומשמעות לפעילויות ספורטיבית יומית.
- יישום של תוכנית התנהגות המtabסת על שיחות וקידום מסמנים התנהגותיים של כל אחד מהחניכים בהוסTEL.
- עבודה על שיפור המוטיבציה לביצוע פעילות גופנית על אף הקשיי וההתנגדות הגבוהים.
- הצלת הקשיים הנפשיים של דيري הוהסTEL ומתן תשומת לב קבוצתית ואישית.

התנדבות במרכז לבריאות הנפש בbara שבע

2013-2014

- מפגש שבועי קבוע עם המטופלים במחלקה סגורה של בוגרים הסובלים מהפרעות נפשיות שונות (בעיקר סכיזופרניה ומאניה דיפרסיבית).
- תכנון וקיים פעילויות שבורות שגרה עם תוכן המעורר דין / עניין לאוכלוסייה זו.
- השתתפות יחד עם המטופלים בפעילויות מטעם המרכז, שיחות פסיכיאטר, חוגים.

שירות צבאי :

2010 - 2007 קצינת תנאי שירות, משוחררת בדרגת סגן.

פיקוד על 7 חילופת האמננות על תנאי השירות של החילילים ביחידותיהן (מש"קיות ת"ש) במספר בסיסים הכלל חניכה מקצועית ואישית שלhn בתחום תנאי השירות. התפקיד דורש יחס אישי אנווש מעולים מול פקדים, מפקדים ביחידות השונות וחילילים. כמו כן, התפקיד דורש מקצועית, אסטרטגיית ויכולת ניהול תקציב.

שפות:

עברית: שפת אם
אנגלית: רמה טובה מאד

המלצות תיימסרנה על פי דרישתך.