



שלום שלום...

שמי **מיה מינסטר שגב** ולפני שאציג את עצמי בחרתי לפתוח עם מכתב תודה קצר שקיבלתי מלקוחה
ססיימה אצלי מספר סדנאות של תזונה ואורח חיים בריא:

"מיה יקרה,

*את בודאי זוכרת את הפגישה הראשונה שלנו, הייתי מאוד סקפטית. מה עוד אפשר לדבר על דיאטות שאני לא
יודעת... הרי הייתי שם...*

*בדיעבד, הרבה לא ידעתי ועדיין יש הרבה מה ללמוד. לזכותך יאמר שהשילוב הזה של תזונה נכונה וספורט זהו
שילוב מנצח! אז נכון, לא את המצאת את השיטה, אך באופן המיוחד שבו העברת את הידע שלך אלינו, קרה
משהו. פתאום הדברים הסתדרו (כמה פשוט והגיוני, איך לא חשבנו על זה קודם). יש לך תשובה לכל שאלה
ולכל בעיה. החומר הכל-כך חיוני מועבר במקצועיות ויחד עם זאת בפשטות שקל להפכה לפרקטית וכל זאת
בהרבה חן והומור.*

לסיכום, העובדות מנצחות: נפגשנו ב 90 ק"ג והיום אני כבר ב 64 ק"ג וכל זאת בפחות משנה!"

הכל התחיל באהבה הגדולה שלי לעזור לאנשים להגיע למקום טוב יותר. בעקבות האהבה הזו, לפני קצת
פחות מ 30 שנים, למדתי מדעי התנהגות וניהול משאבי אנוש, לאחר הלימודים התחדדה אצלי הנישה בה
רציתי לסייע וכך הגעתי ללימודי מדריך חדרי כושר וסטודיו בווינגייט ולימודי מדעי התזונה בפקולטה לחקלאות,
בדרך אספתי לימודי אימון לחיים (life coaching) תחום מועיל במיוחד לחלק הטיפולי בעבודה שלי וממש
לאחרונה סיימתי לימודי מאסטר מחקרי בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב, שבדק כיצד ניתן לסייע
לחולי סוכרת לקיים אורח חיים בריא יותר.

בעשרים שנים עד כה אני מרצה, מטפלת ומעבירה תהליכי ירידה במשקל ואורח חיים בריא בסדנאות.
אני מרצה במסגרות שונות עם הרצאות מחמנות בנושאים מרתקים מעולם התזונה, משתתפת בתוכניות
עירוניות ולאומיות לקידום אורח חיים בריא, מלמדת תזונה במכללה האקדמית בווינגייט וכל הזמן הזה
ממשיכה לחקור איך להעלות מוטיבציה לקיום אורח חיים בריא עבור מי שמגיע למסגרות שלי.

בסדנאות ובקליניקה שלי אני מקנה ידע, שוברת מיתוסים ונותנת כלים שימושיים וקלים לביצוע יומיומי, וכל
זאת לצד מעקב שבועי של המשקל ואחזי השומן. אחד הרעיונות המרכזיים אשר מובילים אותי בעבודתי הוא
שמאמץ עצים יכול להתקיים רק בריצה קצרה מאוד ומכיוון שתהליך של שינוי הרגלי אכילה הוא תהליך ארוך
ולעיתים איטי ולא איזשהו 'זבנג וגמרנו', מאמץ עצים יהיה פחות רלוונטי, לכן אני בונה תפריט הגיוני חוזר
שיכול להשתנות עם הזמן שעובר ושיהיה נוח איתו לאורך הזמן והחיים.



הצעה לעובדי SQLINK

ההצעה מיועדת למי שרוצה לשנות את המשקל ואת הרגלי האכילה ולחיות חיים יותר בריאים, עם הבגדים שאוהבים, בלי צרבות, נפיחות וגזים, ובתחושה ומשקל קלילים יותר. אם זה מדבר אליכם, מחמנים להגיע לקליניקה שלי דרך ההסדר עם SQLINK.

איך זה מתקיים?

בקליניקה שלי ישנה אפשרות לרכוש כרטיסיה של עשר פגישות שמזכה בפגישה במתנה. ניתן להיפגש פרונטלית או בפגישות זום במעקב חד שבועי.

מה יש שם?

פגישה ראשונה לתיאום תפריט אישי על בסיס תוצאות בדיקות דם, סדר היום, רגישויות, העדפות וכדומה. בנוסף יש 10 פגישות מעקב + פגישה במתנה.

כמה זה שווה לי?

מחיר הסדרה הוא 2,150 ₪. עבור עובדי SQLINK יש 20% הנחה, כלומר 1,720 ₪

מחמנים ליצור קשר לבירור, או התאמת הסדרה לצרכים המדויקים שלכם.

קצת עלי - הכשרה מקצועית:

- מאסטר בפקולטה לרפואה, בית הספר לבריאות הציבור MPH, אוניברסיטת תל אביב
- דיאטנית קלינית B.ScNut, RD, הפקולטה לחקלאות, האוניברסיטה העברית
- B.A במדעי ההתנהגות, אוניברסיטת בן גוריון
- מדריכת חדר כושר מטעם מכון וינגייט
- מאמנת לחיים (Coaching) מטעם מכללת "סובייקטיבי"
- מדריכת אירובי ועיצוב מטעם "המדרשה לתרבות הגוף"

ניסיון מקצועי:

- מרצה בתזונה ואימון (Coaching) מעל 19 שנים, באמתחתי אלפי שעות הרצאה והדרכה שנצברו במכללות מובילות בארץ כמו: המכללה האקדמית בווינגייט, מכללת גבעת ושינגטון, הקולג' הישראלי לרפואה משלימה, מסלול רפואה סינית בפקולטה לחקלאות, וכן הרצאות ברשתות מובילות בארץ לבריאות הגוף כמו רשת הולמס פלייס, מרכז עלית באוניברסיטת תל אביב ועוד
- מטפלת רב תחומית בקליניקה פרטית מעל 19 שנים

נייד: 054-4896392

email: Maya.minster@gmail.com