

הקריירה שלך מתחילה עכשיו!



קורס פדיקור מניקור בוקר 22.9

קורס פדיקור מניקור ימי שישי 24.10

קורס פדיקור מניקור ערב 27.10

קורס בניית ציפורניים 28.9

קורס איפור מקצועי בשיטת יוסי ביטון 28.9

חדש קורס ג'ל בשיעורים פרטיים

תעודות ממשלתיות של משרד העבודה פדיקור בניית ציפורניים חיילות משוחררות על חשבון הפיקדון

התקשרי עכשיו

03-5054040

"עם תעודות בינלאומיות את שווה יותר"

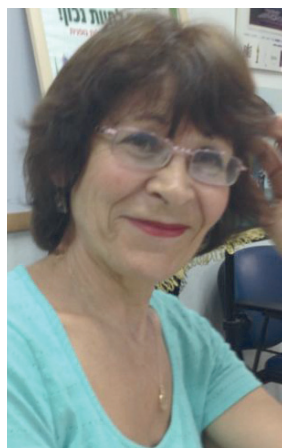


חנה עטייה נייל סטודיו מנהלת מקצועית ברשת

קלאסיק חן

נייל סטודיו יופי של מקצוענות

שד' קוגל 29 חולון (מול קלונקו רינה)



אחריות ההורים. נעמי מור

והתזונתי של המרכיבים. אתי: "פעילויות רבות נעות סביב האוכל. גם אם הול-כיום לסרט או הצגה, יוש-ביום לפני או אחרי במסע-דה או בית קפה. לא פונים לאוכל רק כשרעבים, אלא תמיד: כאשר שמחים, עצו-ביום, משועממים ומתוסכ-לים" לאתי חשוב להדגיש: "הערות עוקצניות מצד ההורים, אינן במקום. יש לעודד עשייה והתנהגות רצויה על ידי ריבוי במת-מאות, עידוד והמון תמיכה". אחת המטרות של אתי, היא העלאת הביטחון העצמי אצל הילדים, משתתפי הס-דנה. "אני מדגישה בפניהם שבכל פעם שמישהו פוגע בהם, צריך לחשוב שאתם רק במקרה הייתם שם. אדם שטוב לו, לא יחפש לרדת על אחרים שתם. לאדם כזה יש חסכים מסוימים, והוא מנסה להתעלות ולה-עלות את עצמו באמצעות הורדת האחרים".

אגב, את המשפט הזה, האחרון, אימצתי לעצמי. תקראו אותו כי לטעמי הוא בעל משמעות כבירה - הרבה מעבר לנושא ההש-מנה. מסכימים?

טל זמיר

Shoko2986@gmail.com

אמבר ולין כהן, שתי מא-מנות הכושר, ששמות את הדגש על הפעילות הספו-רטיבית. השתיים בונות את מערכי השיעורים הגופ-ניים בצורה מעוררת עניין והשיעורים גם מותאמים לגילאי הילדים.

ליווי רפואי צמוד

כל הילדים המשתתפים ז-כים לליווי רפואי צמוד עוד לפני תחילת הסדנה וב-מהלכה כמובן. הם נבדקים בבדיקה גופנית על ידי ר-פאת ילדים אנדוקרינולוגית כדי לשלול מחלות, נשקלים באופן שבועי כדי לעקוב אחרי אחוזי השומן והשריר ובעיקר - הירידה במשקל.

"חשוב מאוד להד-גיש את האחריות הכבירה של ההורים לכל ההליך, כי אחרי הכל - עם ההרגלים הילדים מגיעים מהבית. לכן, ההורים מוזמנים לשי-חות והרצאות באופן תק-פתי והדוק, מעודכנים במ-תרחס, שומעים, שואלים ומקבלים תשובות והכל - כדי לקחת חלק פעיל בתהליך. במקרים רבים נודע לנו כי בזכות הכלים שקיבלו הילדים בסדנה, הם מובילים את בני הבית כולו לאורח חיים בריא עם תפ-ריט מזון עשיר ובריא יותר". נעמי חשה חובה להדגיש את נושא ההקפדה על ארוחות מסודרות: "כבר אמרו לפניי וזה נכון וחשוב מאוד: 'יש לאכול בבוקר כמו מלך, בצהריים כמו נסיך ובערב - כמו עני'. אין לדלג על שום ארוחה, ויש להקפיד על שלוש ארוחות גדולות ושלוש ארוחות בי-ניים ביום. בנוסף, אין למ-נוע מתוקים באופן קיצוני, אבל חובה להתיר אכילתם רק בצורה נכונה עם מו-דעות לגבי הערך הקלורי