



# בריאות ופרנסה מתוך מחשבה!

**כולנו רוצים להיות בריאים, אך כיצד נדע מה מומלץ לאכול? האם להעדיף פחמימות או חלבונים? כמה ירקות לצרוך בארוחה ומה לעשות כאשר צעות בעיות רפואיות • מאות יועצות תזונה שהוכשרו על ידי דייר רינה גרנות יודעות לענות על כל השאלות, ומוצאות לעצמן פרנסה בשפע ובכבוד.**

דייר רינה גרנות

**"בולם רוגזו יפחית אוכלו ויגביר תנועתו"**, אלו ראשי תיבות של המילה "בריאות" שאותם פרסם הרמב"ם, ודומה כי על אף השנים הרבות שחלפו מאז ועד היום, ממשיכים העקרונות להיות יפים לנצח, בכל דור ודור.

עם זאת, ניתן בהחלט לראות הבדל בין המושג "בריאות" שהיה קיים בעבר לבין ה"בריאות" של היום. בעבר כמעט לא דובר על אוכל והיה ברור שמעט תפוחי האדמה והגרורות שאותן יביא הבעל הביתה, הם אלו שישמשו את אשתו בהכנת המרק. אומנם התבשיל יספיק רק בדוחק, אך כולם יגידו אמן. כיום לעומת זאת, דווקא מתוך הברכה והשפע אנו מוצאים את עצמנו מבלבלים מרוב מאמץ לבחור מזון בריא, כאשר אנו תוהים - מה פירוש לאכול בריא? האם מוטל עלינו לאכול פחמימות או חלבונים? שניהם יחד? או אולי דווקא כל אחד לחוד? ולאיזה מצב בריאותי מתאים כל אחד מהם? ומה עם ירקות? האם הם "שיא הבריאות" או "שיא הריסוס"? אולי כדאי בכלל להתעקש על ירקות אורגניים...?

ככל שהטכנולוגיה מתפתחת כך גוברת המודעות, אך יחד עימה הופכת כל ארוחה משפחתית למבצע מורכב המצריך מהנדס מזון אחד לפחות. נוצרת התלבטות בלתי נמנעת ונשאלת השאלה: איך אפשר לעשות סדר בנושא שכל כך חשוב עבורנו, ומהווה בסיס לחיים של כל אחד מאיתנו?

## בריאות שווה מודעות

בנקודה זו נכנסות לתמונה יועצות ומאמנות ובריאות, שמירת משקל והרגלי תזונה שהוכשרו על ידי המרכז "יד לבריאות" בהנהלת ד"ר רינה גרנות. הן מנתחות את המצב הבריאותי של זה העומד מולן מתוך חשיבה מקיפה ומקצועית והן מתייחסות להיבטים שונים, כגון מצב מערכות הגוף על פי הסימפטומים, הבנת הממצאים הרבים והמורכבים שטמונים בבדיקות הדם והמעבדה, הסדר יום והרגלי אכילה האישיים הקיימים ועוד. לאחר שקלול כל הממצאים הן גם מתאימות פתרון נקודתי, מדויק והוליסטי, ובונות תוכנית אישית שפותרת את הבעיה הבריאותית, או הצורך בירידה במשקל בע"ה.

כל היועצות/ מאמנות עוברות מסלול הכשרה יסודי שבו הן נחשפות על ידי ד"ר גרנות למורכבות הדברים, שכן ידוע שכאשר מדברים על מזון בריא קיימים בנושא אינספור חילוקי דעות. ד"ר אטקינס, אחד המדענים הגדולים, אומר שיש לצרוך הרבה

חלבון מן החי ושומנים. מומחה אחר דוגל רק במזון צמחי ואורגני. בנוסף קיימות עוד אינספור שיטות מגוונות ומבלבלות. המאמנות יוצאות עם גישה ברורה יעילה ופרקטית שמביאה תוצאות, בע"ה.

המדעים מכל הוא לראות שאפילו באמריקה, ארץ השפע, דגלו עד לפני כ-25 שנה דווקא באכילת סטייק, בשר וכדומה כתפריט יומי. רק כאשר חלה עלייה תלולה בהתקפי הלב החל משרד הבריאות האמריקאי להמליץ על דיאטה עתירת פחמימות. כפי שאפשר לנחש - התפתחה אז מגיפת ההשמנה ועלתה גם שכיחות הסוכרת... כך ממשיך הנושא להיות סבוך מבלי שתהיה דעה אחת המקובלת על כל המומחים.

את האמת הלא פשוטה הזו מציגה ד"ר רינה גרנות אשר מתמודדת עם הנושא כבר 40 שנה ומכשירה את הדור הבא של יועצות בריאות, תזונה ושמירת משקל על פי תוכנית הלימודים של אוניברסיטת קליפורניה, שאותה מוסרת בקבוצות המתקיימות בבני ברק ובירושלים. בנוסף היא מייצגת באופן פרטי וקבוצתי לנשים בנושאי הרגלי תזונה, הרזיה ופענוח בדיקות דם. ישנה גם אפשרות ללמוד את הנושאים הנ"ל על ידי למידה עצמאית מודרכת מהבית, לאלו שקשה להן להגיע. וכן, ד"ר רינה גרנות מנהלת נופש בריאות והרזיה פעמיים בשנה בבתי הבראה יוקרתיים.

מסלול ההכשרה נמשך כ-20 חודשים, ובמהלכו לומדות היועצות לעתיד נושאים שונים וביניהם: הבנת מרכיבי המזון השונים והשפעתם על גוף האדם, הכנת מזון בריא וטעים, שמירת המשקל, דרכים מקצועיות וחדשניות המותאמות גם לאנשים שהתקשו בעבר להגיע למשקל היעד שלהם, אנטומיה ורפואה טבעית ברמה שימושית ומעניינת, דרכים לאיזון מערכת הגוף במצבים כגון: שפעת, עצירות, שלשולים, פצעי בגרות ועד לסוכרת וכולסטרול, הבנת הסודות והקודים של בדיקות דם ומעבדה, ועוד, ועוד. בסיום מסלול ההכשרה המקצועי והמרתק, היועצות/מאמנות כבר מצוידות בכל הכלים הנדרשים לניתוח המצב הבריאותי ולמציאת פתרון הולם וקולע למטופל/ת בע"ה. כך הן יוצאות לדרך חדשה ובריאה שבצידה גם פרנסה בכבוד לבית היהודי.

**לפרטים ורישום: 052-7178044**

**ד"ר רינה גרנות, הכשרה מקצועית, יעוץ פרטי**

052-6743838 | 054-8434984

**מייל:** [dr.rina10@gmail.com](mailto:dr.rina10@gmail.com) | [www.dr-rina.com](http://www.dr-rina.com)