



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 מאמנות בריאות שהוכשרו על ידי דייר רינה גרנות יודעות לענות על כל השאלות, ומוצאות לעצמן פרנסה בשפע ובכבוד.

ד"ר רינה גרנות

ושמונים. 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.

מדהים 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, בקבוצות המתקיימות בבני ברק וברושלים. בנוסף היא מייצגת באופן פרטי וקבוצתי לנשים בנושאי הרגלי תזונה, הרזיה ופענוח בדיקות דם. לאלו שקשה להן להגיע ישנה גם אפשרות ללמוד את הנושאים הנ"ל על ידי למידה עצמאית מודרכת מהבית, וכן, ד"ר רינה גרנות מנהלת נופש בריאות והרזיה פעמיים בשנה בבתי הבראה ויקרתיים.

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 משקל - גם 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.

"**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 והגרוגרות שאותן יביא הבעל הביתה, הם אלו שישמשו את אשתו בהכנת המרק. אומנם התבשיל יספיק רק בדוחק, אך כולם יגידו אמון. כיום לעומת זאת, דווקא מתוך הברכה והשפע אנו מוצאים את עצמנו מבולבלים מרוב מאמץ לבחור מזון בריא, כאשר אנו תוהים - מה פירוש לאכול בריא? מה היחס בין פחמימות לחלבונים? 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 וההתלבטות 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 בריאות, 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 - הן מתייחסות להיבטים שונים, כגון מצב מערכות הגוף על פי הסימפטומים, הבנת הממצאים הרבים והמורכבים שמציגים בדיקות הדם והמעבדה, התחשבות בסדר יום והרגלי אכילה אישיים הקיימים ועוד. לאחר שקלול כל הממצאים הן גם מתאימות פתרון נוקדת, מדויק והוליסטי, תוכנית אישית שפותרת את הבעיה הבריאותית, או עונה על הצורך בירידה במשקל בע"ה.

כל היועצות/ מאמנות עוברות מסלול הכשרה יסודי שבו חושפת ד"ר גרנות את מורכבות 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

הכשרה מקצועית פרטים ורישום: 052-7178044
ד"ר רינה גרנות, יעוץ פרטי 054-8434984 052-6743838
מייל: dr.rina10@gmail.com
אתר: <http://www.dr-rina.com>

קורס הדרכה מקצועי

לקבלת הסמכה כ:

יועצת בריאות | שמירת משקל | הרגלי תזונה

משך הקורס: כשנתיים, חצי יום פעם בשבוע

לימוד מקצוע מבוקש מוביל אותך ◀ פרנסה בכבוד!

בין יחידות הלימוד:

- הרזייה: כלים מעשיים לחינוך והעצמה בתהליך הירידה במשקל ולצמיחות!
- אכילת יתר רגשית: תהליכים לשינוי המאפשר להתגבר על אכילת יתר שיטות שונות ומגוונות בהתעמלות: לימוד שיטות שונות המשפרות את חילוף החומרים ותפקוד הגוף
- הדרכה תזונתית: "תפירה אישית" של תוכניות אכילה ליחידים ולמשפחות לפי מידה אישית
- הכנת ארוחות: סדנאות מעשיות בבישול ואפייה קלים ובריאים, כולל סודות השימוש ב"סטיביה"
- "נפלאות הבורא" גוף האדם: פרקים באנטומיה ופיזיולוגיה: מערכת הגוף השונות, כגון עיכול, לב/ריאות, אנדוקרינולוגיה, והורמונאלית
- תוספי מזון: צמחים, וויטמינים, ומינרלים: איזה מועיל - ולמי?
- כלים לאבחון: פענוח בדיקות מעבדה למיניהן: בדיקות דם, אבחון ע"פ ציפורניים/לשון ועוד
- בעיות בריאות נפוצות אצל מבוגרים: להתגבר על בעיות כגון: סכרת, יתר לחץ דם, כולסטרול, וכו' באמצעות שינויים באורח החיים.
- בעיות בריאות נפוצות אצל ילדים: לטפל בחכמה ובמקצועיות בבעיות מערכת עיכול, מחלות נשימה, דלקות ויראליות וחיידיקות, (ADHD/ADD ועוד)
- השתלבות בשוק העבודה: הכוונה ותמיכה בפתיחת עסק משלך, עצות וטיפים כיצד להשתלב בהצלחה בשוק העבודה.
- פיתוח כישורי קאוצינג, וכלים להגברת המוטיבציה: להעצים את לקוחותיך לקראת העצמה אישית

אפשרויות מגוונות לתעסוקה:

- קאוצינג: תזונה, בריאות טבעית, וירידה במשקל- ליחידים ולקבוצות
- מתן ייעוץ בטלפון או בבית הלקוח
- ייעוץ והכוונה בזיהוי סימני הפרעות אכילה אצל בני נוער, כולל אנורקסיה - להורים/צוותי בתי ספר
- הנחיית מפגשים קבוצתיים וסדנאות בחסות גוף ציבורי (כגון עירייה), במתנסי"ם, במכוני כושר לנשים או במקום העבודה
- הרצאות בבתי ספר, בתי אבות, קופות חולים, מתנ"סים, ארגוני קירוב, נופשונים, קייטנות, ועוד
- סדנאות בתזונה נכונה ובישול בריא
- כתיבת טור בריאות בעיתון מקומי/ארצי, שבועון, או בעלון לשבת
- כתיבת ספרי בריאות לנוער/למבוגרים
- ראיונות/הופעות בכלי תקשורת אחרים
- שיווק מוצרי בריאות/טבע
- מכירהבחנות טבע
- פתיחת וניהול עסק משלך: חנות טבע, קליניקה פרטית למתן ייעוץ, קייטרינג/מסעדה טבעונית
- הדמיון והיצירתיות שלך הם הקובעים!

אופציה: תואר אקדמי מאוניברסיטה אמריקאית מוכרת
מפגש ניסיון חינם ★ סטאג' מודרך ★ סיוע במציאת עבודה

ד"ר רינה גרנות מנחינה אותך בחום אהבה אמפטיה ומאגרת את כל המידע הנצחי
אלך מוסקת בחום בכל מאפי האחד



בריאות, תזונה ושמירת משקל - ד"ר רינה גרנות - סילבוס

1. המשרד הנייד - סילבוס, טפסים, שאלונים

תזונה עפ"י הרמב"ם, תפילה
דפי מידע ופרסום
שאלון בריאות
שאלון מערכות הגוף NSP
דרישות הקורס, ספרים מומלצים, ועוד

2. תזונה

צניעות באכילה, הנחיות לתזונה נכונה - משרד הבריאות
התפקיד החיוני של המים בגוף האדם
פחמימות - מבנה הדגנים, בישול דגנים מלאים, תאית וסובין, האינדקס הגליקמי, העולם המתוק
חלבונים
שומנים
טבלת מזונות חלקית
סימון תזונתי
לאכול מכל צבעי הקשת
יומן מעקב אכילה
תזונה אצל ילדים - עידוד ילדים להרגלי תזונה נכונים
תפריט לילדים - טבלה
סוגי תפריטים ודיאטות, השמנת יתר

3. הרזיה

תזונה מתאימה, בניית תוכנית אישית
כמה, מה, למה, מתי, איך לאכול, להקשיב לגוף, ערכים ומדידות
התגברות על אכילת יתר רגשי וכמיהות למזון
מוטיבציה ותמיכה - מפתח להצלחה, עכשיו ולתמיד
בניית מטרות, הרגלים, כח הרזון
פעילות גופנית ש תזונת ספורט

4. אנטוסיה, פיזיולוגיה / מערכות הגוף

מבוא לחילוף חומרים (מטבוליזם)
איזון חומצי/ בסיסי בגוף האדם PH
דיאטת קב"ם - קל בטוח מהיר
שיטת מערכות הגוף: לכל מערכת:
תאור המבנה, פעילות תקינה, תפקוד לקוי, בעיות שכיחות, טיפול טבעי, תוספות מזון, טיפולים אחרים
מערכת עיכול -
קיבה - כאבי בטן, בחילות, הקאות, צרבת, אולקוס
מעיים - עצירות, שלשולים, קוליטיס, דיברקוליטיס, אפנדיציט, טחורים, פרזיטים, תולעים, נפיחות וגזים, מעי רגז, קרוהנס, קנדידה.
כבד - מטבוליזם של שומנים, כולסטרול HDL/LDL, צהבת,
שחמת, מיץ מרה, אבני מרה.
1. מטבוליזם של פחמימות וסוכרים - אינסולין, היפוגליקמיה, תסמונת X/ תנגודת אינסולין. היפר/
היפוגליקמיה, מניעת סוכרת, תפריט לסוכרת, תוספות מזון לאיזון סוכר בדם
2. תפקידי הלב לבב באספקת אנזימי עיכול

5. מערכת לב וכלי דם

לחץ דם גבוה (HBP), לחץ דם נמוך (LBP)
הסתיידות/טרשת עורקים. תעוקת לב/ התקף לב, חיזוק הלב.
כולסטרול HDL/LDL - טריגליצרידים (שומנים בדם) הומוציסטאין, פולאטה, (חומצה פולית)
חלבון תגובתי C (CRP) - זרימת דם תקינה, בעיות ורידים ודליות, שושנה, טחורים, אנמיה וטיפול טבעי
פיענוח בדיקות דם והבנתם



6. מערכת חיסון- הצבא החזק מכולם

לימפה, מח עצם, טחול ובלוטת הטימוס
חיזוק מערכת החיסון, התמודדות עם הצטננות/שפעת
זיהומים, חיידקים, פטריות, וירוסים, מניעת תהליכים סרטניים
וגדנים, אי סבילות, אלרגיות למזון, חומרים וסביבה, צליאק

7. מערכת שרירים ושלד

מבנה השלד והעצמות, מבנה השרירים, מפרקים, גידים ורצועות
כאבי שרירים, התכווצויות שרירים, שרירים תפוסים, דלקת שרירים, צוואר תפוס, כתף קפואה.
אוסטיאופרוסיס, שחיקת סחוס, כאבי גב, הקרנת כאב לרגליים.
דלקת פרקים, תנוחות ותנועות וניתוח השפעתם. המלצות בתפריט ובתוספות מזון, טיפולים במגע, בתנועה ותרגילים

8. מערכת הורמונלית

הורמונים והשפעתם, אי-איזון הורמונאלי, מחזוריות תקינה בזמן וכמות, שיבושים אפשריים ובעיות במבנה או תפקוד, האברים
הנשיים, טיפולים, ציסטות, מיומות, קנדידה, פריון, ריון, הנקה, גלולות, גיל המעבר ואחרי. שמירת הבריאות: מניעת סיבוכים
וסרטן.

9. מערכת עצבים

עצבנות ומתח, דיכאון וחרדה, בעיות שינה, זיכרון, בעיות קשב וריכוז ADD /ADHD

10. מערכת הנשימה

הצטננות, שפעת, ברוניטי, קצרת, סינוסיטיס.
אלרגיות, הגנת הריאות מפני נזקי עישון.

11. מערכת השתן הכליות והשלפוחית

דלקות בדרכי השתן, זיהומים, פטריות, אבנים בכליות

12. מערכת העור- איבר הניקוי הגדול ביותר

טיפול נכון בעור הפנים, פצעי בגרות, מניעת קמטים וסימנים על העור, דלקות, פסירואזיס, אקזמות ואלרגיות

13. אבחונים והתאמה אישית מרתק ותועלת

פענוח בדיקות דם, סימוני לשון, ציפורניים

14. תוספות מזון:

ויטמינים ומינרלים בהרחבה
נוגדי חמצון, צמחי מרפא, תוספות מזון נוספים

15. תמיכה וצמיחה רגשית/ קאוצ'ינג (COACHING):

אימון אישי, מודעות, תקשורת
סיפור טיפול
שאלונים אישיים- מטרות ומוטיבציה, הצלחות, הערכת מצב
מכתב אהבה (תקשורת)
4 שאלות (מודעות לאכילה)

16. התעמלות ותנועה

אירובית עדינה, עיצוב, פילאטיס, מתיחות, גמישות והרפיה

17. הכנה לעבודה

ניתוח ולימוד מחוויות הסטאג'
שיעור לדוגמא, עבודות גמר
כלים לפיתוח עסק



הדיאוגנוזה נפש.. אין חשבה נעה. והזיכור נהר אינדיבידואלי
שעברו מסוף הכשרה רצינית ומעמיקה, שרכשו את הכלים
המקצועיים שמאפשרים להם לאבחן נכון והמדייק את
מצב האקומו, ולגבש מענה אפקטיבי הדיאוגנוטי מתוך עולם
הטבע ואורח חיים בריא.

"ונשמע את האדם אנפשוטיבם..."

יש היקוש רב אינדיבידואלי שנחשבו אמורפוז הנשא המהותי של
גוף האדם ונפלאות הבריאה,
ומקבאות גישה ברורה, יעילה ופרקטיקה שמביאה גוצואו
הע"ה.

כידוע, גם העם היושב בציון סובל מהמחלות המאוזות את
הדיאטטה האמריקאית הסטנדרטית העצובה S.A.D -
הדויה פחמיומו ריקות, עגירת סוכרים אבנים, שמנים,
מחומצנים ומכבידים, צבעי "מאכא" ומחמרים משמרים...
מסון המצין הממכרו ומחלות חלילה ולא הדיאוגנוטי ויש לנו
דרך אצא מהמבור הע"ה. עם ידע ומחוכה נגן אמצע
את מערכות הגוף ולמצור אדיאוגנוטי איגנה ואכוחו רעננים
אעבורה הבורא.

הקורס מיוחד המינו בהדגש של איחוד גצונה ובישול טבעי
הדמה הגאולוגי והפרקטיקה (כולל המחשבה ומחברות
שהיועצות יכולות אצמד ישיבות מהן אח"כ), ביגוג קטנות
והגיחוסו אישי- עד שהמוח ברור ו"מונח" אכל אמת
ואויכה נפלאה של הפניה הדדיה מקצועית
הקורס גם גרם אמשגפוז באופן אישי ומשפחתי, בידע
מקדם ושימושי, בשיפור המודעות ודפוס הגנהות.

בכ"ס, יש הדרכה ומחוכה עד אמציא
פננסה הלפע והכבוד הע"ה

הגעתי לשיעור נסיון במרכז הכשרה מקצועית של ד"ר
רינה גרנות, ביחולאים (יש גם בהני הדק)
ויצאתי עם גישה ומונח מעניינת ופרקטיקה, ועם טעם
של עזרה...

המרכז של ד"ר גרנות אומדים את מקצועיות הדיאוגנוטי
שמיינה משקל והנצאי גצונה, אומדים אגח את כל הגישות
אגצונה, אחי געזי כל שיטה, ולפרט גוכנית אישיה אבן
אדם, כמו כן המשפחות

✓ יש סדנאות אהכנת מסון בריא וטעים - מאוכל חי
ונבטיים, ועד אפיה אשבה ומאכאי חת משודרניים,
שימוש מדויק בסטיביה, המחמיק הכי בריא!

✓ אומדים אבנות גוכניות אהרציה ושמינה משקל
(שעורבות) יש סדנא מהפכנית אהגכרות על
אכילת יג רגשיה

אבא איך שאה, אהיוג מי שאה שאפך אהיוג...

✓ ... אנטומיה, פיזיולוגיה - הגוף המופלא שבה
הקה"ה, שייעור באמונה, בחושש...

✓ ... ויטמינים, מינרלים, צמחים, ושאר גמספוז המסון
- מה מאימ אמי...

✓ הגעמאות - איך עובד, מה אכיל אפני נאמרי,
מוטיבציה-- אעזול אה הנצאי ספורט ואצאג אדכך
הכיל

✓ ... כלים לאבחון - פיענוח בדיקות דם ומעבדה,
קריאה סימני האשון וצפונניים, ועוד הרבה...

המרכז הכשרה המקצועית של ד"ר רינה גרנות יש בנוסף
את כל מה שצריך כדי למצוא את מקומו השוק
העבודה כולל סיוע מעשי למציאת עבודה:

• איחון אישי וקאונסילינג אדיאוגנוטי

• סטאג מודכך

• אפשינו אגאך אקדמי מאוניברסיטה מוסמכת בארה"ב



מידע על ההכשרה המקצועית

אם תחום הבריאות והתזונה הנכונה קרוב ליבך ואת מעוניינת להשתלם בקורס, ד"ר רינה גרנות מציעה לך להשתלם בצורה מקצועית בתחומי הבריאות המגוונים, יסודות המזון ושמירת משקל.

בקורסים נלמדים נושאים שונים ומגוונים כמו פענוח בדיקות דם, יסודות התזונה, הרגלי בריאות לכל גיל, הרזיה - כולל התגברות על אכילת יתר רגשית, גישה טבעית למניעת מחלות, חיזוק גוף נפש, ייעוץ ואימון לאורח חיים בריא ושפור התזונה בבית בדרכי נועם. משך הקורס כשנתיים, הבוגרות מקבלות תעודה של המכון המסמיך אותן לתפקיד יועצת ומאמנת לאורח חיים בריא. במהלך הלימודים יקבלו התלמידות גם כלים לעבודה עם אנורקסיות או ילדים הסובלים מהשמנת יתר. כבר במהלך הקורס התלמידות מיישמות כמובן את ההמלצות הבריאותיות בחיים האישיים שלהן ושל בני משפחותיהן ואף בסביבתן הקרובה.

לא צריך לבוא מושלמים... לומדים, נתמכים, והתהליך זורם לכיוון שיפור באופן טבעי בע"ה... מהנסיון...

הקורסים מועברים ברמה מקצועית גבוהה על ידי ד"ר גרנות ובשיתוף מרצים אורחים. ישנה אפשרות ללמידה גם מהבית על ידי חומרים מצולמים, וספרים. ישנו מסלול מקביל לדוברות אנגלית ואפשרות לתואר אקדמי בשיתוף אוניברסיטת קליפורניה. הקורסים מועברים תוך התמסרות לקידום כל אחת באופן אישי, עד להשמה בעבודה בתחום בהצלחה, כאשר הנתונים מוכיחים שכמעט כל הבוגרות השתלבו בעבודה בתחום, במוסדות חינוך ובריאות, בקהילה, או כעצמאית.

כתובת:

ירושלים: מתנס נווה חמד
בני ברק: סמוך לרחוב ז'בוטינסקי

