# ליטל ליבנה - נטורופתית מוסמכת מומחית לירידה טבעית במשקל בירושלים



ירושלים

טלפון: 072-2285868
ליטל ליבנה - נטורופתית מוסמכת, מומחית לירידה טבעית במשקל ושחרור מדיאטות ומאכילה רגשית.

ליטל פיתחה שיטה לנצח את המשקל לתמיד והיא מטפלת בכלים מגוונים המשלבים נטורופתיה, תזונה

טבעית, טיפול בהשמנה ובהשמנת יתר, פרחי באך, אימון תזונתי- מנטאלי- התנהגותי, דמיון מודרך ו-

ניסיון בעלת .מודעת נשימה ,בסיסי גופני אימון ,ומדיטציות מיינדפולנס ,מרפא צמחי ,תזונה תוספי ,NLP

של מעל ל- 15 שנים.חדש! טיפול ויעוץ מרחוק במגוון נושאים
מוזמנים לפנות אלי לשיחת היכרות וייעוץ ראשוני - ללא עלות!
טיפול וייעוץ בזום, בקליניקה און ליין ובטלפון.95% מהדיאטות נכשלות, היות ומרבית הדיאטות

מתייחסות לתהליך הירידה. ליטל מאמינה באורח חיים בריא וניפוץ תבניות חשיבה שהובילו אתכם

לעלייה במשקל.
מטפלת ומייעצת במגוון נושאים ובעיות כמו טיפול בעודף משקל, השמנה והשמנת יתר, תסמונת

מטבולית, סכרת, שומנים בדם, יתר לחץ דם, בעיות הורמונאליות (פריון, שחלות פוליציסטיות, PMS,

שינויים הורמונאליים בגיל המעבר), בעיות עיכול, מחלות מעיים דלקתיות (קרוהן, קוליטיס), תסמונת

מעי רגיש, הליקובטר פילורי, העצמה, הגשמה עצמית, חיזוק הביטחון העצמי, טיפול בבעיות רגשיות

וכד'.* מכינה תמציות פרחי באך לטיפול בבעיות רגשיות.
צמחי מרפא ותוספי תזונה - מפנה לקנייה ממקורות מוסמכים, איכותיים ביותר ומהימנים.לימודים:
האוניברסיטה העברית בירושלים - תואר שני בתקשורת לשונית ובין אישית, מכללת רידמן - המכללה

הבין לאומית לרפואה משלימה - תואר נטורופתית מוסמכת - לימודי תעודה של 4 שנים.מי אני?
נעים מאוד, שמי ליטל, כיום אני נטורופתית מזה 15 שנה ומנטורית לשחרור מדיאטות ואכילה רגשית.

אני ניצחתי את המשקל בעצמי ואת הניצחון האישי שלי פיתחתי לשיטה של כלים פרקטיים המאפשרים

להיפרד מהאכילה הרגשית אחת ולתמיד. אני מאמנת אנשים ביצירת התמדה באורח חיים בריא.אני

מטפלת במגוון בעיות בריאות ומאמינה שמשקל גופו של האדם הוא כמו מראה למצבו הבריאותי והנפשי. מה שמנהל את כולנו ביום יום זאת אכילה רגשית. מכיוון שהיא זאת שמביאה אותנו לאכילה מיותרת ומזיקה ולעלייה במשקל, חשוב מאוד לנסות  לצמצם אותה למינימום, להתחבר למשאבים הפנימיים שיש שלנו  וללמוד לאכול בצורה חכמה ובריאה על-פי צרכי הגוף ולא על פי הרגש. רק אז אפשר להגיע למשקל האידיאלי ולחיות בשלום ובשלווה בלי להרגיש רע.לשאלות נוספות, התייעצות,

הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת

הקשר.~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לסרטון שלי נמצא כאן

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

קישור לסדנת אכילה ריגשית נמצא כאן

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

אתר אינטרנט
לפרטים מלאים ויצירת קשר