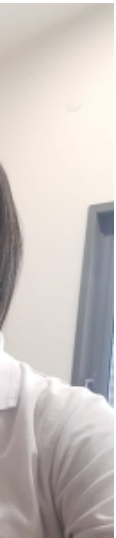


מלי אבן שושן - יעוץ תזונתי וטיפול באכילה רגשית ברעננה



רחוב לוי אשכול 2, רעננה

טלפון: 072-2285567

מלי אבן שושן - פשוט לחיות בריא - יעוץ תזונה ואכילה רגשית:

* יעוץ לתזונה טבעית תפריט תואם לצרכים ולהגדרת היעד של המטופל.

* מזון מלא משלים - תוספי מזון להשלמת הפערים בין מה שהגוף שלנו אמור לקבל למה שהוא מקבל

בפועל.

* טיפול באכילה רגשית מפגשים אישיים להבנה וטיפול ברגשות המובילים לאכילה. מטפלת במגוון

נושאים ובעיות כמו בעיות רפואיות הנובעות מתזונה לא תקינה, ירידה במשקל, יעוץ תזונתי, טיפול

והתמודדות עם אכילה רגשית, אורח חיים בריא, סטרס, לחץ נפשי, מתח נפשי, סוכרת, פיברומיאלגיה,

בעיות בשלד, טיפול בכאבים, בעיות בלחץ דם, חרדות, פחדים, חיזוק המערכת החיסונית וכד'. מי אני?

אני מאמינה בפשטות, מה שלא פשוט - לא מצליח.

השאיפה ליצור איזון בחיים ע"י שילוב שיטות ודרכים. איסורים, החרמות, שקילה חוזרת וכפייתית וספירת

קלוריות יומית פוגעות באיזון הנפשי ומכאן גם משפיעה על הגוף. ולכן נמנעת משיטות אלה והן אינן

חלק מהתהליך.

אז מה כן? הקשבה לגוף ולנפש, השלמת הפערים והחסרים באמצעות תוספי מזון מלא משלים, יצירת

מסגרת פעילות יומית תומכת שקשובה ומיטיבה עם הגוף תאפשר לשנות הרגלים לאהוב ולקבל את

הגוף שלנו. כל זאת מתוך הנאה וכיף כי מה שלא מהנה לא יחזיק מעמד ומה שלא פשוט בטח שלא

יעבוד לאורך זמן.

מלי מובילת צוות JPSTARS המוביל לאורח חיים בריא כדרך חיים. כילדת ביאפרה שהייתה רוב שנותיה

בתת משקל גדלתי בבית שאוכל שווה אהבה ומשפחה. מעולם לא עניין אותי מה אני אוכלת מה איכות

המזון ממה הוא מורכב ובטח לא ספרתי קלוריות. אלה שהשינויים ההורמונאליים בגופי מאז שנישאתי

גרמו לי לעלות בצורה משמעותית במשקל. חוסר מודעות לתזונה, חוסר זמן לעצמי ולמזון שלי החמירו

עם השנים את המצב. תמיד חיפשתי דרך פשוטה שאוכל להחזיק אותה לאורך זמן. וזה מה שאני

