הדס מדר - יועצת לשינוי דפוסי אכילה וחשיבה ומורה לפילאטיס בתל אביב



ברודצקי 43, תל אביב

טלפון: 072-2285935
הדס מדר היא יועצת לשינוי דפוסי אכילה וחשיבה, מפתחת שיטת ״חוכמת המינימליזם״, מורה

לפילאטיס, מרצה, כותבת ומחברת הספר ״חוכמת המינימליזם״.
להדס למעלה מ־15 שנות ניסיון בתחום התזונה, הייעוץ וליווי תהליכי שינוי, ולמעלה מ־17 שנות ניסיון

בעולם התנועה והפילאטיס.
בעבודתה היא מחברת בין תזונה, דפוסי אכילה וחשיבה, גוף ואורח חיים.שיטות ייעוץ וליווי
הדס מציעה ליווי לשינוי דפוסי אכילה וחשיבה מתוך הסתכלות על מערכת היחסים שלנו עם אוכל - ולא

רק על מה שנמצא בצלחת.
הליווי כולל יצירת סדר תזונתי, שינוי הרגלים, הקשבה לגוף וזיהוי דפוסים המשפיעים על הבחירות

שלנו.
העבודה נעשית בגישת ״חוכמת המינימליזם״ שפיתחה הדס, המבוססת על פישוט, דיוק וצמצום

העומס סביב אוכל ותזונה. תחומי הליווי
הדס מלווה בנושאים של שינוי דפוסי אכילה וחשיבה, אכילה רגשית, ירידה במשקל ושינוי הרכב גוף,

יצירת הרגלי אכילה ומערכת יחסים מאוזנת יותר עם אוכל.
הליווי יכול להתאים גם לשיפור מדדים מטבוליים ובדיקות דם, איזון סוכר ושומנים בדם, שינויים

הורמונליים, בעיות עיכול ונפיחות, חוסר אנרגיה, שינה ואיכות חיים, וכן לתקופות של שינויים אישיים

ומשפחתיים.
המטרה היא לעשות סדר בתוך עודף המידע ולבנות דרך אישית, פשוטה וישימה שאפשר להתמיד בה

לאורך זמן.מדידת הרכב גוף
פגישת האבחון כוללת מדידה מקצועית של הרכב הגוף, ובה בין היתר אחוזי שומן, מסת שריר, שומן

בטני, אחוזי מים, BMI, מסת עצם וגיל פיזיולוגי. כך ניתן לעקוב אחר השינוי מעבר למספר שעל

המשקל.הכשרה וניסיון
הדס היא בוגרת מכללת רידמן ללימודי תזונה ואורח חיים, בית הספר NCS בהתמחות באכילה רגשית

במהלך שנות חייה בקוסטה ריקה ובאזור ה־Zone Blue העמיקה בחיבור שבין תזונה פשוטה, תנועה

טבעית, קהילה ואורח חיים. ניסיון זה, לצד עבודתה בקליניקה, עומד בבסיס גישת ״חוכמת

המינימליזם״.פגישות בקליניקה
פגישת אבחון ראשונית | 60–75 דקות | 650 ₪
הפגישה כוללת אבחון מקיף, מדידת הרכב גוף, מעבר על הרגלי התזונה ואורח החיים ובניית תוכנית

אישית.
לאחר הפגישה ניתן ליווי אישי ושוטף ב־ WhatsApp לצורך שאלות, שיתופים, עדכונים ודיוקים לאורך

הדרך.
פגישת המשך | עד 60 דקות | 350 ₪
הפגישה כוללת מעקב אחר ההתקדמות, דיוק והתאמת התוכנית בהתאם לתהליך.
ניתן לקבל חשבונית בהתאם לצורך.
ייעוץ וליווי מרחוק
ניתן לקבל ייעוץ וליווי גם מרחוק במגוון נושאים, וכן לפנות להדס לשיחת היכרות וייעוץ ראשוני ללא

עלות.
הרצאות, סדנאות והספר
הדס מנחה הרצאות וסדנאות לחברות, ארגונים, קבוצות ואירועים בנושאי ״חוכמת המינימליזם״,

תזונה, שינוי דפוסי אכילה וחשיבה, תנועה ומודעות לגוף. היא מתארחת גם בפודקאסטים העוסקים

בתזונה, גוף, הרגלים ואורח חיים.
הדס היא מחברת הספר ״חוכמת המינימליזם״, שיצא בעברית, באנגלית ובספרדית ומשלב את גישתה

עם כלים פרקטיים ומתכונים פשוטים. הספר ניתן לרכישה ישירות דרך הדס ובאונליין.
במידת הצורך ניתן לשלב בתהליך גם תוספי תזונה בהתאמה אישית.לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת

טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לכתבה במדור המומלצים נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לעוד מידע עליי נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
קישור לספר שלי נמצא כאן
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

[אתר אינטרנט]
[לפרטים מלאים ויצירת קשר]