

מירב מרגולין - סדנאות, הרצאות  
וליווי אישי לניהול אכילה

## אל תאכלו ת'ראש

הרצאה מעשירה ומעוררת למחשבה ושינוי

מה ל"חוק פארטו" ולירידה במשקל?  
ואיך הצלחה בעבודה או בעסקים קשורה לאורח חיים בריא?

"אל תאכלו ת'ראש" היא שריקת הפתיחה של כל אחד ואחת מאיתנו להבראת התזונה ולמשקל תקין.

הדרך לחוות הצלחה מכל סוג, היא באמצעות בחירה, הגדרת מטרות, דרך חשיבה, אופן ניהול זמן ואפילו שימוש בשפה. אורח חיים בריא לא מסתכם באכילת ירקות וקטניות, או בספירת קלוריות, הוא קודם כל דורש כישורי ניהול עצמי.

ההרצאה באה להנגיש משמעותו של "אורח חיים בריא" ולהמחיש שאפילו שינוי אחד בתפיסה, בחשיבה, בבחירה או בתכנון מוביל לתוצאה שמיטיבה עם הבריאות וגם עם המשקל.

זו הרצאה קלילה ומרתקת באורך כשעה, המשלבת כלים לניהול עצמי מעולם העבודה המוכר, מלמדת ומפשטת הרגלים ישומיים בשיטת מרגולין הנשענים על תורתו של פרופ' חיים גמליאל (בר אילן) ומשולבים יחד בהכרות עם שפה אימונית שמובילה להתחלה פשוטה ואופטימית לאימוץ אורח חיים בריא.

### נושאים מרכזיים בהרצאה

- "בריא אפשרי" - איך להמשיך לאכול את מה שאוהבים ולשמור על הבריאות, גם אם נראה לנו שזה לא ממש "בריא". על שינויים קטנים שעושים את השינוי המשמעותי.
- כישורי ניהול עצמי כמקדמי הצלחה - על הסיפורים והאמונות שמעכבים אותנו מלהצליח לרדת במשקל או לשמור עליו ואיך אפשר להחליף אותם בסיפורים מקדמי הצלחה?
- לרדת במשקל בכל מסגרת - הנסיבות הן רק תירוץ. זה אפשרי בכל זמן או סביבה.

מירב מרגולין - סדנאות, הרצאות  
וליווי אישי לניהול אכילה

## קצת עלי

מירב מרגולין, בת 47, נשואה +3, בוגרת B.A במנע"ס.  
מילאתי ב 15 שנים תפקידי ניהול ושיווק בחברות בארץ ובחו"ל.

התשוקה שלי היא לתת לכם את הידע, ההשראה והכלים לנהל את האכילה שלכם באופן שיביא אתכם להרגשה טובה, לשקט נפשי ולמשקל שאתם רוצים.

אני מאמנת מוסמכת לשכת המאמנים, מאמנת קבוצות,  
מאמנת לאורח חיים בריא עפ"י שיטתו של פרופ' חיים גמליאל מאוני' בר אילן.

החיים שלי על פני 6 מדינות הביאו אותי לעשות שינויים תכופים.  
מתוך השינויים ויחד עם הכלים האימוניים שרכשתי וחקרתי, למדתי להגדיר ולאפיין "הצלחה".  
בהרצאה אני מחדדת משמעותה של הצלחה  
בניהול אורח חיים בריא כמראה להצלחות מקבילות בחיינו.

לעוד פרטים, תכנים, תוכניות ליווי אישיות וקבוצתיות אצלכם בארגון,  
שאלות והכרות אשמח לדבר (:

מירב מרגולין  
מאמנת ומלווה אישית לניהול אכילה

