

# סילבוס קורס יעצי בריאות

## מגמת תזונה בשילוב כלים מתחום NLP

### הקדמה

קורס יעצי בריאות הינה תוכנית לימודים אשר מטרתה להעניק ידע מעמיק בתחום התזונה הן בהיבט הפיסיולוגי והן בהיבט הרגשי, ע"י הצגת מגוון גישות מתקדמות בנושא, כלים פורצי דרך מתחום ה NLP ובליווי מרצים מובילי דעת קהל בארץ.

הקורס בנוי מ 24 מפגשים, פעם בשבוע, בימי שני, משך כל מפגש- 4 שעות ( 17:00-21:00 )

היקף הלימודים- 96 שעות אקדמיות.

### על המרצים



**איציק וקסלר** - מנהל המכון, הנו מאמן כושר ומדריך ריצה.

בעל תואר ראשון מאוניברסיטת בר-אילן ובוגר מכון וינגייט, המכינה לרפואה מאוניברסיטת תל-אביב ולימודי יעוץ-תזונה מאוניברסיטת ניו-יורק.

איציק שירת ביחידת מגלן ולאחר שירותו הצבאי שירת בגוף ביטחוני ממלכתי, שם הגיע לתפקיד פיקודי בכיר, בו פיקד על צוותים וניהל תכנית אימונים מסודרת למטרת שמירת כשירות הלוחמים.



**שירלי בן דוד** - יועצת בגישת התזונה האינטגרטיבית, מאסטר NLP.

בעלת ניסיון עשיר בישראל ובארה"ב בליווי אנשים ובני נוער בתהליכי שינוי אורח חיים, תזונה ומערכת יחסים עם האוכל.

מפתחת תכניות תזונה לבתי ספר, מרצה במוסדות שונים בארץ ובחו"ל ומאמינה שבאמצעות כלים פורצי דרך לשינוי דפוסי חשיבה, כל אחד יכול ליצור שינויים התנהגותיים משמעותיים בחייו לאורך זמן.

**סילבוס הקורס**

מפגש מספר	תאריך	17:00-19:00	19:00-21:00
1	18.11.19	מבוא לתזונה איציק וקסלר	מבוא ל NLP – הגדרות, היסטוריה מודל התקשורת שירלי בן דוד
2	25.11.19	גישות בתזונה – יתרונות וחסרונות שירלי בן דוד	מבוא לשומנים וחלבונים איציק וקסלר
3	2.12.19	סכרת, תרופות, צמחי מרפא ושילובים ד"ר מיכאל ויינפאס	סכרת, תרופות, צמחי מרפא ושילובים ד"ר מיכאל ויינפאס
4	9.12.19	תזונה מותאמת מחלות- חלק א' איציק וקסלר	מודל הקלוריות, גישת ה- Non diet שירלי בן דוד
5	16.12.19	תזונה מותאמת מחלות- חלק ב' איציק וקסלר	תהליכי שינוי וטעויות חשיבה שמחבלות בתהליך ההרזיה שירלי בן דוד
6	30.12.19	בלוטת התריס- תפקודיה, חוסר איזון טיפול תזונתי	בלוטת התריס-תפקודיה, חוסר איזון, טיפול תזונתי
7	6.1.20	מערכת העיכול 1+2 איציק וקסלר	הנחות יסוד NLP, 4 המפתחות להצלחה – נוסחת ההצלחה לאורח חיים שירלי בן דוד
8	13.1.20	תזונה מונעת מחלות ד"ר דן קרת -שיעור דיגיטלי	תזונה מונעת מחלות ד"ר דן קרת – שיעור דיגיטלי
9	20.1.20	שאלון 360 ללקוח- מבנה מפגש טיפול חלק 1 איציק וקסלר, שירלי בן דוד	מערכת התגמול במוח, התמודדות עם דחפים ותשוקות בתחום האכילה שירלי בן דוד
10	3.2.20	כושר גופני בסיסי איציק וקסלר	מעגל המציניות(צ'י בול)- טכניקה להעצמה וחיבור לביטחון ומשאבים פנימיים שירלי בן דוד

אונקולוגיה ותזונה- שיעור דיגיטלי ד"ר רונן שטרומ, תל השומר	אונקולוגיה ותזונה- שיעור דיגיטלי ד"ר רונן שטרומ, תל השומר	10.2.20	11
פציעות ספורט ד"ר אלעד שפיצר	פציעות ספורט ד"ר אלעד שפיצר	10.2.20	12
אסטרטגיה של אנשים רזים טבעית, מודל סולם הרעב והשובע שירלי בן דוד	פענוח בדיקות דם- חלק א' איציק וקסלר	17.2.20	13
איך ליצור כימיה בין-אישית מיידית באופן לא מודע? ראפור (כימיה) – Pacing &Leading טכניקות ראפור: Matching, Mirroring, Cross-over ראפור מילולי וראפור לא מילולי	פענוח בדיקות דם- חלק ב' איציק וקסלר	24.2.20	14
תכנון תזונה ללקוח איציק וקסלר, שירלי בן דוד	יסודות מערכת החיסון ומערכת הלימפה איציק וקסלר	2.3.20	15
אמונות מגבילות- מהן? כיצד ניתן להשתחרר מהן? שליבים בשינוי אמונות מגבילות בתחום האכילה שירלי בן-דוד	תזונת ספורט- חלק א' איציק וקסלר	16.3.20	16
כיצד להשיג מטרות באופן שמבטיח את השגתן? Outcome- כלים להצבת "מטרה מעוצבת כהלכה" שירלי בן דוד	תזונת ספורט- חלק ב' איציק וקסלר	23.3.20	17
ד"ר אמיר שרון לב ותזונה	ד"ר אמיר שרון לב ותזונה	30.3.20	18
עריכת קניות נכונה- סיור בסופר שירלי בן דוד ואיציק וקסלר	ניקוי רעלים- תהליך ופרוטוקולים שונים איציק וקסלר	20.4.20	19
מקומה של התזונה בעולם בריאות הנפש- שיעור דיגיטלי אמיר וייס, פסיכולוג קליני	מקומה של התזונה בעולם בריאות הנפש- שיעור דיגיטלי אמיר וייס, פסיכולוג קליני	27.4.20	20
שאלון 360- מבנה מפגש טיפולי חלק 2 איציק /שירלי	בניית תכנית תזונה ללקוח-מעשי	4.5.20	21
אכילה קשובה- מהי? כלים ליישומה שירלי בן דוד	ערכים כחיזוק מוטיבציה לשינוי שירלי בן דוד	11.5.20	22
חזרה למבחן	חזרה למבחן	18.5.20	23

מבחן מסכם	מבחן מסכם	25.5.20	24
-----------	-----------	---------	----

### עלויות

**הרשמה מוקדמת עד ל 23.10.19** 5,750 ₪ + 250 דמי הרשמה

הרשמה מאוחרת: 6,500 ₪ + 250 דמי הרשמה

**הטבה למצטרפים בהרשמה מוקדמת- יעוץ תזונה מקיף עם איציק וקסלר/שירלי בן דוד**

עלות לקורס יועצי בריאות + מאמני ריצה וכושר רפואי – במקום 11,000 ש"ח **הינו 9,000 ₪** עד לתאריך 13.10.19

ניתן לפרוס את התשלום עד 5 תשלומים.

כל נרשם יוזמן למפגש הכרות אישי עם מנחי הקורס- איציק וקסלר ושירלי בן-דוד

### תנאי קבלת תעודת הסיום

1. נוכחות מלאה בשיעורים (ניתן להחסיר עד 4 שיעורים)

2. ציון עובר במבחן הסיום