

בית לבב – תפריט הפעילויות



בגליל הירוק במדינת ישראל
שוכנת עיר נעימה המוקפת בנחל
ובחורש ושמה - מעלות .

כאן הקמנו לפני 13 שנים פרויקט
חלוצי הנקרא "**ספינת אדמה**" -
בית העשוי מחומרי טבע ומחומרי
מיחזור ובעל תכונות אקלימיות .

אנחנו אנשים שקמים עם
החלומות שלהם בבוקר - והולכים לישון איתם בלילה - אחרי שהזנו
אותם צעד אחד קדימה במשך היום.

לכן, אך טבעי היה שהחלום שלנו וחלומו של האדריכל דוד רנוב יפגשו .
ממפגש מפרה זה נולד "בית לבב" ..

המקום משמש בעשר השנים האחרונות כבית המשפחה וכ**מרכז**
מבקרים בלתי שגרתי . המפגשים מספקים הדרכה חוויתית למשפחות
המתעניינות באקולוגיה ובבריאות .

המסעדה הלימודית

לפני כ-8 שנים החלה לפעול במקום "המסעדה
הלימודית". חזון המסעדה הינו להעניק למשפחות
ולזוגות חוויה ובילוי שבכוחם **להביא הביתה - שינוי** .

המפגש נפתח בסיור אקולוגי להכרת הפרויקט
האדריכלי וממשיך בטבעיות למטבח - הלימודי
החוייתיים . כאן מפשילים שרוולים ומניחים בצד
רעיונות קודמים .

המתארחים, שגם יהיו הסועדים הבלעדיים
במסעדה, מכינים בעצמם **ארוחה מקורית, מבריא**
וטעימה . אני מאמנת אותם ואת ילדיהם אם הם
חלק מהמפגש, כל אחד לפי צרכיו והבנתו .



אימון תזונתי בשיטת "מתכונים לפשטות"

השיטה מציעה דרכי חשיבה ודרכי הכנת מזון . היא מסייעת ליצור שינויים בגישה במידה המתאימה לכם ומהמקום בו אתם נמצאים בתהליך האישי / משפחתי שלכם . יד ביד **וצעד אחד קדימה** לתזונה מבריאה יותר, טעימה הרבה יותר . ואלי הכי חשוב : פשוטה להבנה וקלה להתמדה - הרבה יותר ממה שהכרתם עד כה .

האימון שאני ממליצה עליו כולל שלושה שלבים :

- **מפגש ראשון במסעדה הלימודית** - בילוי וחניכה ראשונית .
- **מפגשי אימון טלפוני** - שניים עד ארבעה (או יותר) - מסוכמים בדואר אלקטרוני. האימון הטלפוני מעניק ליווי וכלי התמודדות בזמני אתגר וקושי בתהליך השינוי התזונתי .
- **מפגש מסכם** - כשהמאומנים מרגישים שהדרך מתבהרת להם ומתגמלת אותם בהרגשה גופנית ונפשית טובה יותר (הקלה בתסמינים, שיפורים בתוצאות הבדיקות וביכולת התפקוד) אני ממליצה להגיע למפגש מסכם ב"מסעדה הלימודית" - מפגש זה מעגן את התובנות ומשקף באופן מעצים - את ממשות השינוי . במאכלים שנכין במפגש המסכם נתרגל את הפתרונות המעשיים לבעיות ולצרכים הספציפיים שהתגלו בתקופת האימון הטלפוני . מומלץ לשתף במפגש זה דמות נוספת ממהמשפחה שיכולה להיות חלק ממעגל תומך לשינוי המבורך שלכם .

תקציר הנושאים הנלמדים בתהליך האימון

- הבנת הקשר בין **תזונה ובריאות**
- הרחבת התענוג ויכולת השימוש בירקות חיים מכל צבעי הקשת
- הנבטה ומגוון מתכונים המשלבים נבטים טעימים מתוצרת בית
- שימוש בטופו, אצות ים, פשתן, דגנים שונים, זרעים, אגוזים ומשקאות מזינים.
- תפריטים לפעוטות ולילדים בגילאים השונים
- **גמילה מאכילת יתר** והסדרת שיבושי אכילה נוספים

- **איזון המשקל** ושחרור המשקל העודף
- תזונה לפני, בזמן ואחרי לידה
- פתרונות בריאים וחגיגיים לאירוח, לחגים ולשבתות
- ממתקי בריאות מתוצרת בית
- בניית תכנית אכילה ומתכונים אישיים בהתאם לאבחון רפואי

עלויות

מפגש חוויה - שעה וחצי המורכבת מ: 30 ד' סיור אקולוגי (בניה אקלימית, בניה בחומרי מחזור, אמנות בבניה בחומרים מן הטבע ועוד.)
 + 60 ד' סדנת מבוא לתזונה ואורח חיים מבריא + טעימות . 200 ש"ח
 לזוג, 250 ש"ח למשפחה .

מחירים ל**סיורי קבוצות** - בהתאם לגודל הקבוצה .
 לזוגות אשר לקראת תהליך בניה יש אפשרות למקד את השעה וחצי - נטו על בניה אקולוגית, בהרחבה .

מסעדה לימודית - 3 שעות של סיור אקולוגי, יעוץ, אימון פרטי עבורכם
 בהכנת ארוחת מלכים מבריא, וכמובן הסעודה עצמה . רק 450 ש"ח
 לזוג . ליחיד - 300 ש"ח .

סעודה לימודית היא בילוי נפלא לימי נישואים, וגם לקראת נישואים, לימי הולדת, לגיבוש משפחתי / עסקי ועוד.

אימון תזונתי מסלול מלא - סעודה לימודית זוגית - חניכה ראשונית + 3
 מפגשי אימון טלפוניים כאשר כל מפגש מגובה באימייל + סעודה לימודית זוגית - סיכום והטמעה .

עלות: 1200 ש"ח או 1350 ש"ח = 150 + 150 + 150 + 450 + 450
 ש"ח - בהזמנה מראש .

מפגש אישי בריפוי יצירתי - 60 דקות של אימון בכתיבה ריפויית / ריפוי עצמי בריקוד / שירה אינטואיטיבית + הלחנה . 150 ש"ח

טיפול מגע - צליל - 60 דקות מעצימות המורכבות מ : 40 ד' טיפול בשיטות מגע עדינות בליווי צלילים + 20 ד' שיחת הדרכה בנושא אורח חיים וחשיבה מבריא. 150 ש"ח

הצימר הפעיל -

הצימר הפעיל שקק חיים ואירח עשרות רבות של משפחות זוגות עד לפני שנתיים. מאד יצאנו לשליחות באיזור המרכז וחזרנו , ילדנו תינוק חדש ... והנה שוב אנו מחדשים את פעילותו,

בשלב ראשון כשבת - בריאות המיועדת לזוגות - בהמשך גם באמצע השבוע ולמשפחות עם ילדים .

תוכנית :

הגעה ביום חמישי בערב, סעודה בהגשה.

ששי בבוקר - סיור אקולוגי וטיול בנחל כזיב .

ערב שבת - קבלת שבת וסעודת שבת לימודית / היכרות

שבת - 11 אימון תזונתי זוגי , 12.30 סעודת שבת לימודית . 20.30
הבדלה ~ וצאתכם לשלום .

מחירי היכרות :

חמישי עד מוצ"ש - 1300 ש"ח (כולל טיפול/ייעוץ)

חמישי עד ראשון - 1500 ש"ח

ששי עד מוצ"ש - 950 ש"ח

שימו לב - במחיר של 2 סעודות לימודיות - אתם מקבלים (בנוסף)
גם לינה וחווית שבת שלמה .

ששי עד ראשון - 1300 ש"ח (כולל טיפול/ייעוץ)

מחירון למתארחי הצימר הפעיל בלבד :

סעודה מלאה בהגשה - 140 ש"ח

35 ש"ח לאדם - ארוחה קלה בהגשה / take-away

סעודה לימודית - 180 ש"ח

אימון זוגי + סעודה לימודית - 300 ש"ח

סיור אקולוגי - 50 ש"ח לזוג

טיפול / ייעוץ - 150 ש"ח

לינה זוגית - 300 ש"ח

לילה נוסף - 200 ש"ח

אופציה לראשון בבוקר –

- **טיפול מגע - צליל / מפגש אישי בריפוי יצירתי (נשים בלבד) .**
- **הדרכה אישית בהזנת העור ושמירת נעוריו .**
- **סדנה להשבחת מים בשיטה ביתית - מומלץ בחום .**

צימרים מומלצים

ניתן לשלב סעודות וסדנאות בבית לבב גם עם אירוח בצימרים המומלצים שלנו, במרחק הליכה מבית לבב:

אדמונית החורש - וילת סוויטות עם עיצוב מפנק במיוחד,
בריכה נהדרת וג'קוזי . מתאים לזוגות, קבוצות ומשפחות
. קרוב מאד למסלולי הטיול המופלאים של נחל כזיב
והסביבה.

נשמח להמליץ על מקומות לינה ועל צימרים נוספים,
מתוך השפע הקיים.

הרצאות וסדנאות

ניתן להזמין **הרצאות וסדנאות**, בעיקר בצפון הארץ, בנושאים הבאים:

- מבוא לתזונה מבריא
- חינוך לבריאות בקרב המשפחה
- תזונה בריאה וחשיבה בריאה במוסדות חינוכיים וטיפוליים
- סיפור אישי ודרכת בריאות בלווי שירה מקורית - לנשים בלבד
- מפתחות לחיי בריאות - לחברות היי-טק
- העצמה אישית וארגונית ברוח החסידות
- בניה אקולוגית - כאופציה רלוונטית בימינו
- דרכים לריפוי יצירתי
- ועוד .

עלות הרצאה / סדנה : 1000 ש"ח / אפשרות להנחה במקרים מיוחדים .

הערות

לקולגות בתחום הטיפולי וכן לאנשים שיכולים לסייע בגינה, תחזוקה, בנייה וכד' נשמח לבדוק אפשרות להנחה **בחליפין** .

כל המחירים - אמורים לגבי תשלום במזומן . 10% תוספת עבור תשלום בצ'ק .

תודה שיצרתם קשר - אנחנו כאן לשרת אתכם מכל הלב, בנאמנות ובשמחה .

אמנון ואורית לבב

אודותנו

אורית לבב - מאמנת לתזונה מבריאה, מדריכה לריפוי יצירתי, מטפלת בשיטת מגע-צליל, משוררת ומלחינה .

אמנון לבב - איש ניתוח מערכות אינטרנט, מומחה "דרופל", שווק וקידום חברתי באינטרנט .

מאמנים ומדריכים לעבודה בריאה מהבית .

פרטי קשר

טלפון "בית לבב" 049575553 נייד רק כשאינ ברירה 0522830571

האתר בו ניתן להירשם לניוזלטר ולקבלת מתכונים, מאמרים

ועדכונים www.adama.net

תוכלו לצרף אותנו אם תרצו ~ ל"פייסבוק" שלכם .

הנה קישורים לאתרי **הפייסבוק** שלנו :

למתכונים הצטרפו אל: <http://bit.ly/simply>

סוכרייה של פנימיות ... <http://bit.ly/vitap>

למתכונים באנגלית : <http://bit.ly/recipe>

מתוך **ספר האורחים** :

<http://old.adama.net/index/levav-guestbook>

ערוץ הסרטונים **ביוטיוב** :

[www.youtube.com / levav4u](http://www.youtube.com/levav4u)

באהבה בשם כל "בית לבב" - אמנון, אורית, מיתר, טוב ועניו.

אורית לבב

ריפוי תזונתי עכשוי בחוכמה ובפשטות.

049575553 ☎

orit.levav@gmail.com

