

מתכונים לפשטות - הניוז לטר

גליון מס' 1

השלום והברכה חברינו היקרים,

האביב הגיע לעיר היפה מעלות, ונחל כזיב מלבלב, בצהוב וסגול ויפה מתמיד. אני פותחת כל בוקר בטיול על קו הנוף,

נושמת ריחות מתוקים של אחירותם, יערה וקידה - ואומרת תודה.



לפניכם איגרת המשולבת בתמונות. בשפת האינטרנט קוראים לזה ניוזלטר. אז ... מה דעתכם על **VIEWSLTER** ?

לאחר קריאת איגרת זו, אם טרם נרשמתם אנא החליטו אם ברצונכם להיכלל **ברשימת החברים** של "בית-לבב" ולהמשיך לקבל מידע ורעיונות נוספים.

להצטרפות, רשמו את פרטיכם העדכניים **בתיבת ההרשמה** שבאתר **מתכונים לפשטות** – www.adama.net - מצד שמאל.



ישלח אליכם מייל לאישור ההרשמה – לחצו על הקישור שבמייל לאישור הרשמתכם.

הניוזלטר הבא ישלח רק למי שאישר את רצונו בכך.

בלוג "מתכונים לפשטות"

בתוך האתר תמצאו **בלוג** – יומן אינטרנט. הבלוג נולד מתוך תקופה קשה בחיי. הייתי בעומס והתיישב לי וירוס על מיתרי הקול - מה שגרם לי על כורחי להיות כחודש ימים בעולם השתיקה. מכיוון שהצורך לשתף לא פג, חייבת הייתי למצוא ערוץ חלופי לדיבור ופניתי לכתיבה. מאז, ברוך השם חזרתי לשיר ולדבר והמאמרים המשיכו להיכתב מעצמם. למעשה אני קוראת ליומן זה "אימון תזונתי און-ליין" כי אני מביאה בו פרקי אימון נבחרים מתוך



השיטה שפיתחתי "מתכונים לפשטות". כמו כן מלווה יומן זה בתמונות ומאפשר לשלוח שאלות ולקבל תשובות.

כתבות אחרונות בבלוג:

מי גידל את הדגן בגן?



אפקט המראה – ביחסינו עם הבית ועם המזון



דפי השראה בפייסבוק

בתקופה האחרונה גיליתי את **הפייסבוק** (בעברית – "ספר הפנים"), של אנשים מהארץ והעולם... תמיד אהבתי לבחור חברים, וכעת זה נעשה בהפעלת הלב ובלחיצת כפתור. בין הסיורים האקולוגיים ומפגשי המסעדה הלימודית, אני נהנית לעדכן את דפי הפייסבוק שלנו. אליהם תוכלו להיכנס גם אם אין לכם חשבון פייסבוק ואני מבטיחה שתופתעו לטובה. הצטרפו כאוהדים **לדף מתכונים לפשטות בפייסבוק** כדי לקבל מתכונים והשראה ישירות לפרופיל הפייסבוק שלכם.



דפי פייסבוק נוספים שפתחנו:

Recipes for Simplicity - מתכונים לפשטות באנגלית

– דף אותו אפשר לשלוח לחברים דוברי אנגלית או בחו"ל.



ויטמין P – איך קצת פנימיות יכולה

לתת זריקת אנרגייה לחיים.



סיפורים מהספינה - חטיפי סיפורים מועשרים

בויטמינים . לנשנוש מזין בין הארוחות ...



בקרב **יעודכנו באתר** פרטים אודות פעילויותינו השונות עם

הקהל הרחב :



• סיורי קבוצות

• אירועים משפחתיים

• מסעדה לימודית

• קואוצ'ינג תזונתי LIVE

• אימון תזונתי - טלפוני

• טיולי משפחות בחורש

• טיפולי מגע-צליל



כמו כן, עונת הקיץ והחופשות

הארוכות לפנינו , ומי שמעונין לשלב פעילויות

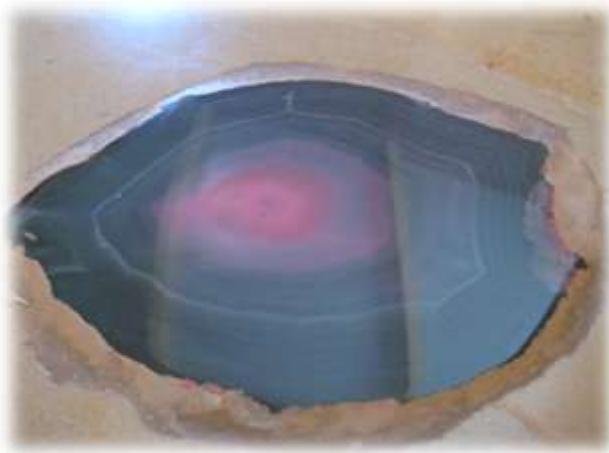
וסעודות בבית לבב עם **נופש במקומות מקסימים** בעיר מעלות

מוזמן לבדוק את **אדמונית החורש** ואת **מול ההר הירוק**.

אורית לבב - ריפוי תזונתי עכשווי בחוכמה ובפשטות

04-9575553, מייל orit.levav@gmail.com, אתר "מתכונים לפשטות" – www.adama.net

חדש על המדף



המשבר הכלכלי שפוקד את כולם, עובר גם עלינו ומעורר כוחות רדומים של יוזמה ועשייה. כידוע לחלקכם, כבר לפני כ-10 שנים, בחרנו לתת לבית משמעות של דרך. בנינו בית אקלימי מחומרים

טבעיים ופיתחנו את יכולותינו האישיות בעבודה בין כותלי הבית.

פרנסה מהבית היא אתגר שבחרנו בו. מכיוון שזרימת המבקרים משתנה מעונה לעונה, ישנו צורך מתמיד בתוספת הכנסה. את זו אנחנו מייצרים משיווק מוצרים וטכנולוגיות התורמים לאורח חיים בריא. כאלה שאנחנו בעצמנו אוהבים להשתמש בהם ופתרו לנו בעיות אמיתיות.

הנה חלק מהנושאים שבהם מצאנו פתרונות ונוכל לעזור גם לכם:

השבחת מים בשיטה ביתית



מדובר למעשה בשינוי קל אבל מאוד משמעותי של המערך הפיסיקלי של המים. שינוי זה מחזיר למים את עוצמתם וחיוניותם הראשונית. מכיוון שלא מדובר בסינון, אין כאן הפסד של

אורית לבב - ריפוי תזונתי עכשווי בחוכמה ובפשטות

04-9575553, מייל orit.levav@gmail.com, אתר "מתכונים לפשטות" – www.adama.net



מינרלים חשובים שמי-ארצנו מבורכים בהם. כמו כן אין בשיטה זו כל חיסרון או תופעת לוואי שהיא ואפילו לא צורך בתחזוקה !

זו השקעה חד-פעמית המשביחה לשנים רבות 70% ממה שהננו - מים. מים משובחים ועתירי חיוניות לשתייה, לרחצה ולגינה. המעוניינים יוכלו לתאם איתנו "סדנת למידה בנושא השבחת מים."

העצמה תזונתית לילדים ולמבוגרים

מתוך חיפוש אחר אומגה 3 ממקור צמחי לילדים שלי ובעצם גם לעצמי, זכיתי להפתעה בלתי צפויה.



גיליתי מוצרים מעצימי-תזונה שמיוצרים בארץ ואני חושבת שמחובתי לידע אתכם בעניין. שורה תחתונה - לא צריך יותר לדאוג לאיזון התזונתי של הילדים, הם לוקחים אומגה 3 ושותים מולטיוויטמין בשקיקה- בעצמם. ובא לציון גואל. למידע נוסף על אומגה 3 רב עוצמה ממרווה טהורה - אנא כתבו אליי .

תזונת העור



בעבודתי, כחונכת אישית לענייני בריאות, גיליתי שתזונה פנימית טובה אינה מספיקה כדי לשמור על נעורי העור. העור הפרטי שלי נוטה ליובש ולסדקים

אורית לבב - ריפוי תזונתי עכשווי בחוכמה ובפשטות

04-9575553, מייל orit.levav@gmail.com, אתר "מתכונים לפשטות" - www.adama.net



וראיתי זאת גם אצל אורחים
ומטופלים שתזונתם על בסיס
צמחוני ואורגני. בין אם עורנו נוטה
ליובש או לשומניות יתר, התוצאה
היא אחת - פגיעה בשמחת החיים
ובבטחון העצמי. המסקנה

בעקבות המחקר שעשיתי, וההשתלמויות בתחום טיפוח העור,
שהעור זקוק להזנה ישירה. להמנע מתכשירי רחצה (כולל
איפור) שאינם טהורים ולבחור במוצרי איכות. כיום באפשרותי
להציע מוצרים וטיפולים ביתיים המכבדים את עדינות העור
ומאפשרים לו להפיק את האור והיופי של גיל הנעורים. למידע
נוסף אנא **כתבו אליי**.

דרושים שותפים



ברצוננו להרחיב את מעגל השותפים לעשייה,
ולהדריך את אלו מכם שמעוניינים ליצור הכנסה
נוספת מן הבית. עיסוק בטכנולוגיות בריאות
מחזק את מחויבות המשפחה לבריאות של
עצמה. בנוסף לרווח כלכלי יש כאן **רווח חינוכי**
ורפויי. מי שמעוניין ללמוד עוד על כך מזמן
ליצור קשר.

קופון הנחה



נשמח להבטיח למאתיים הנרשמים הראשונים
לניוזלטר **הנחה של 50 ש"ח** בפעילות אחת
לבחירתכם. ניתן יהיה לממש קופון הנחה זה
עד ראש השנה התש"ע הבא עלינו לטובה.

מתכון לממתק ביתי

השתמשו בתמרים
נקיים, גדולים
ורכים.
השרו אגוזי ברזיל
למשך הלילה
במעט מים.
הכניסו אגוז לתמר
ואכלו לבריאות
ובהנאה.



למי שאוהב: ניתן לבזוק קינמון לפני הכנסת האגוז.

מזון למחשבה

עד הפעם הבאה - הנה "מזון למחשבה":



הבה נבחר בפשטות

דברים הנעשים מתוך עומס,
נושאים את חותם העומס בתוכם.

העזרו בכל תכסיס אפשרי...
כדי לטפח קלילות וצלילות
בחיים שלכם.

שמרו על קשר

הניוזלטר הבא יישלח רק למי שאישר את רצונו בכך.

לאחר קריאת איגרת זו, אם טרם נרשמתם אנא החליטו אם ברצונכם להיכלל ברשימת החברים של "בית-לבב" ולהמשיך לקבל מידע ורעיונות נוספים.

להצטרפות, רשמו את פרטיכם העדכניים **בתיבת ההרשמה** שבאתר מתכונים לפשטות – www.adama.net - מצד שמאל. יישלח אליכם מייל לאישור ההרשמה – לחצו על הקישור שבמייל לאישור הרשמתכם.

אתם מוזמנים להעביר איגרת זו גם לחבריכם, המתעניינים בנושאים אלו.

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



אורית לבב

ריפוי תזונתי עכשוי בחוכמה

ובפשטות.

049575553 ☎

orit.levav@gmail.com