

סדר בסגר?



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



עמרית בן סירה

- מעל ל-20 שנות ניסיון בליווי מטופלים וריפוי בגישות טבעיות
- נטורופתיה, רפואה טבעית אינטגרטיבית
- מובילה לבריאות ואיכות חיים
- מנחה סדנאות, מרצה בארץ ובעולם בנושאי בריאות והשפעת התודעה על מצב האדם



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר

תזונה, שינה וספורט



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171

www.dromrit.co.il

סדר בסגר

למה כדאי?

מחלות רבות נגרמות כתוצאה מחסר תזונתי



OMRIT BENSIRA
נטרופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

חיוניות אופטימלית 36 מעלות?



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר



למה

אנחנו אוכלים?



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

הופכים את הבריאות לחוויה משפחתית

אילו מרכיבי תזונה מכניסים לתפריט ולמה

איך כדאי לנו לאכול במיוחד בתקופה המתגרת

איך משלבים בתפריט

מתוקים, בריאים, טעימים ונהנים מההכנה



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171

www.dromrit.co.il

סדר בסגר

מציירים ואוכלים לבריאות



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמריית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171

www.dromrit.co.il



וכל צבעי
הקשת
מתאחדים
ללבן
מושלם

סדר בסגר

חלבון



OMRIT BENSIRA
נטרופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

מינרלים



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

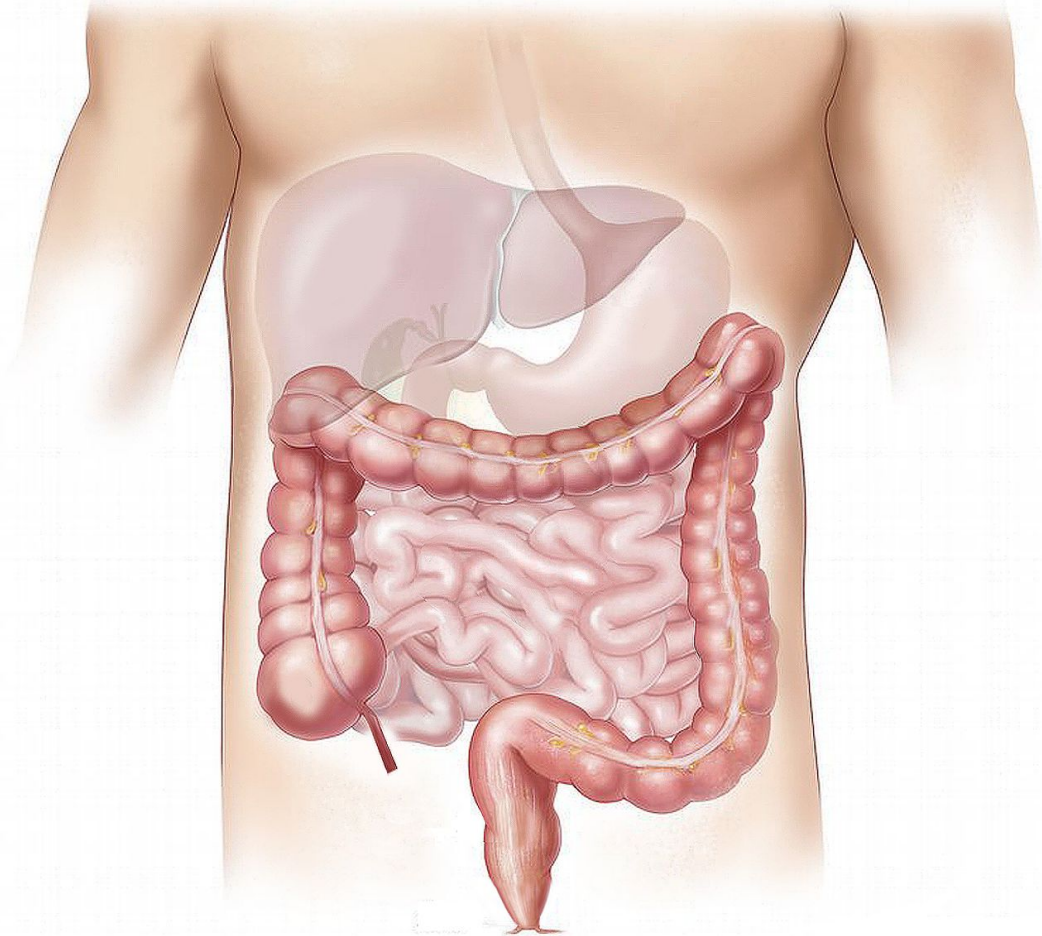
עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

כמה מילים על טמפרטורה ורמת האנרגיה



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר



רעיונות לסדר יום



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר

ערב

ירקות אפויים בתנור
טחינה/חמוס ביתי
ביצת עין
או ראפים שמכילים
את כל הטוב הזה?



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

צהריים

ירקות חיים
ירקות מאודים
מנה חלבונית
מה דעתכם על
ארוחה בלחמניה?

אחה"צ

פרי וחטיף שהכנו
מקמח שקדים או
אגוזים או שבולת
שועל

בוקר

תה ירוק/ קקאו
מחלב שקדים או
שבולת שועל
מומתק בסילאן
דייסת שבולת שועל
עם פירות לא קרים

ביניים

פרוסת לחם כוסמת
עם טחינה מלאה
וירק

סדר בסגר

וכמה רעיונות להכנה משותפת של אוכל הכי בריא, טעים וכיפויי



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il





OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

פונדו פירות ושוקולד

הכנה

ממיסים קקאו בחלב שיבולת שועל
מחומם מעט, מוסיפים לשמן קוקוס
את כל החומרים ומערבבים לקבלת
שוקולד חלק

טובלים פירות קפואים בשוקולד

מצרכים לשוקולד

- ◆ 2 ½ כפות שמן קוקוס
- ◆ 3 כפיות (בהריון קטן) קקאו אמיתי
- ◆ 2 כפות סילאן
- ◆ כפית או פחות תמצית וניל אמיתית
- ◆ 1/3 כוס חלב שבולת

גלידת פירות

סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר

מתוקים שהכנתי בעצמי



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

אוכל הוא בריאות והנאה אך הוא גם מסע והרפתקה



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il



סדר בסגר

למעוניינים לקבל חוברת מתכונים
והפתעות + מצגת זו - סרקו את הקוד



או הכנסו לאתר שלנו בלינק

<https://dromrit.co.il/grow-together-hop-media/>



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

סדר בסגר



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

תודה שהאזנתם

סדר בסגר

מאחלת לכולכם שמחה, בריאות והנאות!
אנא אל תתלבטו, אל תסבלו - התקשרו

050-5401171

03-9217515



OMRIT BENSIRA
נטורופתיה ורפואה טבעית

עמרית בן סירה
N.D C.Ac Re.Na

הנכם מוזמנים ליצור קשר
050-5401171
www.dromrit.co.il

עקבו אחרינו

