

תאריך _____

טופס הצטרפות למועדון 'רזה ובריא' לנשים ונערות

שם: _____
טלפון / טלפון נייד: _____
כתובת מגורים: _____
כתובת מייל: _____
עיסוק: _____

המטרות והשאיפות שלי כיום בנושא אורח חיים בריא ושמירת משקל:

- ☐ ירידה במשקל פחות מ-20 ק"ג ממשקל הגוף ☐ ירידה במשקל יותר מ-20 ק"ג ממשקל הגוף
- ☐ שמירת הבריאות ותזונה נכונה ולשמור על המשקל לתמיד
- ☐ חיזוק יכולת השליטה העצמית, העלאת ההערכה העצמית וההרגשה הטובה
- ☐ רכישת טכניקות שיעזרו להתגבר על המשיכה למתוק, ולרכוש הרגלי אכילה בריאים
- ☐ חיזוק בטחון עצמי והעצמה אישית רגשית ותודעתית
- ☐ שיפור תחושה פיזית - קלילות, מראה, בדיקות דם גבוליות
- ☐ משקל רצוי עד לאירוע הקרוב

מה יכול לעזור לי ב'רזה ובריא' להשיג את המטרות שלי:

- ☐ הספר "10 הדרכים הטובות ביותר להצלחה בהתמודדות עם אכילה רגשית"
- ☐ סדנה מרוכזת של מספר מפגשים
- ☐ קבוצת הרזיה ותמיכה מתמשכת
- ☐ אימון אישי פרטני פנים אל פנים / טלפוני
- ☐ דיסקים
- ☐ ידיעון חודשי לעדכונים ומידע

קראתי / שמעתי על זהבה רוז מנהלת 'רזה ובריא' מ: _____

נשמח לשמוע ממך תגובות, הארות, בקשות או הצעות שיכולים עוד להועיל לך:

מועדון 'רזה ובריא' מקנה הטבות, עדכונים, מידע ותמיכה

נא להחזיר את הטופס למייל:
raza.vebriah@gmail.com
או לפקס 03-6748759

זהבה רוז
אימון בדיוק צד אצל אהבה!

