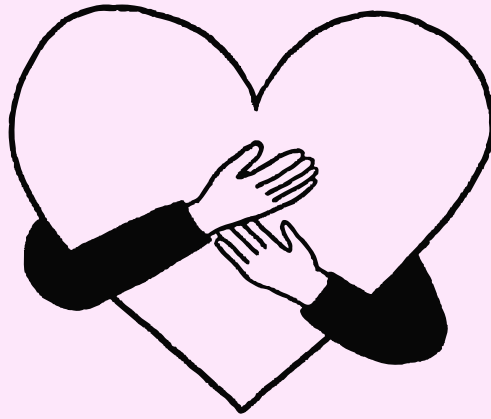


ליווי אחרי לידה

עם ורה זליבנסקי

שיקום הגוף, התזונה
והנפש





אחרי הלידה מתרחשים שינויים שרובנו לא חזינו מראש: המשקל משתנה ואיתו הנראות ותפיסתנו את עצמנו, הרגשות שוצפים ומציפים אותנו, הגוף שעבר לעיתים טראומה זקוק לשיקום ואפילו הלך החשיבה הופך להיות "הלך חשיבה אימהי" (ד. סטרן) ולא תמיד מוכר לנו.

בתקופה הזו חשובים ליווי והכוונה אמפתיים ומקצועיים, כדי להקל על הכאב, לעזור לסדר את התזונה ואת אורח החיים, לתת ייעוץ וכלים פרקטיים לשגרת האימהות וגם לעזור בתהליך השינוי המנטלי שכל אימא עוברת - ובמיוחד אם קיימים גם משקעים מהעבר שצריך לפתור.

כדולה פוסט-פארטום (מלווה אחרי לידה) אני שם בשבילך, כדי שתתחילי את מסע האימהות שלך ברגל ימין (גם אם הוא לא הראשון!) ותרגישי שלמה עם עצמך ומאושרת.



מה אני מציעה?

מפגש אישי ו1X1 שבו:

- נבין ביחד את האתגרים החדשים בחייך
- תקבלי כלים מעשיים לכל אתגר
- נעבור על התזונה שלך ונבנה תפריט מותאם
- נלמד התנהלות גופנית נכונה כדי למנוע נזק
- נלמד תרגילי אימון פרקטיים בהתאמה למצבך
- אכווין אותך בנושא הנקה ושאיבות
- נבין מהי היקשרות בטוחה של התינוק לאם
- נבנה תוכנית למימוש השאיפות שלך
- תקבלי הדרכה על כניסת אח חדש למשפחה
- אהיה אוזן קשבת לכל מה שתצטרכי

*נושאי השיחה ייקבעו לפי הצורך האישי שלך

מחירון:

מפגש בן שעה וחצי
380 ש"ח

מפגש ארוך - תמיכה מקיפה אחרי לידה
(שלוש שעות)
590 ש"ח

חבילת 4 מפגשים בני שעה וחצי:
1350 ש"ח



בואי נכיר קצת...

שמי ורה זליבנסקי, בת 33, מדריכה מוסמכת לפילאטיס מזרן ומכשירים, לפילאטיס שיקומי ולתזונת ספורט מטעם קמפוס שיאים (אוני' ת"א) ומכון וינגייט, זה 12 שנה. מאמנת תזונה ומלווה נשים אחרי לידה (דולה פוסט-פארטום). מעבירה תהליכים מנטליים לשינוי.

אני מגיעה מעולם הריקוד והמשחק, אימא לזוג תאומים מתוקים ולבעל נפלא, ואין יום שבו אני לא מתאמנת: כדי לא למצוא את עצמי חווה כאבים בטיפול בתאומים או במטלות היומיומיות האחרות ובשביל החוסן הנפשי.

במשך שנים נאבקתי בדכאונות ממושכים. הייתי מתפקדת וחיה חיים רגילים כשתחושות דכדוך וייאוש תמידיות ברקע. וגם סבלתי ממיגרנות.

מתוך התבוננות וניסוי וטעייה בניתי לי את שיטת האימון והשגרה שתומכות בי וגורמות לי לשגשג ולשמוח. ואת השיטה הזו אני חולקת עם כל מי שמרגיש שהוא זקוק לאיזון גופני, מנטלי ורגשי.

עד היום אימנתי בשיטה שלי מאות מתאמנים מרקעים וגילים שונים. הקמתי את ערוץ היוטיוב VILATES שבו רבים מקבלים מענה על בעיות שונות דרך הסרטונים שלי. במשך שנים התנדבתי בעזרה לאנשים לשנות את חייהם מבחינה מנטלית ורגשית.

ואני מתרגשת לעזור גם לך
לחיות את איכות החיים הגבוהה ביותר!

