

# ד"ר אולגה רז לרזות בקלות ובהנאה

ניסית כבר את כל הדיאטות?  
נמאס לך לעלות ולרדת שוב ושוב?  
דיאטה הפכה למילה נרדפת לסבל, רעב והגבלה?

הגיע הזמן שתכירי את דיאטת  
הלחם של ד"ר אולגה רז!

אלפים רבים בארץ ובח"ל שירדו  
במשקל בעזרת הדיאטה של ד"ר אולגה  
רז, מספרים שרק בדיאטת הלחם הם  
הצליחו להוריד אחוזי ניכר ממשקל גופם,  
לצמצם היקפים, לשפר את בריאותם  
וליהנות מאוכל טעים ומשביע לאורך כל  
הדרך!

**מיהי ד"ר אולגה רז?**

ד"ר אולגה רז היא חוקרת ודיאטנית  
קלינית מהמובילות בתחום, מנהלת  
היחידה לתזונה ולדיאטה במרכז הרפואי "איכילוב" בתל-אביב, ראש החוג למדעי  
התזונה במרכז האוניברסיטאי אריאל ומנכ"לית "מרכז רז להרזיה". היא מחברת  
ספרים, ביניהם רב-המכר "לאכול לחם ולרזות", "מרזים עם אולגה רז", "סודות  
התזונה" ועוד, חלק מספריה יצאו לאור גם בארה"ב וברוסיה. היא מרצה בינלאומית,  
מופיעה בתוכניות רדיו וטלוויזיה ובעלת תוכנית רדיו קבועה ב-103FM.

**מהי שיטת דיאטת הלחם של ד"ר אולגה רז?**

ד"ר רז פיתחה שיטה ייחודית ומהפכנית להרזיה ולשיפור הבריאות, המשלבת  
תזונה ואימון תזונתי. מה זה מאפשר? ירידה במשקל, כלים להתמודד עם הרגלי  
אכילה מכשילים, משברים ו"נפילות" ובחירה מודעת של התנהגויות מועילות  
במקום הרסניות. השיטה של ד"ר רז מבוססת על "דיאטת הלחם" בה אוכלים  
לחם יחד עם מגוון רחב של מזונות, שהוכחה מדעית כמורידה במשקל, משפרת  
בריאות, מגבירה חיוניות ומצב רוח טוב. המיוחד בה זה שהיא עשירה בפחמימות  
מורכבות, כמו לחם, פסטה וכו' וכך היא מספקת תחושת שובע ממושכת ומסייעת  
בהפחתת החשק למתוק. דיאטת הלחם - רזה יותר ובריאה יותר ההשמונה מלווה  
במגוון בעיות בריאותיות כגון סוכרת, יתר לחץ דם, שומנים בדם, בעיות עיכול,  
פוריות, שינה, בעיות אורטופדיות ועוד. דיאטת הלחם משפרת בעיות אלה וכך  
עושה אתכם לא רק רזים יותר אלא גם בריאים יותר.

**למה כדאי לי לבחור בדיאטת הלחם?**

בראש ובראשונה דיאטת הלחם מבוססת על ידע על תפקוד המוח והגוף.  
היא נוחה, טעימה, לא דורשת התעסקות מיותרת, ניתן לאכול עם המשפחה,  
במסעדות ובנסיעות, מאפשרת לאכול מזון שאנו אוהבים, מרגיעה ומשפרת את  
מצב הרוח ונותנת תחושת שובע. היא הולכת עם הגוף ולא נגדו.

**מה מקבלים ביעוץ תזונתי אישי וקבוצתי בשיטת אולגה רז?**

בנוסף להכרת השיטה וידע תזונתי רחב, ושימושי, בקבוצות ההרזיה מקבלים  
כלים להתמודדות עם מצבים מלחיצים ופיתויים, כגון אירועים, נסיעות ומשברים  
רגשיים, לומדים לבחור את המאכלים המתאימים, איך, מתי וכמה לאכול, תוך כדי  
העצמה של המטופל ומתן הידע הנדרש כדי להצליח בתהליך. אנו משתמשים  
בעקרונות ה-coaching -- האימון התזונתי, דבר המאפשר למטופל לעבור שינוי  
אמיתי עמוק בגישה לאוכל ולאכילה ובהרגלים. הקבוצה מעניקה מסגרת תומכת  
ומקדמת בה תקבלו כל מה שאתם צריכים בשביל להגיע למטרה ויותר חשוב  
- לשמור על ההישגים לטווח ארוך!

**קבוצות הרזיה בשיטת אולגה רז - מי מנחה את הקבוצה?**

ד"ר אולגה רז ודיאטניות קליניות מוסמכות שהוכשרו בשיטה - כך שאתם בטיפולם  
של מומחים בתחום!

**למי מתאימה השיטה?**

לכל מי שרוצה לרזות ולאכול נכון ובריא, לטפל ולמנוע בעיות בריאות ומחלות  
קיימות. ניתן גם להתאים את הדיאטה לצרכים מיוחדים כגון צמחונות, צליאק,  
הריון, הנקה ועוד.



סוגי טיפולים שניתן לקבל במרכז רז להרזיה ולתזונה בריאה

1. ייעוצים אישיים: אבחון מקיף (לפי ראיון, בדיקות דם ובירור סימפטומים), תוכנית טיפול תזונתי והמשך מעקב במסגרת אישית.
2. ייעוצים אישיים לספורטאים ורקדניות - על ידי נטלי שמש, דיאטנית קלינית המתמחה בתזונת ספורט.
3. קבוצות הרזיה בשיטת דיאטת הלחם - בהנחיית ד"ר אולגה רז (סניף ת"א-ויצמן) ודיאטניות קליניות שהוכשרו על ידה (בסניפים רמת אביב, חולון, ראשל"צ, נתניה ופ"ת).
4. חבילות משולבות ייעוצים אישיים + השתתפות בקבוצה: אבחון וקבלת תוכנית תזונתית בפגישה אישית והמשך מעקב בקבוצת הרזיה באחד מסניפיו.
5. מארז שני DVD של דיאטת הלחם המוצגת על ידי ד"ר אולגה רז ובישול לפי כללי הדיאטה.
6. הרצאות וקבוצות הרזיה למוסדות, מפעלים ובמסגרות פרטיות, אצל הלקוח.

**הסניפים:** תציצו בעמוד הבא - מבצעים מיוחדים לקוראי העיתון!

תל אביב-ויצמן (סניף ראשי), רמת אביב, חולון, ראשון לציון, נתניה ופתח תקווה



אורנה זיסקינד  
ירדה 12 ק"ג

טלי דיין  
ירדה 10 ק"ג

טלפונים: 1700-500-311, סניף תל אביב-ויצמן (ראשי) 03-69074147

שאר הסניפים 0778110808 מייל: info@olgaraz.co.il