

# ד"ר אולגה רז - לרזות בקלות ובהנאה

ניסית כבר עשרות דיאטות?  
נמאס לך לעלות ולרדת במשקל שוב ושוב?  
דיאטה בשבילך זה מילה נרדפת לסבל, רעב והגבלה?

## איזה סוגי טיפולים ניתן לקבל במרכז רז להרזיה ולתזונה בריאה

1. ייעוצים אישיים: אבחון, טיפול והמשך מעקב במסגרת אישית - על ידי ד"ר אולגה רז.
2. ייעוצים אישיים לספורטאים ורקדניות - על ידי דיאטנית קלינית נטלי שמש, המתמחה בתזונת ספורט.
3. קבוצות הרזיה בשיטת דיאטת הלחם בהנחיית ד"ר אולגה רז ודיאטניות קליניות שהוכשרו על ידה.
4. חבילות משולבות ייעוצים אישיים + השתתפות בקבוצה: אבחון וקבלת תוכנית תזונתית בפגישה אישית עם ד"ר אולגה רז והמשך מעקב בקבוצת הרזיה באחד מסניפינו ברחבי הארץ.
5. מארז 2 DVD של דיאטת הלחם המוצגת על ידי ד"ר אולגה רז ובישול לפי כללי הדיאטה.
6. הרצאות למוסדות, מפעלים וקבוצות פרטיות.

**רוב הדיאטות פשוט מכינות אותך שוב ושוב לדיאטה הבאה ולאכזבה הבאה**  
**הגיע הזמן לעשות שינוי אמיתי**  
**דיאטת הלחם - דיאטה לחיים**



הגיע הזמן שתכירי את דיאטת הלחם של ד"ר אולגה רז! אלפי המטופלים שירדו במשקל בעזרת הדיאטה של ד"ר אולגה רז, מספרים שרק אצל ד"ר אולגה רז הם הצליחו להוריד אחוז ניכר ממשקל גופם, לצמצם היקפים, לשפר את בריאותם ולהינות מאוכל טעים ומשביע לאורך כל הדרך!

## מיהי ד"ר אולגה רז

ד"ר אולגה רז היא חוקרת ודיאטנית קלינית מהמובילות בארץ, מנהלת היחידה לתזונה ולדיאטה במרכז הרפואי "איכילוב" בתל-אביב וראש החוג למדעי התזונה במרכז האוניברסיטאי אריאל. היא מחברת ספרים, ביניהם רבי-המכר "לאכול לחם ולרזות" ו"מרזים עם אולגה רז", "סודות התזונה", "כולסטרול", "וויטמינים", "מינרלים", חלק מספריה יצאו לאור גם בארה"ב וברוסיה, היא מרצה בינלאומית ובעלת תוכנית רדיו קבועה ברדיו 103FM. אולגה רז מופיעה הרבה בתוכניות רדיו וטלוויזיה בנושאי התזונה והדיאטה. כמו כן, ד"ר אולגה רז היא המנכ"לית של "מרכז רז להרזיה ולתזונה בריאה".

## מהי השיטה שבה עובדת ד"ר אולגה רז

ד"ר אולגה רז פיתחה שיטה ייחודית ומהפכנית להרזיה ולשיפור הבריאות, המשלבת תזונה ואימון תזונתי. מה זה נותן? ירידה במשקל, כלים להתמודד עם משברים ו"נפילות" ובחירה של התנהגויות מועילות במקום הרסניות. השיטה של ד"ר אולגה רז מבוססת על "דיאטת הלחם" (למרות שאוכלים בה לא רק לחם), שהוכחה מדעית כמורידה במשקל, משפרת בריאות, מגבירה חיוניות ומצב רוח טוב. המיוחד בה זה שהיא עשירה מאוד בפחמימות מורכבות (כמו לחם, פסטה וכו') וכך היא מספקת תחושת שובע ממושכת ומסייעת בהפחתת החשק למתוק.

יחד עם בעיות השמנה, ד"ר אולגה רז מטפלת גם בבעיות בריאות, כגון סוכרת, יתר לחץ דם, שומנים בדם, בעיות במערכת העיכול, אלרגיות ורגישויות למזון, בעיות פוריות, בעיות בבלוטת התריס ועוד. בנוסף היא מזהה ומטפלת במחסורים של ויטמינים ומינרלים, בנשירת שיער, בעייפות כרונית ועוד. במהלך האימון מקבלים כלים להתמודדות עם סיטואציות קשות ופיתויים כגון אירועים, נסיעות ומשברים רגשיים. הטיפול האישי של ד"ר אולגה רז כולל אבחון מקיף המתבסס על ראיון מעמיק, בדיקות דם ובירור סימפטומים והתאמה של תוכנית תזונתית, כולל תוספי תזונה המתאימים לכל מטופל. היא מלמדת מה, איך מתי וכמה לאכול, תוך כדי העצמה של המטופל ומתן הידע הנדרש כדי להצליח בתהליך. בנוסף, השיטה הייחודית של אימון תזונתי (coaching) מאפשרת למטופל לעבור שינוי אמיתי, לפתור בעיות כאן ועכשיו ולשנות גישה והרגלים כדי להשיג את המטרות ולשמר את התוצאות לאורך זמן.



הסניפים: תל אביב, חולון, ראשון לציון, פתח תקווה  
ליצירת קשר: 1700-500-311 | [www.olgaz.co.il](http://www.olgaz.co.il) | [info@olgaz.co.il](mailto:info@olgaz.co.il)