

# ירידה במשקל עם יאיר קרני

זואו לרדת במשקל, לצמצם היקפים ולהעלות את הכושר הגופני  
עם צעל הניסיון המוכח הגדול ביותר בארץ

## בסדנא להרזיה "תזונה נכונה ופעילות גופנית" בהנחיית יאיר וחמוטל קרני

### הסדנא כוללת:

הרצאות בנושאי תזונה, גורמי סיכון, התאמת הדופק בפעילות הגופנית לכל מטרה,  
בריאות, מניעת פציעות, התאוששות, הדרכה לפעילות גופנית בדופק שורף שומן  
ולשיפור הכושר הגופני שקילות ומדידת הרכב גוף (% שומן) והיקפים  
**משך הסדנא שנים עשר מפגשים**

### המפגשים:

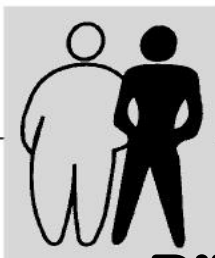
המפגשים מתקיימים פעם בשבועיים, בבית משפחת קרני במושב בארותיים  
וכוללים: שקילות - בכל מפגש, מדידות % שומן והיקפים - בכל מפגש שני,  
הרצאה - בכל מפגש, פעילות גופנית - בכל מפגש

### יאיר קרני:

23 פעמים אלוף ישראל בריצות למרחקים מ-800 מ' ועד מרתון,  
אלוף עולם לותיקים גילאי 40-45 לריצת 1,500 מ'  
תואר ראשון בתזונה מאוניברסיטת אורגון בארה"ב  
תואר שני במדעי הרפואה מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב  
מקים תוכנית ההרזיה ומנהלה במכון וינגייט עד לפני שמונה שנים  
המנהל המקצועי והתזונאי של "לרדת בגדול 3" 2008, ו"לרדת בגדול 4" 2010  
מנחה מקצועי ותזונאי תוכנית ההרזיה של "דרך הכושר לחיים בע"מ"

לפרטים: חמוטל 050-2218668

דוא"ל: [chamutal\\_yair@walla.com](mailto:chamutal_yair@walla.com)



## אפשרות לקבלת ייעוצים אישיים ושרות מעקבים בנושאים מגוונים.

כל מפגש ייעוץ ומעקב כולל: שקילה, מדידת היקפים, מדידת אחוזי שומן, שיחה אישית, מתן הנחיות תזנתיות והנחיות לאימון גפני

הייעוץ/ים:

- תזונה
- תזונה לספורטאים
- תזונה ופעילות מסייעת לצמיחה וגדילה אצל ילדים ובני נוער
- תזונה ופעילות גופנית בהריון ולאחריו
- פיתוח שרירים, עיצוב אחיטוב – תוכנית אימון ותזונה
- בניית תוכנית אימון לריצה, משולבת עם תזונה
- "שריפת" שומנים ובניית מסת גוף רזה
- מעבר מדורג מהליכה לריצה
- הארדת כולסטרול ושומנים בדם
- הפחתת יתר לחץ-דם
- פעילות ותזונה לסוכרת סוג 1 וסוג 2

לפרטים: חמוטל 050-2218668  
דוא"ל: [chamutal\\_yair@walla.com](mailto:chamutal_yair@walla.com)