

# C סטודיו

## לנשים שרוצות תוצאות

כנגד כל הסיכויים  
רחל סנקר אינה מוותרת  
על התעמלות, למרות  
מחלתה הקשה

דנה ברגר - העבודה  
שלי היא לשיר  
ראיון אישי עם הזמרת  
והיוצרת הפופולרית

הטרנד העכשווי  
בסטודיו C  
גומיית הפילאטקס  
הייחודית

תחרות אשת השנה  
של סטודיו C  
אתן מצביעות ובוחרות  
את המועמדת שלכן מתוך  
הקמפיינים של סטודיו C

גליון מס' 6 ספטמבר 2007



מלך חדש במטבח.



מכניסים שמחה לאיכל

# דיתולה. השילוב המושלם בין שמן זית לשמן קנולה

■ עשיר ברכיבים התורמים לבריאות הלב ■ עשיר בחומצות שומן חד בלתי רוויות  
 ■ עשיר בויטמין E ■ עשיר בשומן בריא מסוג אומגה 3 ■ מומלץ לתיבול וטיגון  
 לפרטים נוספים ולמתכונים היכנסו: [www.etzhazait.co.il](http://www.etzhazait.co.il)

## 4 חדשות הרשת

מה חדש אצלנו?

## 6 רוח נשית בסטודיו C

עמותה למען נשים נפגעות אלימות

## 10 תחרות אשת השנה של סטודיו C

אתן מצביעות ובחרות את המועמדת שלכן

## 14 העיקר הבריאות

לקוחות מעולם הרפואה מדברות על הבריאות

שלהן ושלנו

## 18 סיפור של כאב ותקווה

גרטי קלדרון, מנהלת סניף ג. סביון - סוגרת מעגל

## 22 להתחיל מבראשית

מניויות חדשות ברשת מספרות איך התמכרו לשיטה

## 26 דנה ברגר בראיון אישי

העבודה שלי היא לשיי

## 32 מתכונים לחגים

## 34 פרי ביכורים

יוכי שלח, סופרת, הוציאה לאור רומן ראשון

## 38 כנגד כל הסיכויים

רחל סנקר מתמודדת ומתעמלת למרות מחלתה

הקשה

## 42 הבייבי'ס שלנו

תינוקות חוגי הריון וחזרה לגזרה והאימהות הגאות

## 46 שירה שרה שיר שמח

שירה גבריאלוב צילמה קליפ בסטודיו C וגם נרשמה

## 48 התעמלות בונה עצם

חוג לנשים בגיל המבוגר - לחיים בריאים ומשופרים

## 50 החוגים של סטודיו C

מבחר החוגים שלנו

## 52 שאלות ותשובות

מומחי סטודיו C משיבים לשאלות הקוראות

## 54 גומיית הפילאטקס - הטרנד החדש

מתחדשים ומגוונים - אביזר חדיש ועדכני נכנס

לשימוש בשיעורים

## 56 טיול משפחתי

טרקטורונים, שייט, טבע ובעלי חיים בגליל ובגולן

## 59 מכתבים למערכת

## 62 מתחילות מחדש

דף חדש בחיים ללקוחות שעזבו הכל ופתחו עסק

עצמאי משלהן

## דבר המנכ"לית

לקוחות יקרות,



לקראת החגים, אנו שמחות להעניק לכן גיליון נוסף של מגזין סטודיו C, העומד הפעם בסימן התחלות חדשות. גם אנחנו בסטודיו C מתחדשות ומגוונות כל הזמן ושמחות להודיע על

כניסתו של מוצר חדש לשימוש בשיעורים - גומיית הפילאטקס הלקוחה מעולם הפילאטיס ומאפשרת לבצע מגוון רחב של תרגילים בהתאמה לשיטה הייחודית של סטודיו C. בנוסף, אנו ממשיכים במגמת ההתרחבות - בימים אלה נפתח סניף חדש של הרשת בעיר מודיעין, ובמהלך החודש הבא יפתח סניף חדש ברמת ישי שבצפון. במקביל, אנו מרחיבים ומשפצים את הסניפים הקיימים.

ועוד בעניין התחלות - אנו מביאות את סיפוריהן של לקוחות הרשת שהתחדשו השנה: כאלו שהעזו לעזוב הכל ולפתוח עסק חדש משלהן, סיפורה של יוכי שלח, שהוציאה רומן ביכורים, מניויות חדשות ברשת והשינוי שחל בהן בעקבות ההתעמלות, ואפילו את ההתחלה החדשה והמתוקה מכולן - תינוקות השנה האחרונה שנולדו ללקוחות חוגי הריון וחזרה לגזרה, בצילום קבוצתי של האמהות והעוללים.

ומה עוד בגיליון? סיפור חייהן המרגש של רחל סנקר וגרטי קלדרון, שעברו משברים לא קלים בחייהן האישיים ויצאו חזקות ומחזקות, וכן תחרות אשת השנה של סטודיו C, בה אתן מוזמנות לקחת חלק, להצביע ולבחור את המועמדת המובילה בעיניכן.

אתן מוזמנות להמשיך ולשלוח אלינו מכתבים למערכת. נשמח תמיד לענות שאלות ולשמוע הצעות לשינויים ולשיפורים. שפע מידע ועדכונים ואפשרות להצטרף למועדון הלקוחות של סטודיו C, תוכלו למצוא באתר האינטרנט שלנו: [www.studioC.Co.il](http://www.studioC.Co.il)

לכבוד ראש השנה, ממתין לכן כשי מאתנו יומן סטודיו C חדש ומעוצב ברוח הבריאות והכושר. אני מאחלת לכן ולבני ביתכן שתהיה זו שנה של אושר, שמחה, שלוה, הרמוניה ושלווה.

שלכן,

**סיגל פרוז'נסקי**  
מנכ"לית סטודיו C

## הפקה וניהול הפרויקט:



נירפרינט מדיה והפקה בע"מ  
טל. 03-6496069

**כתיבה ועריכה:** דפנה פיינס-שער

**עיצוב גרפי:** אילן פארי

**צילומים:** שרון בנטוב

**איפור:** עטר טלי, שרית בנוז, אושן פלטיניק

**תמונת השער:**

קרן ברק, בת 29, נשואה. מתעמלת שנה בסטודיו C.



# חדשות הרשת • חדשות

## מתנה ליום ההולדת - תיק רב שימושי

מזל טוב! סטודיו C שמחה להעניק לכן תיק ממותג אותו תוכלו לקחת לבריכה, לים, לפיקניק וכמובן להשתמש בו עבור המגבת ובגדי הספורט, כשאתן מגיעות לסניף. התיק עשוי מחומר כביס וכולל שתי רצועות, לנשיאה נוחה יותר. אז שפע ברכות והמון איחולים לבביים ליום הולדתכן!



## סטודיו C מוביל את הטרנד העכשווי - גומיית הפילאטקס

סטודיו C שמחה לאמץ טרנד חדש - גומיית הפילאטקס הלקוחה מעולם הפילאטיס, בעזרתה ניתן לבצע מגוון של תרגילים בהתאמה לשיטה הייחודית של סטודיו C.

הגומייה מאפשרת עבודה על טווחי תנועה גדולים יותר, תנוחת מגוונות יותר ומגוון תרגילים רחב. בנוסף, באמצעות הגומייה ניתן לבצע תנועה מלאה של

כל המפרקים תוך אפשרות להפעלת התנגדות וכוח

בכל קבוצות

השרירים,

עבודה על

טווחי תנועה

ושילוב תרגול פלג גוף

עליון ותחתון. השימוש בגומיית הפילאטקס

מתאים לכל קבוצות הגיל.



## המתנה האולטימטיבית - שובר לסטודיו C

החברה הכי טובה שלך חוגגת יום הולדת ואת מתלבטת מה לקנות לה? בא לך לפנק את אמך או את אחותך? מעונינת במתנה מקורית למסיבת רווקות? בדיוק בשבילך סטודיו C מפיקה בימים אלו שובר מתנה אשר יקנה למקבלת אותו כניסה לשני שיעורים בקורס הבסיס ופגישת אבחון עם דיאטנית קלינית של סטודיו C. את השובר נעיתן לרכוש בסניפי הרשת ועלותו 199 ₪.



## יומן שנה מתנה לשנה החדשה

סטודיו C שמחה להעניק ללקוחותיה בראש השנה הקרוב יומן, שילווה אתכן במהלך השנה. היומן השנה צבעוני יותר ומכיל תכנים ומידע מעולמות תוכן, כגון: תזונה נכונה, טיפים בנושא שמירה על אורח חיים בריא, המלצות לפעילות גופנית ועוד. יומן חדש לשנה חדשה ושתהיה לנו שנה טובה!



# הרשת • חדשות הרשת

## קורס התמחות לדיאטניות קליניות במכללת סטודיו C

סטודיו C הנו הגוף המעסיק את המספר הגדול ביותר של דיאטניות קליניות בארץ. בעקבות ניסיון רב שנצבר ברשת בתכניות דיאטה מיוחדות עבור נשים, ופיתוח ושכלול תכנית "הדיאטה הנשית" - פתחה הרשת לאחרונה את מכללת סטודיו C, המיועדת לדיאטניות שסיימו את לימודיהן. במסגרת המכללה יועבר קורס התמחות לדיאטניות קליניות, שיחודו בכך שהוא מציג את הצד הפרקטי של החומר התיאורטי, במסגרת הקורס ירכשו המשתתפות כלים שיסייעו להן להשתלב במעגל העבודה ולרכוש מומחיות שיווקית וניהולית. הקורס מבוסס על הרצאות פרונטליות (CASE STUDY) בשילוב סימולציות רלוונטיות לנושאים שילמדו. הקורס יועבר על ידי הדיאטניות הבכירות ברשת סטודיו C, בעלות ניסיון וותק רב שנים בתחום. לפרטים נוספים: [ayeletnadiv@lycos.com](mailto:ayeletnadiv@lycos.com)

## חדש - סדנאות תזונה בסטודיו C

הסדנה מיועדת לנשים אשר רוצות להרחיב את אופקיהן בתחום התזונה הנכונה, לרכוש כלים על מנת לבנות תפריט נכון המכיל את כל אבות המזון ומספק את כל המרכיבים החיוניים להתפתחות בריאה ותקינה של הילדים ושאר בני הבית. לדעת כיצד לקנות נכון, ללמוד להסתכל על תוויות של המוצרים ולהבין מה בריא יותר ומה פחות. כל זאת במטרה לבנות אורח חיים בריא להן ולמשפחתן. בין הנושאים המועברים בסדנאות: איך לאכול נכון, איך לבשל נכון ובריא, חשיבות הפעילות הגופנית והאירובית, ויטמינים ומינרלים, איך לקרוא בדיקות דם, איך לקרוא סימון תזונתי על מוצרים ועוד. לדברי מיכל גרשוביץ, מנהלת מח' הדיאטה ברשת (יחד עם איילת נדיב), הסדנה מיועדת לכל מי שרוצה להעשיר את הידע שלה בנושאי בריאות ותזונה נכונה ומאמינה בקבוצה כמודל טיפולי. הסדנה בנויה משישה מפגשים בני 45 דקות כל אחד ומיועדת לקבוצות קטנות, של 6-7 משתתפות לכל היותר. סדנאות נוספות במתכונת זו מתוכננות להיפתח גם בסניפים נוספים ברשת.

## הרשת מתרחבת

מגמת הצמיחה של הרשת נמשכת, הכיתות מתמלאות והביקוש לחוגי הרשת עולה. לאחרונה פתחנו סניף שני ברעננה, ובמהלך החודשים ספטמבר ואוקטובר יפתחו שני סניפים חדשים: הראשון בעיר מודיעין והשני ברמת ישי. סניפים נוספים נמצאים בשיפוח והרחבה ובעתיד מתוכננים להיפתח סניפים חדשים, שיתווספו ל- 33 סניפי הרשת הפרושים בכל רחבי הארץ.

## חשוב לך להגן על עצמך?

ברשת סטודיו C מתנהלות סדנאות ייחודיות להגנה עצמית, לנשים ולנערות, בשיטה חדשנית ויעילה. הסדנאות מלוות בשימוש במכשיר



"ספייקי" (Spiky) להגנה עצמית, פטנט בינלאומי שפותח על ידי ספיר טל, מאסטר לאומניות לחימה. המכשיר עשוי פלסטיק קשיח, בעל מבנה ארגונומי, מוחזק בכף היד וממנו בולטים שישה זיזים בזוויות

שונות. השימוש בכלי מגובה בטכניקה להגנה עצמית שפיתח טל, המבוססת על "העצמת הכוח". כלומר, כל מכה או לחיצה מעצימה את הכאב אך לא דורשת שימוש בכוח רב, ולכן מתאימה במיוחד לנשים. השימוש במכשיר "ספייקי" והטכניקה הייחודית להגנה עצמית ניתנים ללמידה באופן מרוכז ובזמן קצר יחסית.

ספיר טל: "כמאמן קונג פו מזה שנים, הבחנתי שאומניות הלחימה נתפס כעיסוק גברי טהור, שנשים כמעט אינן משתלבות בו כלל וזה אבסורד, מפני שדווקא הן משמשות טרף קל במקרה של תקיפה. הסדנאות להגנה עצמית בסטודיו C מעניקות לכל משתתפת את הידע וההבנה לגבי הסיטואציות בהן היא יכולה להיתקל, בעזרת

סימולציות בהן אנו מדגימים שיטות שונות של תקיפה. המטרה היא לנטרל את גורם ההפתעה של התוקף בעזרת הפתעות משלנו, שאינן קשורות לגודלו ומשקלו של התוקף. את מכשיר הספייקי פיתחתי במיוחד עבור נשים, וכשהוא מוחזק בכף היד (כחלק מצרור המפתחות) ונגעך בתוקף - השפעתו קטלנית".

"הסיפוק הכי גדול שלי", אומר טל, "הוא כשבסוף הסדנה, מחזיקות הנשים את המכשיר חזק ביד ואומרות 'אני רוצה לראות שיבוא עכשיו'..."

בעידן המודרני, כל אישה וכל אם הדואגת לבתה צריכות לדעת להגן על עצמן בעת הצורך (שלא נדע...).

הסדנאות להגנה עצמית מתקיימות בסניפי הרשת ברחבי הארץ. משתתפות הקורס יקבלו את מכשיר ה"ספייקי", ששווי 150 ש"ח, במתנה.



# רוח נשית בסטודיו C

**עמותת "רוח נשית" שמה לה למטרה לסייע לנשים החיות בצל אלימות בחברה הישראלית להיחלץ מהסכנה בה הן נמצאות, באמצעות פיתוח יכולות כלכליות וחברתיות שיקנו להן עצמאות, חירות ושוויון הזדמנויות. אתן הלקוחות, מוזמנות להצטרף ולתרום לקהילה.**

ני גדלתי בבית שהיתה בו אלימות, חוויתי זאת על בשרי", מתוודה בפני מכי נאמן, 46, מייסדת ומנכ"לית עמותת 'רוח נשית', וגם לקוחה בסטודיו C. ניכר בה שגם היום, ממרחק השנים שעברו, היא מתקשה לדבר על הנושא. "זה קרה בתוך הבית שלי, ואני ואחיותיי לא יכולנו לעשות שום דבר, לא ידענו מה עושים, איך מתמודדים עם זה. פחדנו שאם נספר - המשטרה או העובדים הסוציאליים יבואו ויפרידו את המשפחה. רק אחרי הרבה שנים עשיתי מעשה וטיפלתי במשפחה שלי והצלחה היתה חלקית. מה שקרה אצלי בבית - אסור שיקרה".

"נשים רבות בישראל חיות תחת איום מתמשך של אלימות מצד בני זוג, קרובים או מכרים. במחקר עדכני נמצא כי 13% מהנשים בישראל היו חשופות לאורך חייהן לאלימות פיזית מצד בן זוגן וכי 6% סבלו מאלימות בן זוגן בשנת המחקר. למעלה ממחצית הנחקרות דיווחו כי סבלו בשנה האחרונה מצעקות וקללות ומהתנהגות כופה של בן זוגן. מספר מקרי הרצח של נשים במשפחה נמצא בעלייה, כאשר בעשור האחרון נרצחו יותר מ-263 נשים על ידי בן משפחתן. אלפי נשים מגיעות מדי שנה לחדרי מיון בבתי החולים כתוצאה מאלימות במשפחה. נשים נפגעות אלימות חולות יותר במחלות כרוניות ומצב בריאותן הנפשי והפיסי ירוד יותר. נשים נפגעות אלימות פונות למערכת בריאות הנפש פי חמש יותר מנשים אחרות. נשים נפגעות אלימות ומוגבלות סובלות מאלימות יותר מנשים בריאות. כל נכה חמישית נחשפת למעשי אלימות, בכללם אונס, אלימות פיזית או אלימות מינית. נשים נפגעות אלימות לא ממהרות להתלונן ולשתף בסבלן, מסיבות אישיות, כלכליות וחברתיות. נשים הנפגעות מאלימות פיזית, מינית, נפשית וכלכלית מתמודדות עם מחסור כלכלי ומתקשות לנהל חיים עצמאיים".

מכי נאמן ממשיכה לפרט בפני את הנתונים הקשים: "אלימות כלכלית כלפי נשים באה לידי ביטוי בשליטת הגבר על המשאבים הכלכליים

מכי נאמן,  
לקוחת סניף  
הארבעה,  
תל אביב  
ומנכ"לית  
העמותה



חברת דקלאור-פריז, המומחית הבינלאומית לקוסמטיקה ארומטית, הוקמה ע"י צוות מומחים לארומתרפיה, ועושה שימוש מתקדם בכוח הפעיל ביותר של הצמח למטרות טיפול וטיפוח העור.

דקלאור-פריז מציגה:

## ארומתרפיה מדעית

ר י פ ו י ב א מ צ ע ו ת ה ר ח ה

הארומתרפיה משמשת למטרות טיפול וטיפוח העור. תמציות שמנים ארומטיים נרקחות באמצעות תהליך ייחודי של זיקוק באדים, המאפשר חדירה לשכבות העמוקות וספיגה אופטימלית. התמצית הינה שמן צמחי טהור המשמש כסרום - נשא טבעי המספק את הויטמינים, מינרלים וחומצות השומן החיוניות לעור ושומרות על איזונו הטבעי. **תמצית דקלאור - 100% טבעי - 100% טהור - 100% יעיל - ללא חומרים משמרים**

דקלאור פיתחה נוסחה פשוטה וייחודית, המייעלת את טיפוח היופי לאין שיעור. על פי גישה זו, היופי מתחיל בשתי טיפות תמצית ארומתרפית, הנמשחות על עור הפנים או הגוף עוד לפני קרם הטיפוח. התמציות מותאמות למצבי העור השונים, חודרות היישר למעמקי העור, פועלות כממריץ ומייעלות את ספיגת תכשירי הטיפוח.



תמצית איריס לעור בוגר | תמצית אנגליק לעור יבש | תמצית רוז ד'אורינט לעור רגיש | תמצית נרולי לכלל סוגי העור | תמצית הלכנה להבהרת כתמי עור | תמצית ילנג ילנג לעור שמן / מעורב



### שלב 2: טיפוח חיצוני (פיטותרפיה)

מוצרי טיפוח במרקמים שונים לפנים ולגוף

- משלימים את פעולת הטיפוח הארומטי
- מנקים, מגנים ומטפחים את העור

### שלב 1: טיפול פנימי (ארומטרפיה)

תמצית ארומתרפית לפנים ולגוף 100% טבעי, טהור וללא חומרים משמרים

- נספגת מיידית בשכבות העמוקות של העור
- מאזנת ומכריאה את העור
- מכינה את העור לקליטת קרם הטיפוח באופן המשפר את יעילותו לאין שיעור

התוצאה: עורך יהפוך לזוהר, מאוזן ובריא יותר

### טיפ

רוצה להכיר אותנו... ויש לך קרם טיפוח של חברה אחרת?

אל תהססי לנסות את עקרון הצמידים של דקלאור-פריז, יחד עם קרם הטיפוח שלך. רכשי תחילה את התמצית הארומתרפית, המותאמת לסוג עורך. השתמישי בתמצית ולאחריה הניחי את קרם הטיפוח שלך. התוצאה לא תאחר לכוא!

## יעל אבקסיס - לעזור לאחות חלשה

השחקנית יעל אבקסיס, חברה אף היא לעמותת "רוח נשית". אבקסיס: "אני, בתור אישה שנתפסת חזקה ומצליחה, אעזור לאחות חלשה. זה בעיני להיות ישראלית, זה הציונות וזה הכל."

### למה בחרת לעזור דווקא לנשים?

"יש תחושה שלנשים קשה יותר. המון ערכים בחברה מושתתים על כוח, על תכונות גבריות. לא התפלאתי לקרוא בעיתון שנשים בארץ הן במצב הכי חמור בעולם. מרוויחות פחות, זוכות ליחס רע, וזה לא משהו שאפשר לעבור עליו לסדר היום כשהוא קורה אצלך בבית. יש לנו הנשים אחריות רגשית, רוחנית אחת לשניה."

של האישה, בניתוק האישה ממסגרות חברתיות ותעסוקתיות, בבידוד חברתית ובשיבוש יכולותיה לעבוד ולהתפרנס. גברים אלימים משבשים את יכולתן של בנות זוגם לרכוש השכלה, למצוא עבודה ולהחזיק בעבודה. נשים רבות נעזרות במסגרות הקיימות לטיפול בתופעת האלימות, אולם רבות אחרות חיות במשך שנים תחת אלימות מתמשכת ואינן פונות לעזרה הן בשל חששן לדדור את מצבה הכלכלי של משפחתן והן בשל חוסר תמיכה כלכלית וחברתית. המסגרות הקיימות מתמקדות במעני חירום ושקום של נזקי האלימות, אולם אינן ערוכות לתת מענה כולל בנושא העצמאות הכלכלית לנשים."

## הקימה לבד עמותה

בשלוש השנים האחרונות בעיקר, נחשפה מני תוך כדי עבודתה בארגונים למען שניו חברתי, לתופעה של אלימות כלפי נשים. כשהחלה לחקור את נתונה - המספרים פשוט הכו בה. מני: "מדובר בתופעה חברתית רחבת ממדים, שפושה בכל המגזרים ובכל שכבות האוכלוסייה. נשים נפגעות אלימות אינן מורשות לצאת לעבוד, והכסף נמצא בידי הבעל, שעוקב אחרי אשתו לאן היא הולכת, עם מי היא מדברת. יש נשים שחוו טראומה מינית וסובלות מחרדה ודיכאון, הן אינן מצליחות לתפקד במקום העבודה ואף אחד אינו יודע מה עובר עליהן. הממסד דואג למעני חירום - למרכזים, למקלטים, אך מי דואג ליום שאחרי?"

אחרי שחקרה ודרשה, וגילתה שאין למעשה שום גוף בארץ שפועל למען שניו חברתי במעמדן ועתידן החברתי והכלכלי של נשים נפגעות אלימות, מני התפטרה מעבודתה ("כולם חשבו שהשתגעתי") והקימה לבדה את עמותת "רוח נשית" - עצמאות כלכלית לנשים נפגעות אלימות, הרשומה כעמותה מוכרת במדינת ישראל ממרץ 2007. קהל היעד של העמותה הן נשים שנפגעו מאלימות פיזית, מינית, נפשית וכלכלית, המתמודדות עם מחסור כלכלי ומתקשות לנהל חיים עצמאיים. מטרת העמותה היא לתת לנשים נפגעות אלימות הזדמנות לתיקון הפגיעות וההרס בחייהן ולקדם את עצמאותן הכלכלית, למצוא עבורן פתרונות מעשיים ולהוות עבורן רשת תמיכה להגברת התקווה לחיים טובים יותר, לצמיחה ולהתעצמות.

## חיבור נשי תומך

מני החליטה לייסד את העמותה שלה לפני כשמונה חודשים ובאותה תקופה גם החליטה להירשם להתעמלות בסטודיו C. "עד אז לא עסקתי בפעילות גופנית כלל ולא התמדתי בשום מסגרת. מרגע

שהגעתי לסטודיו C - גיליתי מקום אחר. אני אוהבת את הקונספט הנשי של הרשת, את היחס האישי. סטודיו C זה הפסיכולוג שלי, זמן מתנה רגוע לעצמי, מקום בטוח ונעים, שתרם לשיפור דימוי הגוף שלי."

מכיוון שהקימה ארגון שפועל למען נשים, חשבה מני כי סטודיו C, כרשת נשית, יכולה להתחבר לעמותה שלה ולתרום לקהילה. מני: "ביקשתי להיפגש עם סיגל פרוז'נסקי, מנכ"לית סטודיו C, ואחרי שסיפרתי לה על 'רוח נשית' היא שאלה אותי בפשטות ובישירות: איך אפשר לעזור?"

סיגל פרוז'נסקי היום היא אחת מחברות הנהלת העמותה (יחד עם ד"ר עינת פלד, ראש המגמה לנשים ומגדר, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' תל אביב, פרופ' יוסי קטן מביה"ס לעבודה סוציאלית, אוני' תל אביב ועו"ד איילת ברעם) ובימים אלה, בוחנת סטודיו C אופציות לעזרה חברתית למען העמותה, בהן ישולבו גם לקוחות הרשת. לדברי מני, "אנחנו זקוקים לנשים בעלות חוסן פנימי, שיוכלו לשדר עבור האישה הנפגעת תקווה וכוח ויכולו להתמודד עם סיפורי חיים לא פשוטים."

פיתחו את הלב לנשים שגורלן לא שפר עליהן. הקשיבו לצעקתן האילמת של למעלה מ-200,000 נשים נפגעות אלימות החיות בקרבנו. גם תרומות כספיות יתקבלו בברכה, כל סכום שתתרמו יסייע להציל עוד אישה, לשלף אותה ממעגל האלימות ולהחזירה לחיים נורמטיביים. לרשת נשית תומכת יש כוח עצום, שמסוגל לחולל שינוי.

### אל תעמודנה מנגד!

## אתן מוזמנות לתרום לעמותת "רוח נשית" באחת הדרכים הבאות:

### באמצעות הטלפון:

למחלקת תרומות 03-5625917

### הפקדה לחשבון העמותה:

ניתן לבצע העברה מכל בנק לחשבון עמותה רשומה

580474658

מס. חשבון 334132

סניף בנק הפועלים 780, רח' יצחק שדה 45 תל אביב

### באמצעות הדואר:

משלוח שיק לפקודת "רוח נשית" - עצמאות כלכלית לנשים נפגעות אלימות.

כתובתנו: רח' צויפל 3, תל אביב 67895

לפרטים נוספים ומידע על פעילות העמותה ודרכי תרומה:

מני נאמן, מנכ"לית העמותה 052-8017575

odeduva@012.net.il

מבצע מיוחד ללקוחות סטודיו C

# למשכורת שלכן מגיע קידום

פתחו חשבון משכורת בבנק אוצר החייל ותתחילו ליהנות  
מתנאים שלא הכרתן!

אתן בוחרות איך לקבל יותר!

הלוואה בגובה של עד 3 משכורות  
ללא ריבית וללא הצמדה\*!

פטור מלא לשנה מדמי ניהול  
ומדמי רישום שורה

מסגרת אשראי עד פי 3  
מגובה המשכורת

הטבות והנחות בפעילות  
בניירות ערך

עד 12 פנקסי שיקים חינם!

ועוד מגוון הטבות ותנאים מצויינים

\* בכפוף לבחירת הטבת הצטרפות  
סכום ההלוואה המקסימלי הינו 30,000 ₪

לפרטים נוספים:

מוקד המידע של הבנק: 1-700-700-175  
אוצר באינטרנט [www.bankotsar.co.il](http://www.bankotsar.co.il)

בנק אוצר החייל

עוברים לחיות עם פלוס

# תחרות אשת השנה של סטודיו C

הן יפות, הן חטובות, הן מצליחות, הן אמהות למופת - והן משלנו. אנו שמחים להציג בפניכן 15 נשים שהובילו את מסעות הפרסום של סטודיו C בשנתיים האחרונות. כל אחת מגיעה מעיר אחרת, מרקע שונה, הן עוסקות במקצועות שונים ונמצאות כל אחת בשלב אחר בחייה האישיים. אל מי אתן מרגישות הכי קרובות? מי "עושה לכן את זה"? למי מכולן מגיע להיות אשת השנה של סטודיו C?



להצבעה עבור המועמדת המתאימה ביותר בעיניכן, כל שעליכן לעשות הוא לשלוח את המילה סטודיוסי (במילה אחת) ומספר המועמדת לטלמסר 3090. הזוכה במקום הראשון תקבל מנוי שנתי לסטודיו C + ערכת טיפוח של מוצרי דקלאור. הזוכה במקום השני תקבל ערכת טיפוח של מוצרי דקלאור.

ניתן להצביע עד לתאריך 15.10.2007



**2 גלי לויטה ליבוביץ**, בת 33, נשואה ועובדת כאשת טלוויזיה ותחביביה הם

כתיבה ורכיבה על סוסים. גלי מתעמלת בסניף צמרות בהרצליה שנתיים, ורואה את סטודיו C "כמקום אליו אני מגיעה על מנת לעצב את גופי ולהירגע". היא מגדירה את עצמה כמשפחתית, רגישה ואכפתית, שאוהבת למצות את החיים עד תום, פיטר פן בשלבי התבגרות..

**גלי, למה צריך לבחור בך?**

"כי זו פעם ראשונה בחיי שאני מתמידה שלוש פעמים בשבוע בפעילות גופנית כלשהי. למרות שעכשיו אני בהריון מתקדם - אני עדיין מקפידה להגיע לשיעורים בכל שבוע!"

לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS:  
סטודיוסי 2 למספר 3090

**1 רונית רגב**, בת 38, נשואה + 3 ילדים. עובדת כמורה ותחביביה הם תכשיטנות, קריאה ולימוד שפות. רונית מתעמלת בסניף סטודיו C באשדוד 5 שנים, וסטודיו C בשבילה היא "רשת מדהימה לחיטוב נשי, המעניקה אימון ממוקד ואפקטיבי". היא מגדירה את עצמה כאישה מלאת חיים ואופטימית, שאוהבת מאוד ספורט.

**רונית, למה צריך לבחור בך?**

"אני נהנית מכל רגע בסטודיו C, כבר מספר שנים, וגם הצלחת להביא לסניף הרבה בנות חדשות, ששמעו את החוויות שלי והגיעו בעקבותי". אני יח"צנית טובה של הרשת..."

לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS:  
סטודיוסי 1 למספר 3090



**5 מאיה שטרן**, בת 32, רווקה, עובדת כמהנדסת תוכנה ותחביביה הם צלילה, שיט מפרשיות וגם קריאה.

מאיה מתעמלת בסניף כיכר המדינה בתל אביב 3 שנים ורואה בסטודיו C "בית חם ותומך, שגורם לי להרגיש טוב עם עצמי". היא מגדירה את עצמה כ"אוהבת את החיים, ואת עצמי".

**מאיה, למה צריך לבחור בך?**  
"מכיוון שנשים יכולות להזדהות אתי בקלות".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיו סי 5 למספר 3090**



**3 שיסל קונקול-פרץ**, בת 30, נשואה ואימא של רז, עובדת כמורה גננת ורוקדת בשעות הפנאי. שיסל מתעמלת בסניף הארבעה בתל אביב מזה שנה ורואה את סטודיו C כ"משפחה שלישית"... היא מגדירה את עצמה קודם כל כאימא של רז ואחר כך ככריזמטית, יזמת, אוהבת אנשים וילדים במיוחד ואוהבת להתעמל.

**שיסל, למה צריך לבחור בך?**  
"אחרי הלידה, חזרתי במהירות לג'ינס האהוב עלי".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיו סי 3 למספר 3090**



**6 ליאת ירושלמי**, בת 31, נשואה +1, עובדת כמעצבת בגדי אירובי ותחביביה הם כושר, כושר וכושר... ליאת מתעמלת בסניף כיכר המדינה בתל אביב 12 שנה, ורואה בסטודיו C "מקום שכיף לבוא אליו בבוקר ובערב - הוותק שלי אומר הכל". היא מגדירה את עצמה כ"אוהבת ספורט ואורח חיים בריא והכי חשוב - לאחרונה הפכתי לאימא!"

**ליאת, למה צריך לבחור בך?**  
"כי אני מגיעה לסניף לא פחות משמונה פעמים בשבוע!!!"

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיו סי 6 למספר 3090**



**4 אפרת פרוניק**, בת 35, נשואה ואימא לילדה, עובדת כמאפרת ומתעניינת בספורט, בישול וקולנוע. אפרת מתעמלת בסניף כיכר המדינה בתל אביב 5 שנים, ורואה את סטודיו C כ"מקום מקצועי להתעמלות נשית, בעל ראייה רחבה לצרכיה של אישה עסוקה, כולל ההתעמלות לנשים בהריון ושירותי הביביסיטר לאחר לידה. בעל יתרון בכך שמתעמלות בו רק נשים".

אפרת מגדירה את עצמה כמי "שמחפשת את האסתטיקה בכל תחומי העניין שיש לי".

**אפרת, למה צריך לבחור בך?**  
"כי אני מייחצנת טוב את סטודיו C".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיו סי 4 למספר 3090**





**7 חגית טריטל**, בת 32, נשואה +3, מנהלת מכון שמיעה ותחביביה הם להתעמל בסטודיו C ולהיפגש עם חברים.  
חגית מתעמלת בסניף באר שבע 5 וחצי שנים ועל סטודיו C היא אומרת: "בשבילי זו זכות להיות במקום רק לנשים, המדריכות מעולות, פשוט בית חם ואוהב". היא מגדירה את עצמה כאוהבת את החיים, כל הזמן עם חיוך על הפנים, כשרונית ופרפקציוניסטית.

**חגית, למה צריך לבחור בך?**

"כי אני האישה האולטימטיבית: מצליחה לעשות הכל מכל וכל בלי לוותר על 'האני העצמי', לא מוותרת על השיעורים בסטודיו C, עושה דברים שאני אוהבת ומצליחה לשלב בין הכל..."

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 7 למספר 3090**

**10 ענת רחמני**, בת 41, נשואה +4, היא אמנית, ציירת וזהו עיסוקה ותחביבה העיקרי.

היא מתעמלת בסניף ראשון מערב 5 שנים ובשבילה סטודיו C הוא "מקום ביתי ואינטימי, שכיף להגיע אליו ונותן תוצאות". את עצמה היא מגדירה כפעילה ספורטיבית ואימא במשרה מלאה.

**ענת, למה צריך לבחור בך?**

"כי אני אוהבת את סטודיו C, ממליצה עליו בכל פה, מתמידה ורואה תוצאות".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS:**

**סטודיוס 10 למספר 3090**



**8 שרית כהן**, בת 40, נשואה +3, היא רואת חשבון, סמנכ"ל כספים בחברה בורסאית ובשנה האחרונה גם סיימה התמחות במשפטים ובקרום תהיה עו"ד מן המניין. התחביב העיקרי שלה הוא סטודיו C, והיא מתעמלת בסניף כפר סבא 13 שנים ללא שום הפסקה: "סטודיו C שינה את חיי באופן שההתעמלות הפכה לאורח חיים ולחלק בלתי נפרד משגרת החיים. שעות נוחות, מדריכות מקצועיות ויחס אישי מאפיינים את הסטודיו, בו למדתי כיצד להפעיל כל שריר בגוף לצרכים אסתטיים תוך שילוב ושמירה על בריאות הגוף והנפש".

על עצמה היא אומרת: "אני אשת עבודה. עובדת שעות רבות ביום מאז ומעולם ועם זאת לא מוותרת על פעילות ספורטיבית, לימודים וכמובן שעות איכות עם הילדים בכל רגע נתון".

**שרית, למה צריך לבחור בך?**

"אני ההוכחה כי התמדה בסטודיו C משתלמת!"

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 8 למספר 3090**



**11 הילה מילשטיין**, בת 22, רווקה, עובדת כמזכירה ותחביבה העיקרי הוא ההתעמלות בסטודיו C.

היא מתעמלת בסניף ראשון מערב 3 שנים ובשבילה סטודיו C הוא "מקום שכיף לבוא אליו, מרגישים קשר להתעמלות מבחינת הצוות והאנשים, יש גם הנאה וגם תוצאות".

על עצמה היא אומרת שהיא "בחורה מסודרת, נקיה, חביבה וספורטיבית".

**הילה, למה צריך לבחור בך?**

"כי אני מאוד אוהבת את סטודיו C, אני מצדדת בשיטה ובשיטה זו בלבד וממליצה עליה לכל משפחתי וחברותי".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS:**

**סטודיוס 11 למספר 3090**



**9 יעל סוקר**, בת 28, רווקה, עובדת כגרפיקאית בשיווק בינלאומי בחברת אלביט מערכות. תחביביה הם צילום ובישול והיא מתעמלת בסניף חורב בחיפה 3 וחצי שנים. סטודיו C הוא עבורה: "חלק בלתי נפרד משגרת היומיום. אני מתאמנת 4 פעמים בשבוע ובשבילי הסניף הוא כמו בית שני. כיף להתאמן וגם לראות תוצאות והכי כיף המחמאות" היא מגדירה את עצמה כאשת קריירה, שמשקיעה את רוב הזמן בעבודה ועם זאת לא מפספסת אף שיעור בסטודיו C. דינאמית ושואפת למצוינות.

**יעל, למה צריך לבחור בך?**

"כי אני צעירה ונראית טוב בזכות סטודיו C. יותר מזה, אני מרגישה טוב ורואים זאת עלי. אני אוהבת את הסטודיו וממליצה עליו, ובנות רבות מהעבודה הגיעו אליו בזכותי".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 9 למספר 3090**





**12 דפנה צ'ילאג**, בת 28, רווקה, היא צלמת ומתעמלת בסניף כיכר המדינה. בשבילה, סטודיו C היא "דרך נפלאה להרזיה ושמירה על אורח חיים ספורטיבי ובריא". את עצמה היא מגדירה כאסרטיבית ויצירתית. על השאלה "למה צריך לבחור בך?" היא בחרה לא לענות, משאירה לכן את התשובה...

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 12 למספר 3090**



**13 מאיה פלג**, בת 29, רווקה, היא מעצבת לתיאטרון ומגדירה את המקצוע שלה גם כתחביבה העיקרי. היא מתעמלת בסניף דיזנגוף 4 שנים ורואה בסטודיו C "התחנה שמעבירה אותי מהחלק הראשון של היום לחלק השני של היום". את עצמה היא מגדירה כמי ש"עושה מה שרוצה ולא מה שצריכה"...

**מאיה, למה צריך לבחור בך? כי אני נהנית מהשיטה."**

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 13 למספר 3090**



**14 אורלי וילנאי**, בת 29 וחצי, נשואה + 2, עובדת כמהנדסת חומרים ומתעמלת בסניף באר שבע 5 וחצי שנים. התחביבים שלה הם לרקוד ריקודי בטן ולהתעמל בסטודיו C והיא רואה בו מקום של "איכות חיים, ששדרג לי את החיים". היא מתארת את עצמה כ"אישה שאוהבת להיות בעשייה כל הזמן, אוהבת ללכת לישון בידיעה שניצלתי את היום לעשייה ועשיתי את המקסימום".

**אורלי, למה צריך לבחור בך?** "אני פרסומת מהלכת, ממליצה בחום לכולן מכל הלב על סטודיו C, לקוחה נאמנה ומרוצה. עברתי עם סטודיו C את ההריונות והלידות, ועדיין ממשיכה ומתמידה..."

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 14 למספר 3090**

**15 הילה פרנקל**, בת 35, גרושה, עוסקת בניהול פרויקט הקשור במכירות ויעוץ מדעי. תחביבה העיקרי הוא פעילות ספורטיבית בכל תחום וגוון והיא גם מתנדבת להקריא לילדים בעלי צרכים מיוחדים. הילה מתעמלת בסניף חולון 5 שנים ורואה בסטודיו C "מקום שמעצים נשים, שיא היום שלי. מקום של רגיעה, פעילות, בריאות והנאה". את עצמה היא מגדירה כ"אופטימית ומלאה שמחת חיים, אוהבת אדם ומוצאת סיפוק בכל מה שאני עושה, 'אין לי רגע דל'".

**הילה, למה צריך לבחור בך?** "כי אני מייצגת את האישה של העידן החדש - מודעת לעצמי, לצרכיי ולצרכיי גופי".

**לבחירה במועמדת זו יש לשלוח SMS: סטודיוס 15 למספר 3090**



# העיקר הבריאות



**למרות המשמרות, התורנויות בבית החולים ואורח החיים התובעני - גם נציגות עולם הרפואה מצליחות להתעמל בסטודיו C, ולהתמיד. מה אומרות אלו שמטפלות בנו - על הבריאות שלהן ושלנו ועל כושר גופני בכלל.**

מיציבה לא נכונה, מתופעה של בריחת שתן במאמץ ורפיון שרירי רצפת אגן. אני בהחלט ממליצה להן להתחיל בפעילות גופנית וכשהן שואלות אותי מה אני עושה - אני מספרת להן. אין לי ספק שחלק מהתרגילים של סטודיו C בהחלט עוזרים לצמצם את התופעות האלו אצל נשים בצורה בלתי רגילה. לדעתי, פעילות גופנית חייבת להיות חלק מחייה של כל אישה מגיל צעיר ובמיוחד מעל גיל 35. תוחלת החיים שהתארכה, הריונות בגילאים יותר מבוגרים וקריירות תובעניות של נשים - כל אלו מחייבים אותנו לגייס יותר כוחות מבעבר ולשמור על איכות חיים ובריאות טובה."

## מודעות מגיל צעיר

גם ד"ר דנה בר-און שחף, בת 32 וחצי ואימא לתינוק בן שבעה חודשים, הגיעה לסטודיו C אחרי לידת בנה. ד"ר שחף, רופאה כירורגית בבית החולים רמב"ם בחיפה, מתעמלת בסניף חורב ומעידה על עצמה שפעילות גופנית תמיד היתה אצלה סוג של התמכרות, כבר מגיל צעיר. ד"ר שחף: "רקדתי בלט מגיל ארבע ומגיל

## יש רופאה באולם?

בקבוצה של ד"ר יפעת וינר, 43, בסניף גבעת סביון, כל הבנות רגועות. הן יודעות שגם אם חס וחלילה מישהי מהן לא תרגיש טוב - יש רופאה באולם שתשמח לעזור..

ד"ר וינר הגיעה לסטודיו C חודשיים אחרי שילדה את בנה השני, שהיום הוא בן חמש, ומודה שהיא מצטערת שלא התחילה קודם: "שש השנים שעברו מלידת בני הראשון

(גל, היום בן 11) ללידת הבן השני אסף, היו שנים ארוכות ותובעניות באופן מיוחד. במהלך עשיתי את ההתמחות שלי ברפואת נשים, כולל מחויבויות אקדמיות, מילאתי 8-9 תורנויות בחודש בבית החולים ("אסף הרופא") והכל תוך כדי ניהול בית, עם בעל שגם הוא רופא. בגלל כל העומס, לא הצלחתי להתעמל ומכיוון שתמיד הייתי טיפוס רזה

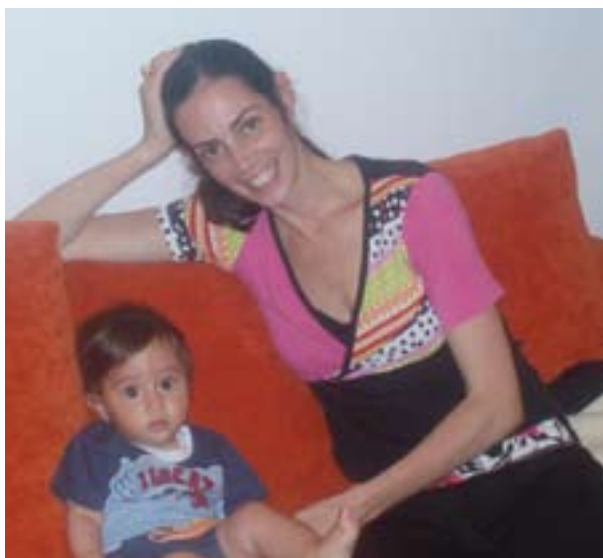
וספורטיבי - סמכתי על הגנטיקה הטובה שלי. אבל, חוסר הפעילות נתן את אותותיו - התחילו לכאוב לי הברכיים עקב שעות העמידה הממושכות בבית החולים והרגשתי שככה אי אפשר להמשיך. אורח החיים של רופא ממוצע אינו בריא בכלל - אנחנו לא ישנים טוב, אוכלים לא מסודר ועומדים על הרגליים שעות, ביום ובלילה."

הקשר של ד"ר וינר עם סטודיו C התחיל באופן מקורי: "הפנו אלי שאלה מיולדת, שחקנית ידועה שילדה בנייתוח קיסרי, האם היא יכולה לחזור להתעמלות בסטודיו C חודש אחרי הלידה. התשובה שלי היתה שהיא בהחלט יכולה, ופתאום חשבת - אם היא, אז למה לא אני? חוץ מזה, אימא שלי התחילה להתעמל בסטודיו C שנה לפני. ראיתי שהיא מאוד מתלהבת ונהנית ושההתעמלות שינתה אצלה לטובה הרבה דברים - בגוף ובנפש."

ד"ר יפעת וינר היא, כאמור, רופאת נשים, מומחית במיילדות, גינקולוגיה ופריון. היא אחראית על היחידה להריון בסיכון בבי"ח "אסף הרופא" וכן מנהלת את מרפאת הנשים של קופ"ח כללית בקרית אונו. למרות הלו"ז הצפוף, היא מקפידה להגיע באדיקות לשיעורי עיצוב-חיטוב פעמיים בשבוע, בשעות הערב, גם אחרי תורנויות מתישות ולמרות שהיא נופלת מהרגליים...

ד"ר וינר: "במסגרת העבודה שלי כגינקולוגית אני נתקלת בהרבה נשים שנכנסות לתוך גיל המעבר, נמצאות בו או עברו מספר לידות, ובבדיקה ומשיחה איתן אני מתרשמת אצלן מקשיים בהליכה,

"אני גוררת את עצמי לסטודיו C גם כשאני מתה מעייפות, כי אחר כך אני יוצאת עם הרגשת סיפוק והנאה מאוד גדולה. לי זה מאוד חשוב, לגוף ולנשמה."



ד"ר דנה בר-און שחף, לקוחת סניף חורב, חיפה

## מתנת יום הולדת

אולגה קופרבוים, 56, אחות מוסמכת ואחראית אשפוז יום בביה"ח וולפסון, הגיעה לסטודיו C בגלל מתנה. לפני כן לא עסקה בספורט כלל, לא במסגרת מאורגנת לפחות. "למרות שאני גרה ממש בסמוך לסניף סטודיו C, ברמת אביב ג', מרחק הליכה קצרה, מעולם לא חשבתי להירשם", היא מודה. "יום אחד, לפני חמש שנים, סיפרתי לבנותיי שהאחיות אצלנו, שנרשמו לסטודיו C, נראות ממש מצוין, מבחינת עיצוב וחיטוב הגזרה שלהן. הבנות הפנימו את המסר וכהפתעה ליום הולדתי - רכשו לי מנוי שנתי לסטודיו C ומאז אני כאן". אחת מבנותיה, שהיתה אז בת 21, נרשמה אף היא וכך בילו להן האם והבת בכיף יחד בשיעורים. דרך אגב, אותה בת, שירה, החליטה ללכת בעקבות אימה וגם היא עובדת כאחות בטיפול נמרץ כללי, בביה"ח איכילוב.

לדברי אולגה, במשך 35 השנים בהן היא עובדת כאחות - עבודה קשה ותובענית, כידוע, שכוללת שעות רבות של עמידה על הרגליים, פעילות פיזית מאומצת, משרות ומה לא - הבחינה שדווקא אנשי הסגל הרפואי, ובכללם היא, אינם נוטים לעסוק בפעילות ספורטיבית, כנראה בגלל חוסר זמן ועייפות רבה, פיזית ונפשית. כעת, כשהיא אוהדת מושבעת של סטודיו C, היא עסוקה בלנסות לשכנע אחרים לעסוק בהתעמלות ובאופן אישי היא בהחלט מרגישה את השינוי: "יש אצלי יותר מיצוק של האיברים, יותר גמישות, חיזוק של השרירים". אולגה מגיעה לסניף חמש פעמים בשבוע, בשעות הערב, ומברכת על הטווח הגדול וגמישות זמני השיעורים, שמאפשרים לה להגיע בשעות שונות, בהתאם לעבודתה. לאחרונה גם נרשמה לחוג ריקודי בטן, שהוא עבורה "פשוט כיף גדול, הרבה פאן, נהדר". לסיכום היא אומרת: "מגיע הגיל שבו כבר צריך לשים לב לחוסן הבריאותי ולא רק לעבודה. גם אם אין זמן - צריך למצוא את הזמן לעסוק בספורט. לי עכשיו הרבה יותר קל לעבור את המשמרות".

**"במסגרת העבודה שלי כניקולוגית אני נתקלת בהרבה נשים שננסות לתוך גיל המעבר... אין לי ספק שחלק מהתרגילים של סטודיו C בהחלט עוזרים לצמצם את תופעות הגיל הזה אצל נשים בצורה בלתי רגילה."**

18 הייתי רקדנית בלהקת מחול של ריקודי עמים. עזבתי את הלהקה רק לפני שנה, אחרי שהבנתי שהמחויבות הגדולה שלי לעבודה בביה"ח יחד עם מחויבות לחזרות ולהופעות היא פשוט שילוב בלתי אפשרי". למרות שהצליחה לחזור לגזרתה הקודמת תוך שישה ימים מהלידה (!!!) והעלתה רק שישה וחצי קילו בכל ההריון - החליטה ד"ר שחף להירשם לקורס 'חזרה לגזרה' בסטודיו C, "כי נראה לי מתאים לחזור לפעילות באופן הדרגתי ולעבוד על שרירי הבטן". מאז היא מתעמלת בסניף פעמיים בשבוע ונהנית ממבחר השעות והימים של החוגים, שמאפשר לה להגיע כשהיא יכולה, וזאת משימה לא קלה עבורה כרופאה וכאם טרייה, שעדיין מיניקה.

ד"ר שחף: "היום כל אדם, לא רק רופא, מודע לחשיבות של פעילות גופנית, תזונה נכונה, עיסוק בספורט. כולנו נחשפים לכך בפרסומות, באמצעי התקשורת ובסביבה הקרובה. החוכמה היא להפנים את החשיבות של הנושא ולהטמיע אותו בחיי היומיום. אני גורת את עצמי לסטודיו C גם כשאני מתה מעייפות, כי אחר כך אני יוצאת עם הרגשת סיפוק והנאה מאוד גדולה. לי זה מאוד חשוב, לגוף ולנשמה".

## בשביל בריאות צריך להתמיד

עוד נציגה של עולם הרפואה בסטודיו C, ותיקה ומנוסה, היא זוהרה קירשנבאום, 55, אחות מוסמכת טיפול נמרץ והתאוששות, שמתעמלת בסניף גבעת שמואל לא פחות מ-15 שנה! זוהרה החלה להתעמל בסטודיו C בגיל 40 ומספרת שכבר אז חלה אצלה ירידה באסטרוגנים, ולכן במקביל ללקיחת הורמונים תחליפיים היתה מודעת לחשיבותן של הפעילות הגופנית ודיאטה עשירה בסידן. זוהרה: "אנו, העוסקים ברפואה, מודעים לבריאותנו. בנוסף, כמי שעובדת בטיפול נמרץ, אני זקוקה לכושר גופני טוב כדי להחזיק מעמד. לפני 15 שנה, כשהתחלתי להתעמל בסטודיו C, הרגשתי שאני בכושר, ורציתי לשמר את הבריאות, הגמישות והאסתטיות של הגוף. באותה תקופה התחילה המודעות לעלייה בתוחלת החיים ובאיכות החיים. הבוס שלי, מנהל היחידה לטיפול נמרץ לב בבית החולים בילינסון, פרופ' סקלרובסקי, אמר לנו תמיד שיש לאדם גיל פיזיולוגי וגיל כרונולוגי. כלומר, אדם יכול להראות ולהרגיש צעיר מכפי גילו אם יספק לגופו שינה מספקת, תזונה נכונה ופעילות גופנית, כגון ספורט, הליכה, התעמלות ויאמץ זאת כאורח חיים". לפני ארבע שנים, עברה זוהרה לתחום המילדות והגינקולוגיה. "זהו תחום שיש בו לרוב שמחה. השינוי מרענן ונותן לי להרגיש צעירה מכפי גילי, אבל בלי קשר אני מקפידה על הפעילות הגופנית". בסטודיו C היא מתכוונת להתעמל עוד הרבה שנים: "ההתעמלות בסטודיו C מאוד מתאימה לי. אני מתגוררת ברחוב בו שוכן הסניף ופשוט קופצת לכמה שיותר שיעורים - עיצוב-חיטוב, מתיחות, פיטבול ואוהבת את התרגילים שעובדים על גמישות, חיזוק השרירים והעצמות. למרות המשמרות בבית החולים, אני מצליחה להגיע לסניף לפחות פעמיים-שלוש בשבוע והגישה הגמישה של הצוות מתאימה לי. אין מה לעשות - בשביל בריאות צריך להתמיד! מבחינתי, כל המדריכות מקצועיות ואדיבות ומשתדלות לעזור לכל מתעמלת להשיג את מקסימום התוצאה מהשיעור. אני נהנית מהאווירה הטובה, מהמוסיקה, מההרפיה ומרגישה שייכות לקבוצה ולמקום. כשאני נכנסת והמנהלות והפקידות מברכות אותי בחיך 'שלום, זוהרה', זה נותן לי הרגשה של בית שני ומקום לאורח חיים בריא".



זוהרה קירשנבאום, לקוחת סניף גבעת שמואל



THERE ARE AT LEAST  
3 WOMEN IN HERE  
WHO ENVY YOU.  
LET'S MAKE IT 6.



NikeWomen.com

את קולקציית NikeWomen ניתן להשיג בסניפי סטודיו C בימי המכירה המיוחדים  
(ניתן להתעדכן על מועדי המכירה בסניפרך)

NikeWomen תל אביב, כיכר המדינה, ה' באייר 24 | NikeWomen הרצליה, קניון שבעת הכוכבים | בית נייקי, הרצליה פיתוח, רחוב שנקר 9 | תל אביב, קניון רמת אביב  
תל אביב, קניון עזריאלי | תל אביב, שנקין 21 | תל אביב, מתחם גולף אנד קו, פנחס רוזן 57, הדר יוסף | קניון גבעתיים | רמת גן, ליד קניון איילון, ששת הימים 8  
הרצליה פיתוח, קניון ארנה | Shoes Only רעננה, קניון רננים | קרית ביאליק, קריון | חיפה, גרנד קניון | ירושלים, קניון מלחה | קניון רחובות | אילת, קניון מול הים  
אילת, קניון מלכת שבא | בקרוב! חנות נייקי במתחם G, באר שבע

חנויות דאנס שופ

תל אביב, אבן גבירול 42 | פתח תקווה, ההגנה 5 | אזה"ת רעננה, החרושת 2 | רמת שרון, סוקולוב 52 | חיפה, שדרות הנשיא 115 | קרית ביאליק, קריון

# סגירת מעגל

**גרטי קלדרון, מנהלת סניף גבעת סביון בארבע השנים האחרונות, החלה להתעמל בסטודיו C לפני 13 שנים. סטודיו C נחרת אצלה כחוויה מתקנת ואחת הדרכים להשתקם ולחזור לשגרה, בעקבות האסון האישי שפקד אותה ואת משפחתה.**

## מקרה רפואי נדיר

גרטי: "עד גיל שלוש הכל היה כשורה. היתה לנו תינוקת ראשונה, נכדה ראשונה להורי, בריאה ויפהייה. יום אחד, חן התלוננה על כאבי ראש, החלה להקיא ותאבונה ירד. הגענו לבית החולים והרופא פטר אותי כעוד אימא היסטריה שמתרגשת מוירוס קיץ שגרתי, שהביא ילדים חולים רבים למרפאה. אני חששתי שזה לא רק וירוס ודרשתי לאשפז את חן. בבוקר למחרת, יצא שעזבתי את בית החולים לחצי שעה, בעלי נשאר עם הילדה, וכשחזרתי - חן כבר היתה בטיפול נמרץ ילדים, אחרי שנשלחה לצילום ראש. הרופאים הודיעו לנו חד משמעית: מדובר בגידול או בזעזוע מוח. באותה חצי שעה שנעדרתי מהמקום, כהרף עין, החיים שלנו השתנו לחלוטין. חן היתה בשלב של קריסת מערכות.

"למזלנו, הרופאים הצליחו לייצב את מצבה והכינו אותה לניתוח ראש, בו הסירו את כל הגידול שהיה ממאיר ואלים במיוחד, ונחשב למקרה חריג ונדיר בהיסטוריה של רפואת ילדים. אחרי הניתוח, מיטב הרופאים טרחו והכינו לחן תוכנית מיוחדת של טיפולים כימותרפיים והקרנות. מילדה רגילה שהלכה לגן ובגיל ארבע כבר ידעה לקרוא ולכתוב - בן לילה עברנו לשגרה של טיפולים קשים, שהיא עמדה בהם בגבורה. חן הבינה שמטפלים לה ב'פצע בראש' ומכיוון שגילוח את שערות היפה - תפרנו לה כובעים מיוחדים שיסתירו את חוסר השיער. למרות הכל היא לא איבדה את הביטחון העצמי שלה והמשיכה להיות ילדה שמחה ואופטימית.

"אני הייתי בת 27 בלבד, היינו שני הורים צעירים, אבל החלטנו שנצח במלחמה הזו, כשאנחנו נעזרים כל הזמן במשפחות התומכות ובחברים. החלטנו להביא ילד נוסף לעולם (עם לחץ מתון מצד הרופאים) וכשבן, הילד השני, היה בן חודשיים וחצי - שוב חזר הגידול בראשה של חן. היא נותחה שוב והתוצאה היתה מוצלחת".

## חן נפרדה מכולם

שלושה חודשים אחרי הניתוח השני ולמרות הטיפולים האגרסיביים - הסרטן חזר בפעם השלישית. הפעם הרופאים כבר נתנו לגרטי ולטל להבין שאין מה לעשות יותר. גרטי ניסתה להתעקש על ניתוח שלישי, אבל הגידול כבר שלח גרורות ממאירות לכל מקום בראש. "זאת היתה עבורנו תקופה מאוד קשה. חיינו בידיעה שמה שיש לנו - עוד מעט כבר לא יהיה. חן קיבלה כדורים וזריקות מורפיום נגד כאבים ולבסוף אושפזה והורדמה לחלק מהזמן כדי שלא תחוש בכאבים הנוראים. בבית היה לנו את בן, בן השנה, אבל אני בתקופה

ע ד לפני מספר שנים, התמונות של חן זכרונה לברכה, בתה של גרטי קלדרון, היו תלויות בסלון הבית אבל היום הן נמצאות בחדר השינה. האבל אולי התעמעם מעט אבל הזיכרון תמיד נשאר. "חן היתה ותהיה תמיד הילדה שלי", אומרת גרטי, "כשהיו שואלים אותי כמה ילדים יש לי, עניתי ששלושה. היום אני כבר אומרת שניים, אבל יש לי צביטה בלב".

גרטי קלדרון היא אישה נאה ומטופחת, תמירה ודקיקה, בת 43, נשואה לטל, איש טלוויזיה ואימא של בן, בן 15 וגל - בת 13.5, שמופיעה בפרסומי חוג הילדות של סטודיו C.

גרטי מנהלת את סניף גבעת

סביון ומתגוררת בתל מונד, בבית שבנתה לעצמה המשפחה. לבת הראשונה שנולדה לה לפני 19 שנה קראו חן, ילדה יפה עם תלתלי זהב ובגרות בלתי מצויה לגילה, שנפטרה בגיל ארבע וחצי מגידול סרטני ממאיר בראשה.

כשגרטי מגוללת את סיפור מחלתה ופטירתה של חן, היא שומרת על קור רוח אך עיניה אומרות הכל. מאחורי האיפור והחיוך הרחב חבו עיניה געש גדול, שכנראה לא ייגמר לעולם, למרות החיים החדשים שבנתה לה ולמרות השנים שעברו.



חיפשו ילדה פוטוגנית, שתצטלם לפרסומת. גל, בתה של גרטי, עברה בהצלחה את האודישנים לצילומים והיא מופיעה הקיץ בכל פרסומי הרשת. גם גל מאוד אוהבת ספורט, ורקדת בלהקת מחול אזורת ובקרוב תתחיל להתעמל בסטודיו C. "בשבילי", אומרת גרטי, "זאת סגירת מעגל בקשר הממושך שלי עם סטודיו C לאורך 13 שנה, כי הרי הגעתי לכאן לראשונה אחרי שגל נולדה".



גרטי קלדרון עם בתה גל

היא בעצם עברתי לגור בבית החולים. הרופאים, מצדם, אמרו שמעולם לא ראו ילדה כל כך מיוחדת וחזקה, שעברה שנתיים של מחלה קשה ועדיין נראתה רודת לחיים, וגם החמיאו לנו מאוד על ההתנהגות שלנו כהורים - על המסירות והאופטימיות שגילינו לאורך כל הדרך. חן עצמה את עיניה לעת ערב, כאילו חיכתה שכל מכריה ואוהביה יספיקו לבוא ולהיפרד ממנה. מול מיטתה, חיבק אותי טל בעלי ואמר לי: "יש לנו עוד ילד בבית וכן התמודדה תמיד עם כל הקשיים ותמיד עם חיוך וזה גם מה שאנו מחויבים לעשות".

## סטודיו C גם באפריקה

שלושה חודשים אחרי שחן נפטרה, גרטי נכנסה להריון עם גל. חן נפטרה ב-21 במרץ וגל נולדה בדיוק שנה לאחר מכן - ב-5 במרץ. "הבית שלנו אף פעם לא היה בית עצוב, למרות הביקורים השבועיים בבית הקברות, להביא לחן פרחים, והתמונות שלה שהיו מפוזרות בבית. אני גם לקחתי על עצמי החלטה לחזור כמה שיותר מהר לחיים נורמליים ולהעסיק את עצמי, כדי לא לשקוע באבל ובכאב".

כאן מתחיל הרומן של גרטי עם סטודיו C. אחרי שגל נולדה, גרטי החליטה להירשם לסטודיו C, לסניף גבעת סביון, כדי לרדת במשקל ולחזור לגזרה שלה לפני הלידה. "התחברתי מיד לשיטה, שעושה נפלאות לגוף וגם לנפש. למרות הילדים והעבודה - הייתי אז מנהלת אדמיניסטרטיבית בחברה ליבוא ציוד הנדסי, הקפדתי להגיע ב-22.00 בערב, פעמיים בשבוע, במשך שנים, באופן קבוע לשיעורים.

"בשנת 1999 נסענו לניירובי, אפריקה, מטעם עבודתו של בעלי וגרנו שם שנתיים בקרב הקהילה היהודית. אפילו שם לא הזנחתי את התרגילים של סטודיו C - אחת הנשים בקהילה היתה מדריכה בסטודיו C ואצלה בבית התעמלנו, קבוצת ישראליות, על התרגילים...

כשחזרנו לארץ, בנינו את ביתנו בתל מונד, בסביבה ירוקה ונעימה ואני חזרתי להתעמל בסניף גבעת סביון. פנו אלי ושאלו אם ארצה להיות אחראית משמרת בסניף והסכמתי, ואחרי שנה הוצעה לי משרת ניהול הסניף. ההצעה קסמה לי כי היא שילבה את הניסיון שהיה לי בניהול צוות, הגישה שלי ללקוחות והאהבה הגדולה שלי לספורט. בשבילי, כשהייתי לקוחה, סטודיו C היה הדרך להשתקם, לצאת מהאבל, ובמהלך השיעורים הצלחתי להתנתק מהמחשבות ומהאסון שפקד אותנו. לי זה עזר ואין ספק שזה היה חלק מתהליך החזרה לחיים נורמליים שלי. סטודיו C נטבע במוחי כחוויה מתקנת ולכן גם רציתי לעבוד ברשת הזו. קל לי מאוד למכור מוצר שעזר לי באופן אישי ואני מסבירה ללקוחות שדווקא ברגעים של לחץ וקושי - שיקפידו להגיע לשיעורים, כי זה עוזר".

## חוויה מתקנת

עברו כמעט ארבע שנים מאז קיבלה על עצמה גרטי את ניהול סניף גבעת סביון והיא נהנית מכל רגע.

"כיף לי לראות לקוחות שחשות את השינוי בעקבות ההתעמלות והדיאטה שהן עושות, זה נותן לי את הסיפוק בעבודה. למשל, לקוחה שמעולם לא התעמלה ועכשיו עוזבת הכל ומקפידה להגיע לשיעור, או לקוחה מבוגרת שנפלה בביתה וקיבלה מכה בגב והרופא אמר לה שלולא היתה לה גמישות במפרקים - כבר היתה מרסקת לעצמה משהו. או לקוחות צעירות, שהשילו 15 ק"ג ממשקלן וקיבלו ביטחון עצמי מדהים שלא היה להן בעבר.

פרט לניהול, גרטי מקפידה להשתתף בשיעורים שלוש פעמים בשבוע ומהווה דוגמה חיה לבנות.

ויש גם המשך לשושלת. לקראת קמפיין חוג הילדות של סטודיו C



# החיזוק היוםי שלך! *you* משקה יוגורט



**חדש מטרה!** משקה יוגורט *you* עם נוסחת החיזוק שלך. נוסחת החיזוק החדשה של *you* מעניקה לך מגוון רכיבים שהגוף שלך צריך במהלך היום. בין אם את בדרך לעבודה, בדרך לשיעור או בדרך הביתה, משקה יוגורט *you* מעניק לך פתרון תזונתי מאוזן, בריא וחשוב מכל...טעים! בקבוק אישי מכיל 25% מהכמות היומית המומלצת לנשים מהרכיבים הבאים:

- אומגה 3
- ויטמין D
- חומצה פולית
- ויטמין B6
- ויטמין B12
- ברזל
- ויטמין E
- סיבים תזונתיים\*
- חידקי bio

\* במשקאות היוגורט דיאט בלבד.



# להתחיל מבראשית

**חוויות ראשונות של לקוחות שהצטרפו לא מזמן לסטודיו C, לפני מספר חודשים עד שנה. איך התלבטו, מה חיפשו ומה מצאו. ציפיות, רשמים וגם תגובות נלהבות של מנויות חדשות, כל ההתחלות.**

רציתי לעשות V על הניסיון הזה, לא באמת להתחייב... היום, כפי שאתן כבר מבינות, אטי נמצאת במקום אחר לגמרי. מהספיקות והלבטים הפכה לחסידה נלהבת של השיטה, צרפה אליה את אחותה (שמתעמלת בראשל"צ) ומנסה לשכנע אפילו את אמה להצטרף לסטודיו C.

"אני מאוד נהנית בשיעורים והזמן עובר לי מהר, אני מגיעה לסטודיו בערב בדרך כלל אבל לפעמים גם באמצע היום, לפחות 3 פעמים בשבוע. בגלל שלא מזיעים - אני יכולה פשוט להתעמל ולחזור לעבודה שלי בתיאטרון הבימה, שנמצא במרחק הליכה. היום, גם אחרי 10 שעות עבודה, כל העייפות נעלמת ממני אחרי השיעור ואני מרגישה כמו חדשה. כשאני מסתכלת במראה אני מרגישה טוב עם עצמי, אפילו עם בגד ים. הורדתי 2 ק"ג עודפים, הגוף התחטב ואני נכנסת חזרה לג'ינס של פעם!"

אטי עובדת בתיאטרון הבימה כמנהלת המחלקה החינוכית בתוך מחלקת השיווק, כשבמסגרת תפקידה היא עובדת מול בתי ספר ומשרד החינוך ו'תופרת' להם חבילות שנתיות של הצגות ופרטואר. מכיוון שהיא צריכה לראות את כל ההצגות שהיא משווקת, ולהיות בקשר עם המנהלים ורכזי השכבות - למעשה היא מבלה בתיאטרון כמעט את כל היום.

"תמיד עבדתי בשיווק ומכירות. כמו שאת רואה, אני אוהבת לדבר הרבה, אוהבת להכיר אנשים חדשים - ואם גם משלמים לי על דבר שאני ממילא אוהבת לעשות, אז למה לא?"

אבל גם לבחורה ערנית ותזזיתית כמו אטי דרוש פסק זמן יומי. "סטודיו C הוא בשבילי זמן של שקט לעצמי, זמן איכות. אני לא מפספסת את הימים הקבועים בהם אני הולכת לשיעורים ואם החמצתי שיעור - אקום למחרת יותר מוקדם ואלך על הבוקר, לפני העבודה."

ומה אומר החבר? "לפני שלושה חודשים החלטנו להתחתן ובעצם אני בסטודיו C בזכותו. הוא לא האמין שאתמיד אבל הוכחתי לעצמי ולו שכשרוצים ונהנים - הכל אפשרי. ואת הברכיים, אני לא מרגישה בכלל!"

## מעבר לכביש

להחלטה להירשם לסטודיו C קוראת ענבל צברי, ירושלמית בת 26 - סוג של "הארה". סניף סטודיו C בקרן היסוד בירושלים נמצא ממש מול מקום עבודתה של ענבל - בחנות של החברה למדליות ומטבעות, מעבר לכביש, בדרך לתחנת האוטובוס ממנה ואליה היא צועדת כל יום. "לפעמים הדברים נמצאים ממש מתחת לאף ופשוט לא רואים אותם", היא אומרת בהרהור. "המון זמן התלבטתי למה

## מספיק עם התירוצים

כשאטי ליבק ואחותה נסוע לאחרונה לחופשה של שבוע באי טנריף, הן הרגישו שהתרגילים של סטודיו C ממש חסרים להן. לקחו יוזמה - סחבו מזרנים מהבריכה לחדר ופשוט עשו עליהם את התרגילים לבד...

"נתפסתי בחיידק", מודה אטי בחיור, מנויה חדשה, בדיוק שנה בסטודיו C, המתעמלת בסניף הארבעה בתל אביב.

אטי, בת 30, מספרת שכילדה ונערה רקדה בלט קלאסי ומודרני אבל הפסיקה עקב בעיות בברכיים וזה גם שימש לה תירוץ נהדר לא לעסוק בשום פעילות גופנית מגיל 15 ועד לפני שנה...בגיל 29, החבר שלה הודיע לה שעל התירוץ כבר חל חוק ההתיישנות ומספיק להתעמל עם השלט של הטלוויזיה - הגיע הזמן לפעילות גופנית אמיתית. אטי הבינה שזהו, די להתעצל, והחלה לנסות חוגים שונים - חדר כושר, התעמלות אירובית אך לא החזיקה מעמד בשום מקום וגם הברכיים החלו לכאוב שוב.

"אני עובדת המון שעות ביום וחשבתי - איך בכלל אצליח להכניס את ההתעמלות לחיים שלי", היא מספרת. "כשנהגתי בדרך לעבודה, נתקלו עיני בשלטי החוצות של סטודיו C והאמת - חשבתי שהפרסום משקר, שלא יכול להיות שכל הבנות הרזות והחטובות האלו באמת מתעמלות ולא דוגמניות. אפילו כשסוף סוף הלכתי להירשם - בררתי דבר ראשון איך מבטלים את המנוי, רק



אטי ליבק, לקוחת סניף הארבעה, ת"א

כפי שאני חלפתי על פני סטודיו C מבלי להיכנס במשך שנים – גם הצוות של סטודיו C חולף על פני החנות ולא נכנס. יום אחד – אני אקח את כולן אלינו לסיור מודרך...”, היא מבטיחה.

## המון אוכל...

“אף פעם לא אכלתי כל כך הרבה”, אמרה תמר ארביב בתימהון לדיאטנית בסניף סטודיו C ברעננה, כשיצאה מהפגישה הראשונה שלה איתה ובידה התפריט שקיבלה. לתמר ארביב היה נהוג קצת משונה. היא פשוט לא אכלה, פרט לארוחה אחת ביום – בצהריים, עם החברים לעבודה בחברת היי-טק מובילה. תמר, בת 26, מספרת שבגלל העבודה הלחוצה והעמוסה, התרגלה לשתות כוס קפה אחת בבוקר, לצאת להפסקת צהריים ובערב – לנשנש משהו או פשוט לא לאכול כלום. במקביל, תמיד עסקה בפעילות גופנית: “מגיל 16 אני עוסקת בפעילות ספורטיבית ענפה – במשך שנים התאמנתי בחדרי כושר, עם משקלות, ספינינג, הליכות, ריצות. תמיד הייתי מאוד בכושר והיו תקופות שהלכתי לחדר כושר אפילו 5 פעמים בשבוע, לשעתיים כל פעם, ובנוסף עשיתי כל מיני דיאטות שונות ומשונות”.

אורח החיים הפעיל הזה השתנה מעט כשלתמונה נכנס החבר של תמר: “סדר העדיפויות השתנה ובזמן המועט הפנוי שיש לשנינו (גם הוא עובד בהיי-טק) אני מעדיפה לבלות איתו, ואז אנחנו יוצאים לפאבים ומסעדות – גם אוכלים וגם לא עושים כושר. הרגשתי שבזמן האחרון תפחתי יותר מדי וכל הזמן קיטרתי שאני מעלה במשקל ולא עושה מספיק”.

מחברים לעבודה וחברות, שמעה תמר על נפלאות הדיאטה של סטודיו C והחליטה כאמור להירשם לדיאטנית בסניף סטודיו C ברעננה, שם היא מתגוררת. “כשספרתי לה מה אני אוכלת כל יום (או יותר נכון – מה לא) – היא היתה בהלם, וכשהיא נתנה לי את התפריט שאצטרך מעתה והלאה לאכול – אני הייתי בהלם”.

אבל הדיאטנית לא טעתה. למרות החרדה של תמר להשמין מכל הכמויות האלה, שנראו לה אימתניות – היא נכנס לסופרמרקט מיד וקנתה את המצרכים הדרושים: לחם קל, ירקות ופירות, יוגורטים דלי שומן ועוד. “החל מהיום שלמחרת – יצאתי יום יום לעבודה עם שקיות מוכנות מהבית, ממש צידנית. התחלתי לאכול לפי התפריט, אחד לאחד לפי ההוראות, וכבר בשבוע הראשון ירדתי 2 קילו, 5 קילו בחודש הראשון וסך הכל ירדתי 8 קילו בארבעה חודשים!” היא מכריזה בגאווה, “אבל אני עדיין נפגשת עם הדיאטנית, כי אני צריכה מסגרת תמיכה, את המצפון שלה, כדי לשמור על איזון וחיון”.

בהמשך, תמר גם השתכנעה שכדאי לה להירשם לחוג העיצוב-חיטוב בסניף ומאז היא לא מוותרת. את השיעורים היא אוהבת במיוחד – ¼ שעה של שקט, 3 פעמים בשבוע בערב, בלי טלפונים והצקות מהעבודה. גם החבר יודע שבימים של סטודיו C לא קובעים כלום עד שתמר לא מסיימת את השיעור, זה קודש קודשים. “ככה גם יש לי סיבה לצאת בשעה סבירה מהעבודה, ב-18.30, אחרת הייתי נשארת לעבוד כל יום עד 20.30 לפחות ויותר”, היא מסבירה.

תמר עובדת בחברה בשם 888 היושבת בהרצליה, העוסקת ב“אונליין גיימינג” באינטרנט ומנהלת צוות שליטה ובקרה העובד 24 שעות ביממה. בהתאם, היא צריכה להיות זמינה כל שעות היממה, אבל מרשה לעצמה לסגור את הסלולרי בזמן השיעורים בסטודיו C. עברה חצי שנה מאז הגיעה לרשת – והיום היא עוד לקוחה מרוצה.

## לפרגן לעצמי

יש כאלו שמגלות את סטודיו C בשלב קצת יותר מאוחר בחייהן, לאו דווקא כשהן בנות +20 וללא משפחה אלא דווקא אחרי שנים של גידול ילדים והתבססות בעבודה. זה המקרה של בלהה רובין, בת 43,



ענבל צברי, לקוחת  
סניף קרן היסוד,  
ירושלים

כדאי להירשם, כי הרגשתי שאני צריכה לעשות משהו עם עצמי ולא ידעתי מה. יום אחד פשוט החלטתי – הנה פה, ממש ממול יש סניף של סטודיו C – אכנס, מה יכול להיות? נכנסתי, ביררתי פרטים ופשוט התאהבתי מהרגע הראשון. אני זוכרת איך התרשמתי בייחוד מבנות הצוות המקסימות. היתה לי מיד כימיה עם המדריכה, רונית, ועד היום – החיוך של הבנות כשאני נכנסת עושה לי את היום”.

מאז אותו יום גורלי עברו כמעט 4 חודשים, בהם מקפידה ענבל להגיע לשיעורים לפחות 4 פעמים בשבוע, אחרי העבודה, ואפילו צירפה לסטודיו C לא מעט בנות שעובדות איתה. “הפכתי לאשת יחסי הציבור של סטודיו C”, היא צוחקת, “כולן באות אלי לשאול, להתייעץ, הן יודעות שאני הכתובת בכל מה שקשור לסטודיו”.

ואיך התוצאות? מרשימות. “ירדתי בהיקפים, במידות הבגדים, הירכיים, הבטן והישבן התחטבו והתמצקו ואני פשוט נהנית מכל רגע. ההתעמלות הממוקדת וההדרגתית מאוד מתאימה לי ולאופי שלי”, מודיעה לי ענבל. עכשיו היא מתכוונת להצטרף גם לשיעורי היוגה וריקודי הבטן ולהתחיל להיפגש עם דיאטנית הסניף.

עבודתה של ענבל מעניינת וייחודית והיא שמחה לספר לנו מה רואים מהעבר השני של סטודיו C. ענבל: “אני סגנית מנהלת החנות של החברה למדליות ומטבעות ממלכתיים, שהיום התרחבה ומשווקת גם חפצי יודאיקה, אמנות ותכשיטים ייחודיים, כמו תכשיטים בהם משובצות מדליות. הלקוחות שלנו באים מקרב אוכלוסייה אמידה מאוד, מהארץ ומחו”ל וזוהי חנות במובן הטוב של המילה. העבודה מאוד מגוונת וכוללת קשר עם לקוחות בחו”ל, שיווק, שימור לקוחות ועוד. כיף לי לבוא כל יום לעבודה בבוקר.”

ותרבות הפנאי שלי – החלטתי שאני הולכת להשקיע בעצמי ולפרגן לעצמי”.

בלהה החלה לשוטט באינטרנט ולחפש לה מסגרת מתאימה ואף הגיעה לברר בסניף סטודיו C בגבעת סביון ושם פגשה חברת ילדות שלה – את מנהלת הסניף גרטי קלדרון. “התחבקנו והתנשקנו, לא התראינו המון שנים והחלטתי לנסות. זה היה לפני שנה בדיוק”.

מאז הכל השתנה. בלהה מתעמלת בסניף גבעת שמואל הקרוב לביתה ברמת אילן ובעזרת הדיאטנית אף השילה 8 קילו ממשקלה! “הסניף מקסים, החומר האנושי – ענת המנהלת והמדריכות הנהדרות – כולן כל כך נחמדות, מדרבנות ומקצועיות והכל ברמה, יחסית למקומות אחרים. אני שומרת על ימים קבועים לשיעורים, פעמיים בשבוע בערב וביום שישי בבוקר, והאפשרות למצוא חלופות בימים ושעות אחרים נוחה ועוזרת לי מאוד. גם הגוף לא כמו פעם. כל מה שהיה בחוץ – נכנס פנימה, עלה למעלה, הבגדים השתנו ואני מקבלת המון מחמאות על המראה החדש”.

בנוסף, בלהה מספרת שההתעמלות ממש עזרה לבריאותה. “סבלתי בעבר מכאבי גב והיתה לי פריצת דיסק. כשהתחלתי להתעמל בסטודיו C פסקו הכאבים והשרירים התחזקו, לי זה ממש עזר. החיים קיבלו תפנית וההרגשה נהדרת”, היא מסכמת בחיוך רחב.

## עונה על הציפיות

אחרונה חביבה בשרשרת הלקוחות החדשות והמרוצות של סטודיו C היא שירן שאולי, בת 19 וחצי, המתגוררת בקרית הרצוג ומתעמלת בסניף גבעת שמואל. שירן מגדירה עצמה כדתית-לאומית ולא מזמן סיימה שירות לאומי במעון של עמותת על”ה לילדים נכים וסובלים מפיגור שכלי.

לפני 4 חודשים החליטה שירן שנמאס לה כבר להיכנס לחנויות בגדים ולבקש את המידה הכי גדולה. היא הרגישה רע עם המראה והמשקל שלה וחיפשה מסגרת מתאימה להתעמלות וירידה במשקל.

שירן: “בבית הספר היו לנו שיעורי ספורט אבל תמיד שנאתי אותם. חיפשתי מקום טוב שיתאים לי מבחינת המחיר וגם יענה לי על כל הדרישות – שיהיה אירובי, שאוכל לבוא כל יום, שלא אשתעמם כמו על אופני הכושר בבית. רציתי גם שיהיה קרוב וכמובן, רק עם נשים. חיפשתי גם מקום בעל מוניטין – רשת ולא מקום פרטי וכך מצאתי את סטודיו C, שענה לי על כל הציפיות”.

שירן מספרת שבשיעור הראשון היה לה קצת קשה. “כל הזמן רעדו לי השרירים וגם חששתי קצת כי הכל היה חדש ולא מוכר. אבל המדריכות היו מקסימות והיום אני מרגישה כבר חלק מהקבוצה”.

שירן החלה כאמור להתעמל לפני 4 חודשים ומצליחה להגיע לסניף (למרות שהתחבורה הציבורית לא כל כך נוחה) ארבע פעמים בשבוע, לשני שיעורים רצופים של עיצוב-חיטוב ודינאמי.

“לפני שנה סיימתי כיתה י”ב. זאת היתה תקופה של בגרויות, שכל היום רק אוכלים מהמתח ומהמבחנים. הייתי מסוגלת לחזור מבגרות וללול סיר שלם של פסטה או אורז, כדי להתפרק מהמתח ולפנק את עצמי. היום – התפריט השתנה, אני אוכלת יותר במידה, דברים יותר מזינים ובלו שטויות. בזכות ההתעמלות כבר ירדתי 2 קילו והבגדים שלי מתחילים ליפול! את החצאית אני מורידה מבלי שאצטרך לפתוח את הרוכסן”, היא מודה בצנעה.

“בשבילי זה בריאות ולכן חשוב לי להתמיד ולהמשיך”, אומרת שירן. ולאן פניה מועדות בחיים? “עדיין לא החלטתי מה ללמוד, אני נוטה לכיוון של אמנות וגם פסיכולוגיה אבל הכי חשובים לי הם לימודים במדרשה, של מוסר ומידות ותנ”ך. זה הבסיס לחיים”.



בלהה רונין, לקוחת סניף גבעת שמואל

שיש לה 3 בנים בגילאי 22, 20 ו-7 והיא עובדת במחלקת הפרישה בביה"ח תל השומר כבר 17 שנה. את דרכה באגף למשאבי אנוש החלה כעובדת מן השורה והתקדמה לתפקיד מנהלת מחלקת הפרישה במשך שנות עבודתה. במסגרת התפקיד, היא אחראית על כ-100 פורשים בכל שנה, בנושא הבטחת זכויות, ייצוג המערכת בבתי משפט, הפסקות עבודה מכל סוג שהוא וכד'. “למרות שאני עובדת תחת מטריית השירות הציבורי, ויש תקציב וחוקים – חשוב לי שהעבודה לא תהיה רובוטית, ואני משתדלת לשלב אמפטיה תוך כדי כפיפות לנהלים. תמיד אהבתי את תחום משאבי אנוש – לטפל בעובדים, להעניק להם, לדאוג להם ולזכויותיהם”. מעבר לתפקיד התובעני, בימים אלה היא גם מסיימת תואר ראשון במנהל ציבורי, מהאוני' הפתוחה בשיתוף מכללת ברל.

בלהה: “איך שהוא, עם השנים, התחלתי להרגיש שבעצם אני לא דואגת מספיק לעצמי. כל השנים תמיד הייתי עסוקה – אם זה לידות, עבודה, לימודים ואף פעם לא התפנית לעצמי באמת. מאז שבני הצעיר נולד, לפני 7 שנים, קינן בי הרצון להתחיל לעשות פעילות גופנית. החלטתי לקחת את עצמי בידיים מבחינת המראה, הבריאות

# לדיאטה אקטיבית ENERGY LIGHT



**ENERGY LIGHT** תיהנו מהטעם ללא ייסורי מצפון - חטיף דגנים התורם לתחושת שובע ומסייע במאמץ לרדת במשקל.  
 המרכיבים שתורמים לדיאטה אקטיבית:  
 ✓ **ל-קרניטין** - חומצת אמינו המשתתפת בתהליך ניצול שומנים כמקור אנרגיה.  
 ✓ **סיבים תזונתיים** - מגבירים את תחושת השובע לאורך זמן.  
 ✓ **קומפלקס ויטמינים ומינרלים** - לאיזון והשלמה של תפריט ההרזיה.  
 במגוון טעמים: קשיו לוז, משמש, תפוח.



# העבודה שלי היא לשיר

**הזמרת, המלחינה, הפזמונאית והשחקנית דנה ברגר מדברת בחופשיות על אהבה, זוגיות, אימהות, קריירה ואמנות. כלקוחה חדשה יחסית בסטודיו C, היא אומרת שההתעמלות בסטודיו "עוזרת לה להתחיל את היום ממקום מנצח". תענוג של שיחה.**

## **השירים שלך הם עליך?**

"אני שרה את עצמי, אבל אלה שירים, לא הביוגרפיה הפרטית שלי. למשל, כתבתי שיר על פרידה וחברה שלי התקשרה בבהלה לשאול אם הכל בסדר איתי ועם בעלי... הרגעתי אותה שזה רק שיר. אני אוהבת לקחת מצבים מהחיים ולהקצין אותם בכתיבה, ליצור דרמה, עניין. זה חלק ממה שאני מרשה לעצמי לעשות באמנות - לקחת אלמנטים מהמציאות וללכת איתם יותר רחוק, לצבוע אותם בצבעים יותר עזים. האמנות, המוסיקה היא המקום שבו אני פרועה ומלאת



ה  
ראיון שערכתי עם דנה ברגר, שמטרתו כתבה בעיתון, איכשהו הפך די מהר לשיחה בין שתי נשים, פחות או יותר באותו שלב בחיים, על הנושאים הכי מעניינים - זוגיות, אימהות, קריירה, וגם כתיבה, לימודים ואמנות. כיף לשוחח עם דנה ברגר, אישה מקסימה, נבונה ופתוחה, נטולת פוזה, אמיתית ורגישה. אני נהניתי מכל דקה.



# גם אנחנו משקיעים בקימורים שלנו



התמונה להחשפה בלבד

**3,000 ₪**  
הנחה בקניית פיאט  
גרנדה פונטו חדשה!

בתוקף עד ה-31.10.07 או עד גמור המלאי.



Driven by passion



לפרטים חייגי  
**\*3008**  
[www.fiat.co.il](http://www.fiat.co.il)



## גרנדה פונטו 2008 מונעת על ידי תשוקה

מהר מאוד תתרגלו למבטי ההערצה והקנאה שתקבלו כשתיסעו בה. היא גדולה יותר, מעוצבת יותר, אמינה ובטוחה יותר. הגרנדה פונטו מציגה קימורי גוף משגעים וטיפולים רק כל 30,000 ק"מ. בנוסף, גרנדה פונטו אקטיב 1.4 plus אוטומטית, בעלת 6 כריות אוויר, זכתה בחמישה כוכבי בטיחות מטעם מבחני EURO NCAP, אז היכנסו לסוכנות פיאט וצאו עם המכונית הכי שווה בעיר.

## החל מ-97,989 ש"ח בלבד

- המחיר מתייחס לדגם גרנדה פונטו אקטיב 1.2 שנת 2008 כולל מע"מ ואינו כולל אגרת רישוי ואביזרי רישוי.
- בכפוף לתקנון הטרייד אין הנמצא בכל אלומות התצוגה.

דמיון ונועזת. זאת האפשרות לעשות סובלימציה ליצרים ולדחפים ולהוציא אותם בצורה מעודנת ולגיטימית, בלי להרוס את החיים".

דנה ברגר בת 36, אימא ליליה בת 4 וחצי וגרה עם בעלה עדי שרון, תאורן במה, בהרצליה. בגיל חמש כבר הודיעה לחברה שלה שהיא תהיה זמרת. "תמיד הייתי זו ששרה, מקטנות. הייתי ילדה של פסנתר ובלט". באלבומים המצליחים שלה ישנם שירים רבים שהיא כתבה והלחינה אבל לדבריה, "אני נורא משתדלת לא להתקבע רק מתוך אגו על איזושהי החלטה שהיא רק שלי. אני לוקחת שירים מאנשים שקרובים לי - צרויה להב, ורד קלפטר, דן תורן - אנשים שמקיפים אותי והם חלק מהיצירה שלי, אנחנו חברים ויוצרים יחד".

ברגר מופיעה הרבה. במקומות קטנים, בהופעה אינטימית עם הגיטריסט שלה ניב דודן (מועדון זאפה, קמלוט הרצליה, תיאטרון תמונע ועוד), וגם בהופעות באותם מקומות או גדולים יותר עם הלהקה שלה, שמורכבת מנגני בס, תופים וקלידים. היא נהנית מכל סוגי ההופעות, בימים אלה היא עובדת על אלבום חדש, שיהיו בו יותר לחנים שלה מאשר טקסטים, ובנוסף לכל, משחקת בסדרה חדשה לערוץ הילדים - "האיי" (מבית היוצר של "השמינייה"), שכרגע היא בשלב הצילומים. "בשבילי המשחק בקולנוע ובטלוויזיה זה צ'ופר, לא צורך קיומי. המוסיקה היתה ותהיה הדבר העיקרי".

### אי אפשר בלי המוסיקה?

"אימא שלי לימדה אותי שלהגיד על משהו שאי אפשר בלעדיו - זה לא בריא... אבל המוסיקה היא אוויר לנשימה בשבילי, הלחם והמים. חלק מאיך שאני מגדירה את עצמי. אחרי הופעה אני מרגישה כמו אחרי מדיטציה, אני מקבלת את מנת האדרנלין שלי על הבמה ואז יכולה להמשיך בשגרה. יחד עם זאת, אני מדמיינת לעצמי לפעמים מצבים היפותטיים של חיים אחרים שיכלו להיות לי - מוכרת פרחים בפרו, עורכת דין בלונדון - כל מיני דנות אחרות, וזה נותן לי המון פרופורציה וכוח. אם אתה תלוי יותר מדי במישהו או במשהו - זה פתח לצרות".

## חיים עם הצלחה

אם כבר שגרה, החיים של דנה ברגר הם הדבר הכי רחוק משגרה שיש. יש הקלטות, יש חזרות, תקופות של כתיבה והופעות בערבים ובלילות. "אני לא יכולה אחרת, לא יכולה לעבוד רגיל, אבל יש גם מחיר של חוסר יציבות כלכלית, זה המחיר של חיי אמנים".

עדי, בעלה של ברגר, עוסק גם הוא במקצוע חופשי, והיא הכירה אותו כשהיה תאורן הבמה שלה. לדבריה, הוא נחשב לתאורן הבמה הטוב בארץ וחוף מזה עובד עם מוסיקאים על תוכנות מוסיקה במקניטוש ומשווק מכשירים וציוד להקלטות. גם הוא מוסיקאי, יוצר מוסיקה אלקטרונית ייחודית, שדנה משמיעה אותה לעתים כרקע לכניסת הקהל להופעותיה. עם שני אמנים בבית, לכאורה ליה נהנית משני הורים שנמצאים אחר הצהריים בבית, אבל מצד שני, שוב יש מחיר, כששניהם יוצאים יחד להופעות בלילות והיא צריכה להישאר עם בייביסיטר ומטפלות. "כשהיתה קטנה, ליה ראתה בגיטרה שלי איום - סימן שאימא הולכת, וכשהייתי שרה, צעקה לי 'אימא, שקט'. היום, כשגדלה, היא מכירה את השירים וכבר יש לה דעה - יש כאלה שהיא אוהבת ויש כאלה שלא..."

ברגר זכתה פעמיים בתואר זמרת השנה - בשנת 2000 עם האלבום "עד הקצה", שהפך לפלטינה ומכר 40,000 עותקים וב-2003 עם האלבום "תוך כדי תנועה".

### איך הרגשת בתור זמרת השנה?

"זה כיף אבל לא עושה לי את זה. לא מבלבל אותי ברמה של לאבד

פרופורציות. אני מקפידה להישאר עם הרגליים על הקרקע. אני חושבת שההצלחה הגיעה לי בזמן הנכון - בגיל 30, עם האלבום השלישי. הייתי כבר בשלה, בוגרת, לא צעירה מדי או טירונית מדי. הגעתי להצלחה בשלבים, לא בבת אחת. זה מאוד מתאים למי שאני בכלל בחיים - הולכת צעד, צעד, חייבת את הקשיים, להזיע. חוץ מזה, כל אופנת הסלב'ס בארץ זה דבר די חדש. הרי כולם פוגשים את כולם במכולת, בקניון. האמנים בישראל הם לא מורמים מעם, כמו בחו"ל, וזה שומר עלי שפויה. מזכיר לי שהעבודה שלי זה לשים, מגן עלי מבלבול".

### אמן, זמר, יכול ליצור בלי קהל?

"המטרה של מוסיקה זה לתקשר. זמר רוצה שישמעו אותו שר, רוצה להגיע לאנשים ברמה הרגשית, ליצור קשר עם הקהל שלו, זה משהו כמעט מיסטי. הופעה טובה זה כמו חיבוק ענק עם אנשים זרים, יש בזה המון עוצמה וקסם. הצורך בקשר הזה הוא הכרח לקיומה של המוזיקה. מצד שני, אנשים מפורסמים מאוד חשופים לביקורת, לכל דבר יש מחיר".

### את נעלבת מביקורת רעה?

"לא, אני לא נפגעת מביקורת לא טובה כי זכותו של המבקר לא לאהוב אותי, לא כולם חייבים לאהוב אותי. אני מעדיפה להיות שנויה במחלוקת".

### בעיקר באלבום האחרון שלך, "יום יום", את שרה הרבה על נשים.

"נכון, גם בהופעות, בין השירים, אני מדברת עלינו, הנשים, והקושי הכפול שלנו בעולם הזה. אנחנו גם רוצות להגשים את עצמנו, להעזי ולצאת לעולם הגדול וגם רוצות להיות בנות זוג ואימהות טובות וגם להיראות טוב. אנחנו חיות בעידן שדורש המון מהאישה. את האלבום "יום יום", אני מקדישה לנשים הנשואות. הוא מדבר על נושאים של נשים, בשביל נשים".

## דברים טובים לנפש

לפני כחצי שנה, דנה התחילה שני דברים חדשים - לימודים לתואר ראשון בפסיכולוגיה, באוניברסיטה הפתוחה, והתעמלות בסטודיו C.

### סטודיו C שינה משהו בחיים שלך?

"אחרי השיעור, אני מרגישה נפשית נורא טוב. הגוף חזק, אני יכולה להזיז הרים, לכבוש את העולם. הכוח הנפשי שהשיעור נותן לי יותר חשוב בעיני מחיטוב או מיצוק הגוף. אני מתעמלת חצי שנה בסניף "צמרות", סניף קטן, ביתי ואינטימי בהרצליה, מרחק הליכה מהבית. עשיתי פילאטיס כמה שנים ואז החלטתי שצריך לחזור ולהזיז את הגוף. זה נראה לי מאוד חשוב - גם לטיפול המראה וגם במובן של נפש בריאה בגוף בריא. אחותי, עמליה ברגר, היא אחראית משמרת בסניף כיכר המדינה והיא משכה אותי לסטודיו C, אחרי שירדה עלי שאני לא עושה כלום מבחינה גופנית. אני שמחה מאוד על ההחלטה שלי להצטרף לסטודיו ולמרות שאני מאוד עסוקה, מצליחה להגיע פעמיים בשבוע לשיעורים, בשעות הבוקר".

### והלימודים?

"זה תמיד היה חלום נוסף שלי - להיות פסיכולוגית, לטפל באנשים, אבל תמיד הייתי עסוקה מדי ולא יכולתי להתפנות ללימודים. לפני חצי שנה הבנתי, שאם לא אתחיל עכשיו - זה יהיה מאוחר מדי, ונרשמתי ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה, כי בגלל אורח החיים שלי אני לא יכולה להתחייב למסגרת של אוניברסיטה רגילה. בשבילי זו חגיגה, אני צמאה לידע, נהנית מכל דקה עם הספרים ומנצלת כל רגע פנוי ללימודים".

# הרטענות והטעם של ספרייט רק ב-2 קלוריות לכוס!





מגוון אגרטי נוי  
דגם "סיבר"

החל מ-  
**69<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2335802718-29



שעון קיר קוטר 61 ס"מ  
דגם "ספארי"

**249<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2335802796



"פנטזיה"  
מגוון כלי הגשה  
קרמיקה

החל מ-  
**19<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2021308375/77-81

מגוון אגרטי  
קרמיקה "גובה"

החל מ-  
**59<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2335802742-7

# זכרו מאפ המתנות



מערכת אוכל 18 חל'  
דגם "LEISURE"

**99<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2021008586

סלי קש קלועים  
דגם "בננה"

החל מ-  
**69<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 2335802800-1

כרית נוי 40/40  
100% מעשי

**59<sup>99</sup>**  
ש"ח  
מק"ט: 5150412856



אירל תמקין & יורשבינקי (אצט)

ש"ח לוח **69<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2335802827/8



כירבולית מיקרופייבר  
150/200  
דגם "ספארר"  
ש"ח **99<sup>99</sup>**  
מק"ט: 5150312909



הנחה  
מיוחדת  
למנויות סטודיו C  
מבצרות קופון זה  
סט 6 כסות יין

ש"ח **19<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2020408552

כי זה הבית שלך  
**הום סנטר**

שמיכת טלויזיה  
150/200  
דגם "מינק"

ש"ח **149<sup>99</sup>**  
מק"ט: 5150312903



# נות ריקה שלך לחג

כלי בישול יציקת ברזל

מחבת ברזל 26/26 ס"מ  
לסטייקים שחורה  
ש"ח **79<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2020408552

ווק ברזל  
קוטר 32 ס"מ שחור  
ש"ח **99<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2020408550

סיר ברזל קוטר 31 ס"מ  
שחור עם מכסה  
על רגליות

ש"ח **199<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2018508551



דגם "אבני"  
עבודת יד

מגוון פמוטי מתכת "גולד"  
החל מ-  
ש"ח **39<sup>99</sup>**  
מק"ט: 2335902752/60

כרית נוי 40/40  
ש"ח **59<sup>99</sup>**  
מק"ט: 5150412873

מפת שולחן 100/100  
ש"ח **199<sup>99</sup>**  
מק"ט: 5150612875



# מתכונים דיאטטיים לכבוד החגים

**החגים הבאים עלינו לטובה מביאים עמם גם שפע ארוחות חג מרובות משתתפים, שמשאירות אותנו לא פעם עם שאלת מיליון הדולר – אז מה נכין השנה? החלטנו להיחלץ לעזרתכן, וצוות הדיאטניות של סטודיו C שמח לצייד אתכן בכמה מתכונים, לא מסובכים ובעיקר לא משמינים, למנות עיקריות, תוספות וקינוחים – שיעזרו לכן לעבור את החג בשלום וגם לסחוט מחמאות מהאורחים. בתיאבון וחג שמח!**



## עוף באגוזים ורימונים

**5 מנות, כל מנה מכילה 400 קק"ל (2 מנות חלבון).**

### החומרים הדרושים:

- 10 שוקי עוף
- שמן קנולה לטיגון
- 2 בצלים קצוצים דק
- ½ כוס אגוזי מלך קצוצים
- 1.5 כוסות מיץ רימונים
- מלח ופלפל שחור
- מעט קינמון וכרכום
- 3 כפות רסק עגבניות
- 3 כפות מיץ לימון
- 1 כף דבש
- כוס גרגירי רימון

### אופן ההכנה:

1. מנגיבים את שוקי העוף במגבת נייר ומטגנים אותם מכל הצדדים במחבת עם שמן חם עד להזהבה, מניחים בצלחת.
2. באותה מחבת מטגנים את הבצל להזהבה תוך בחישה. מוסיפים את האגוזים ומטגנים כ-2 דקות בחום די נמוך כדי שלא ייחרכו.
3. מוסיפים את מיץ הרימונים, התבלינים, רסק העגבניות, הדבש ומיץ הלימון, מכסים את המחבת ומבשלים כ-5 דקות באש נמוכה.
4. מפזרים את שוקי העוף במחבת, מכסים ומבשלים כ-40 דק' בחום נמוך במחבת מכוסה.
5. מדי פעם בוחשים בעדינות, אפשר להוסיף מעט מים רותחים במהלך הבישול.
5. בתום ההכנה מוסיפים את גרגירי הרימון ומגישים מעל אורז/קינואה.

## דגים אפויים עם ירקות

**6 מנות. 300 קלוריות למנה.**

### החומרים הדרושים:

- 2 ק"ג דג דניס או לברק
- 3 עגבניות



4. מקציפים 3 חלבונים תוך הוספת כף סוכר עד לקבלת קצף יציב.
5. מוסיפים את החלמונים והקמח באיטיות, בתנועת קיפול.
6. יוצקים את התערובת על שכבת התפוחים ואופים כמחצית השעה.
7. הופכים את העוגה על מגש המרופד במגבת.
8. מגלגלים בעזרת המגבת לחלדה.
9. מקררים היטב.



## תפוחי עץ אפויים בקינמון

6 מנות, 100 קלוריות למנה

### החומרים הדרושים:

- 6 תפוחי עץ לאפייה (מסוג "גרנד אלכסנדר")
- 2 כפות דבש
- 1 כף קינמון
- 20 גרם אגוזי מלך (חתוכים דק)

### אופן ההכנה:

1. חותכים את ליבת התפוח ומרחיקים את הגרעינים.
2. מערבבים את הקינמון, הדבש והאגוזים.
3. ממלאים את התפוחים בתערובת.
4. מניחים את התפוחים על נייר אפייה.
5. שופכים מעט מים על התבנית ואופים כ-35 דקות, עד שהתפוח מתרכך.
6. ניתן לצנן ולחמם לפני ההגשה.



- 2 פלפלים ירוקים
- 2 קישואים
- 1 לימון
- 6 שיני שום
- 2 בצלים
- 1 פלפל אדום חריף
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כוס מים
- 1/2 כוס מיץ לימון
- פטרזיליה
- מלח, פלפל, פפריקה

### אופן ההכנה:

1. לאחר ניקוי חותכים את הדגים למנות.
2. מטפטפים על הדגים לימון ומשהים במקרר לשעה.
3. חותכים את הירקות לרצועות, יוצקים עליהם את השמן ומיץ הלימון.
4. כמחצית מהירקות שופכים לתבנית, מסדרים מעליהם את הדגים ומכסים בשאר הירקות.

## סלט שעועית צהובה

6 מנות, 60 קלוריות למנה.

### החומרים הדרושים:

- 800 גרם שעועית צהובה מוקפאת, שהופשרה
- בצל גדול קצוץ דק
- 2 כפות פטרזיליה קצוצה
- 2 כפות שמיר קצוץ
- 2 מלפפונים מגודרים
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כפית סוכר
- מלח, פלפל לבן

### אופן ההכנה:

1. מבשלים את השעועית במים ומלח עד שהיא מתרככת, מסננים ומקררים.
2. מוסיפים את שאר המצרכים.
3. מתבלים ומערבבים.
4. מומלץ להגיש בטמפרטורת החדר.

## רולדת תפוחים

10-12 מנות, 70 קלוריות למנה.

### החומרים הדרושים:

- 3 ביצים
- 3 כפות סוכר
- 3 כפות קמח
- 500 גרם תפוחים קלופים
- 2 כפיות חמאה
- 1 כף סוכר

### אופן ההכנה:

1. משמנים תבנית אפיה מלבנית במעט מרגרינה.
2. מכסים את התבנית ב-1 כף סוכר.
3. מרסקים את תפוחי העץ במגרדת או מעבד מזון ומשטחים על התבנית.

# פרי ביכורים

**יוכי שלח, מרצה לתקשורת וקולנוע, בעלת תואר דוקטור בספרות וגם לקוחה ברשת, כתבה ספר ראשון בגיל 45 – רומן מתח בלשי הסובב סביב תעלומת הרצחה של המורה למוזיקה בתיכון באשדוד. לא במקרה, כפי הנראה, גם הרומן של שלח עם סטודיו C החל באותה תקופה, של התחלות חדשות בחייה האישיים והמקצועיים.**

הדוקטורט והדבר השלישי – לחשוב מה אני רוצה לעשות כשאהיה גדולה. עמדו מולי שתי ברירות – ספונג'ה או לכתוב..."

## "מי שמבין בספרות יודע גם לפענח את החיים"

יוכי מודה שכל חייה היתה קוראת כפייתית, ללא אבחנה, מגיל שעמדה על דעתה. "תמיד היה לי ברור שאני רוצה לכתוב אבל אף פעם לא כתבתי, גם לא למגירה, אבל ידעתי שיום אחד הצורך הזה יצא החוצה. אחרי שסיימתי את כתיבת הדוקטורט, אחרי שנים עמוסות ותובעניות של קריירה וגידול משפחה, נשארתי כמעט ללא חובות ואז החלטתי שהגיע הזמן להגשים את החלום. הכתיבה של הספר זרמה מהר ובשטף והוא נכתב במשך שנה בלבד, ומתוך הנאה מאוד גדולה. אני מוכרחה להודות שלא חשתי את תסכולי האמן המיוסר שכולם מדברים עליהם..."

לדברי שלח, בזמן הכתיבה לא היה לה מושג, כמו לשאר הדמויות, מי רצח את המורה למוזיקה. "אני ממצאיה לי עולם שיש לו קיום משלו, הדמויות מקבלות חיים משל עצמן ואת תעלומת הרצח אני מגלה יחד איתן, בסוף".

שלח בחרה בז'אנר ספרות המתח הבלשית לספרה הראשון באופן מודע וכמחווה לסופרת בתיה גור, שנפטרה לפני כשנתיים והיא בת 54 בלבד. יוכי מספרת שהיתה קשורה לגור מאוד, כשזו לימדה אותה

אחד בספטמבר, היום הראשון ללימודים, מתגלה בבית הספר גופתה של המורה למוזיקה. מרגע זה משתנים חייהם של האנשים שהכירו אותה, האם באמת הכירו אותה?"

אנחנו כמובן לא נוכל לגלות לכם מי רצח את דבורה המורה, את זאת תצטרכו לגלות לבד בספר "אחד בספטמבר" מאת יוכי שלח (בהוצאת עברית), אבל שיחה מרתקת עמה מגלה עולם שלם של אישה יוצרת, מורה בנשמתה, שמגדירה עצמה באתר האינטרנט הפרטי שלה כ'אישה של מילים, מילים, מילים, שנמל הבית שלה הוא הספרות אבל נמל היעד לא ידוע'.

בפגישה שלנו יושבת מולי אישה יפה, עם שיער כהה קצוץ ופנים שהבעתן קשוחה משהו (לרגע עלתה בי האסוציאציה של קצינת משטרה, משום מה...). ההבעה הזו מתרככת ונעלמת לגמרי כשהיא מחייכת, חיוך ממיס ושובה לב, שמתפשט על כל פניה, וזה קורה לה בעיקר כשהיא מדברת על הספר שלה או על המשפחה שלה, שכוללת חוץ מבעל וארבעה ילדים (בני 24, 23, 17 ו-16) גם שני כלבים, ארבעה חתולים וכלוב תוכים. כולם

מתגוררים בכיף במושב בצרון.

התקופה שקדמה ליציאת ספרה לאור, בנובמבר 2006, היתה עבודה תקופה של סגירת מעגלים ופתיחת מעגלים חדשים, ובה גם נרשמה (במקרה או שלא במקרה) לסניף סטודיו C באשדוד.

יוכי: "אני מאמינה שאי אפשר להתחיל משהו מבלי לסיים משהו, והמעגלים שנסגרו מבחינתי הם של תלמידה בתיכון, מורה לספרות בתיכון (במשך 13 שנה, בתיכון באר טוביה) וסיום עבודת הדוקטורט עליה עמלתי, העוסקת בעולמם הפואטי של מאיר שלו ודויד גרוסמן. הרגשתי שדבר ראשון אני צריכה לטפל בגוף שלי, דבר שני לסיים את



## הביקורת אהבה

"יוכי שלח הצליחה במקום שנכשלים בו רוב סופרי המתח בארץ: הרומן הבלשי שלה בנוי היטב, אמין ומפתיע, וחשוב מכל: מלא בחדוות התעלומה.

ניכר היטב בשלח שהיא אוהבת מאוד לספר את הסיפור הזה. מכיוון שהיתה מורה בבית ספר בעצמה, יש לה הרבה מה לספר, לתאר, לחוות דעה... בבת אחת תפסה יוכי שלח את המקום ממנו הסתלקה בתיה גור ולצדה של שולמית לפיד נעשתה אחת משתי המלכות של הספרות הבלשית העברית".

(אמנון דנקנר, מעריב, 5.1.07)

# פשוט להוסיף סיבים תזונתיים

אבקת בנפייבר  
נמסה לחלוטין  
במשקאות ובמזונות  
רכים ואינה יוצרת  
גבישים או גושים

ניתן להוסיף לקערת  
דגני בוקר, מיצים,  
מילקשקים, מעדני  
חלב ומרקים

בנפייבר חסר  
טעם ואינו מכיל  
סוכר או גלוקן

אינו מפריע לספיגה  
של רכיבים תזונתיים

1 כף = 3 גרם  
סיבים תזונתיים



 NOVARTIS



כשר פרווה  
בהשגחת הרב הכולד  
ובאישור הרבנות הראשית לישראל

שהתרגול והדיאטה פשוט שינו לי את החיים, וכמובן שינו לי את הגוף לבלי הכר. אני נהנית מכך שמדובר בספורט מתון, נהנית מהמוסיקה המרגיעה בשיעורים, מהחברה הנשית ומהצוות המקצועי והמיומן, שאין לי מלים לפרגן ולהודות לו!"

יוכי מוסיפה שהיא אדם די פרטי, אוהבת שקט ומאוד מאמינה בהרגלים ובמסגרת, כך שסטודיו C מאוד מתאים לה ו"אני ממליצה עליו לכל מה שזד"...

"העובדה שאין צורך להיחשף לעיניים גבריות בשיעורים מאוד מתאימה לאג'נדה הפמיניסטית הפרטית שלי, וגם נושא הבייביסטר למתעמלות שהן אימהות טריות מאוד מוצא חן בעיני. זו רשת שמבינה נשים ומבינה את הצרכים שלהן. העובדה שכלל העובדות ברשת הן נשים מעניקה להן מרחב ואפשרות לביטוי ולהגשמת יכולותיהן האישיות והמקצועיות, ובמצב הזה - אין מפסידים".



יוכי שלח, לקוחת סניף אשדוד

ספרות בנעוריה, בפנימית בוואר בירושלים. גם אחר כך, במשך השנים, נהגה להגיע אליה "להתייעץ בצמתים החשובים בחיים" וראתה בה מעין 'אם רוחנית'. "בשבילי, זאת היתה איזושהי דרך להשאיר אותה בחיים", היא אומרת.

לבחירה שלה יש עוד סיבות: "לרומן בלשי יש כללים ברורים ומוגדרים ומבחינה זו - הכתיבה שלו נוחה. עם זאת, החוכמה היא לתת משהו נוסף - או לפרוץ את הכללים או להשתמש בהם כדי לומר משהו על העולם, על החיים".

הספר "אחד בספטמבר" זכה לביקורות טובות מאוד, שבהחלט עודדו אותה להמשיך במלאכת הכתיבה, אבל על ספרה השני יוכי בקושי מוכנה לומר משהו: "אני נמצאת בשליש הכתיבה של הספר הבא, שאני לא יכולה להגיד עליו כלום, רק שהוא יהיה מעניין. אני גם עוד לא קוראת לעצמי סופרת, אנשים אחרים קוראים לי כך. אני מציגה את עצמי בתור מרצה".

## מקום של נשים

הרומן של שלח עם סטודיו C התחיל גם הוא כמו סיפור מהספרים. לפני כן, מעולם לא עסקה בספורט ("הייתי כמו שק תפוחי אדמה"), לא היה לה זמן או חשק והתעמלות פשוט לא עניינה אותה.

ואז, לפני כשלוש שנים, התפתחה אצלה דלקת ברגל ימין וכל הצד הימני של גופה לא תפקד כמו שצריך. המלצת הרופא היתה לבצע פיזיותרפיה לחיזוק שרירי המפרקים ובדיוק באותו זמן, הציעה לה חברה לבוא להתרשם משיעור לדוגמה בסניף סטודיו C. "הדבר היחיד שידעתי אז על הרשת הוא שבחוגים משתתפות רק נשים וזה מצא חן בעיני".

לשמחתה, גילתה שהתרגילים של סטודיו C זהים לתרגילים שהציע לה הרופא ובחירה להירשם לסניף כתחליף לפיזיותרפיה. במקביל, החלה להיפגש עם הדיאטנית של הסניף - רות, והצליחה להיפטר מ-10 קילוגרמים מיותרים!

יוכי: "חל אצלי שינוי מוחלט בכל תפיסת הבריאות. מזה שלוש שנים אני מקפידה להגיע לסניף, לפחות פעמיים בשבוע ואני יכולה לומר בפה מלא



מריצה אתכן..



עומס חום כבד.

## קשה באימונים, קל בבית



ארכת לבד?



תור מי לסחוב עכשיו?



1, 2. למובה מותניים - הרמי!



משא קניות

אסא (תמונות) והעסקה (אילור תמונות & יועצים)

הקיץ כל המשפחה מתקדמת לתמי4  
ונהנית ממים צלולים בלי לסחוב בקבוקים כבדים



בבית שותים רק

התמונות להמחשה בלבד. ט.ל.ח.



להזמנות:

\*6944

www.tami4.co.il

# כנגד כל הסיכויים

**"כשהנפש בריאה - גם הגוף מתחיל להבריא", אמרה לי רחל סנקר, כשישבתי איתה, מרותקת לסיפורה. סיפור חיים של אישה צעירה, בת 35 בלבד, שהספיקה לעבור שני אירועים מוחיים קשים, להתגבר על המחלה ואף לחזור להתעמל בסטודיו C ולהיראות נפלא.**

כבבש מסוכן, לא מואר, בשעות החשיכה, מרחק חצי שעה נסיעה מירוחם לבאר שבע, באזור בו גרים בדואים בלבד. "האמת, ממש פחדתי. בחורה לבד על הכביש, באזור של בדואים, בחושך, בגשם, עם נהגים שנוסעים כמו משוגעים ובכביש מלא פיתולים מסוכנים. כמעט ויתרתי אבל למרות הכל, התעקשתי והחלטתי להתמיד. כל הזמן זכרתי איך אחותי נראית וזה נתן לי כוח להמשיך בנסיעות הלילות. אחר כך כבר נשביתי בקסם המדריכות והאווירה בסניף". רחל מספרת שאהבה מאוד לבוא לסניף בבאר שבע, "שיש בו ריח טוב וקבלת פנים נעימה של קטורת וסוכריות. מקום ביתי, אינטימי, שעושה חשק להישאר עוד. היה לי גם כיף להתלבש איך שבא לי, הרי אין גברים שמציצים ומביכים..."

## המכה הראשונה

ואז, כשהכל נראה וורוד, לפני 5 שנים, עברה רחל אירוע מוחי ראשון. בחורה צעירה ובריאה, בת 30, עם שני ילדים קטנים, מגיעה במצב קשה לבית החולים ואחרי הטיפול הראשוני מועברת לאשפוז למשך שמונה חודשים תמימים בבית לוינסטין ברעננה, כשכל פלג גופה השמאלי משותק. רחל: "איבדתי את כושר הדיבור, הראיה נחלשה, הזיכרון נפגע, אבל המכה הכי קשה היתה הנפשית. פתאום מבחורה בריאה, עצמאית לגמרי - הפכתי לנכה בכיסא גלגלים שזקוקה לעזרה בביצוע כל פעולה יומיומית. הרופא שטיפל בי אמר לי 'את תצטרכי להתרגל לכיסא הגלגלים' וזה עוד יותר שבר אותי, התביישתי בעצמי, הרגשתי נורא".

למזלה של רחל, יש לה משפחה חמה ותומכת ובעל נפלא. "כל האחיות שלי עודדו ודחפו אותי להשתקם, הן לא נשברו. החלטתי שאני צריכה להתגבר על הכל ולהילחם. התחלתי לעבוד עם פיזיותרפיסטית וגם לעשות לבד תרגילים. נכון שיש החלמה ספונטנית של הגוף מהאירוע המוחי, שאורכת לפחות שנה, אך הרבה גם תלוי באישיות של החולה עצמו".

רק אז גילתה למי היא נשואה, יותר מתמיד. "בעלי היה שם בשבילי. הוא בא לבקר אותי, החזיק את הבית וטיפל בילדים. הם עברו משבר ובאיזשהו שלב לא רציתי לראות אף אחד, גם לא אותם. היו חודשים שלמים שלא ראיתי את בנותי".

רחל עברה תהליך ארוך של שיקום, שארך למעלה משנה, ולפני שנתיים החליטה שהיא חוזרת להתעמל בסטודיו C. "חתמתי על טופס שאני אחראית למצבי הגופני והבריאותי ונכנסתי לקבוצה רגילה, כשאני צועדת על רגלי, עם קצת חולשה ברגל שמאל".

רחל מתגוררת באשדוד, נשואה ואימא לשלושה ילדים בני 12, 14 ו-3. לפני האירועים המוחיים שעברה, עבדה בשיווק, חשבות והנהח"ש, והיתה בריאה לגמרי. יפהייה אקזוטית ממוצא הודי, הצעירה מבין ארבע אחיות ("הכי מפונקת"), עדינה ומטופחת, שחזתה החיצונית והחיך השפוך על פניה, אינם מסגירים במאום את הסבל הרב שעברה, ואת זה שאולי עוד אורב לה בעתיד.

הסיפור של רחל סנקר הוא סיפור של כאב וחולי אך גם של חוזק, אומץ לב ותקווה והוא משתלב באופן מופלא עם קשר מיוחד במינו שנקם בינה לבין סטודיו C, בו היא ממשיכה להתעמל גם היום.

## גוף כמו גיטרה

רחל הכירה את סטודיו C דרך אחותה. "זה היה לפני מספר שנים. גרנו אז בירוחם, ויום אחד היא הגיעה לבקר אותי. פתחתי לה את הדלת ופשוט לא הכרתי אותה! השיעורים של סטודיו C חיטבו לה את הגוף, ממש כמו גיטרה... כל כך התפעלתי ממנה, שהחלטנו, אני ואחות נוספת שלי, מיד להירשם גם. עד אז לא הייתי בחורה ספורטיבית בכלל, די עצלנית. אפילו ההליכון שקניתי הביתה, הפך מהר מאוד לקולב לבגדים..."

הסניף הקרוב לבית בירוחם היה בבאר שבע ורחל יצאה לדרך. נרשמה לקורס ההכנה שהיה אז רק בשעות הערב, והחלה לנסוע



רחל סנקר, לקוחת סניף אשדוד

טיפוח בריא של האזור האינטימי שלך,  
תלוי בסבון הנכון...



אייל עדרות / Standards



## פחינה. תחליב סבון לטיפוח יומיומי

הטיפוח הוא חלק משמעותי ויומיומי בהווייה שלך, כאישה. על מנת שתחושת הנשיות תהייה מושלמת, חשוב שתתחילי את שגרת הטיפוח היומיומית שלך כבר באזור האינטימי, בזמן המקלחת. שלא כמו סבון רגיל, פחינה מכילה חומצה לקטית ברמת חומציות pH 3.5 ולכן, מסייעת באופן מושלם בהגנה הטבעית של הנרתיק. אז התחילי את הטיפוח שלך עם פחינה, זה הסוד לתחושה נשית אולטימטיבית.

הטיפוח שלך מתחיל בפחינה



## מכתב התודה של רחל לעינת המדריכה

11/6/07

### לעינת

רצייתי לומר תודה! תודה גדולה על היותך מי שאת. אדיבה, נעימה, מקצועית, והכי חשוב - אכפתית.

עברתי לסטודיו C אשדוד מסניף באר שבע עקב העתקת מקום מגורי. התחלתי להגיע לשיעורי הבוקר אותם את מעבירה... בסוף השיעור שמענו תמיד מפיך עידוד להגיע שוב לשיעור הבא עם חיוך רחב על שפתייך. לאחר כחצי שנה עברתי שבץ מוחי, אושפזתי בבית החולים ובאחד הימים קיבלתי צלצול טלפון - ממך... לא האמנתי!

התעניינת בשלומי ואף הבטחת לבוא לבקר ואכן הגעת. שוחחתי איתי בטלפון, נתת לי המון עצות איך לשפר את כאבי הגב הנוראים שהיו לי מאחר ורוב הזמן ישבתי על כסא גלגלים וגופי לא תיפקד, הדרכת אותי איך לעשות מתיחות דרך הטלפון וזה חיזק אותי גופנית ואף נפשית - האכפתיות, ההבנה והסבלנות שלך נגעו ללבי.

אפילו מנהלת הסניף מצדה והאחמשת מיטל התקשרו ושאלו לעתים קרובות לשלומי. הופתעתי מאוד מהתעניינותכם וזה רק חיזק אותי עוד ועוד.

אחרי שהשתחררתי מביה"ח, התקשרת אלי, עינת. עודדת אותי להגיע לשיעורים, על אף שאני מהלכת בעזרת קביים. בהתחלה התביישתי להגיע לסטודיו בגלל מצבי אך החיזוק שלכם והתמיכה הם שנותנים לי את הכוח להגיע לכל שיעור. גם אם קורה ולפעמים אני לא מגיעה לשיעור אחד, את ממחרת להתקשר - לבקש שאגיע לשיעור הבא... כל חיי לא נתקלתי באדם כמותך, שזר לי אך עם זאת מאוד קרוב לי.

השיעורים הראשונים היו קשים, הגוף היה חלש מאוד, אך בעקבות השהייה במחיצת אנשים בריאים סביב רצייתי מאוד להצליח ולהיות כמותם.

היום אני מתקדמת, לאט לאט, אך אני יודעת שאת שם, מסתכלת ומעודדת ולא נותנת לי להישבר! "ארוכה הדרך הביתה" אך בעזרתך היא נראית קלה יותר ועל כך אני מבקשת להודות לך.

הנייר והאותיות לא יכולים להביע את עומק הערכתי אלייך אך אנסה בכל זאת: תודה, תודה ותודה!!!

ולכן מצדה ומיטל, תודה גם לכן על החיוך והדאגה. יישר כוח!

**באהבה ובהערכה גדולה,  
רחל סנקר**

בשבילי, להיות בין בריאים נותן לי הרגשה טובה, וכשהנפש בריאה - הגוף מאמין לה".

### ואיך את מסתדרת בשיעורים?

"אם יש תרגיל שאני לא יכולה לעשות - אני מקבלת תרגיל חלופי. אני נעזרת בבר לשמור על שיווי משקל ובתרגילים על המזרן אני ממש כמו כולן. אפילו עינת אומרת לי 'כשאת שוכבת, אני לגמרי שוכחת מהפגיעה שלך'."

רחל משתדלת להגיע לסניף כמה שיותר, לפחות שלוש פעמים בשבוע בשעות הבוקר. היא מתהלכת רק עם קב אחד, ועינת משיחה עליה. "אני מרגישה שיש התקדמות משמעותית. בהתחלה היה לי קשה לעשות תנועות פשוטות והיום יותר קל לי. אני גם רואה את השינוי בגוף. למרות התרופות, שגורמות להשמנה, הרפיון מהמחלה והלידות, פתאום אני כבר לא מתביישת מעצמי ומבעלי ואפילו לובשת בגד ים. בגד ים וקב - זו תלבושת החוף שלי", אומרת רחל בחיוך, ולפתע היא נראית יפה וחזקה מתמיד.

## הגורל מכה שנית

רחל חשה שהחלימה ועברה את האירוע בשלום. לפני שנה עברה עם כל המשפחה לאשדוד והחלה להתעמל בסניף בעיר ואז - זה קרה שוב. לפני חמישה חודשים, הכה בה אירוע מוחי שני.

"בוקר אחד חשתי שחרחרות אימות, ראיתי הכל כפול. בעלי מיד לקח אותי לרופא, הגעתי לתל השומר ושם אובחן אירוע מוחי נוסף. שוב החמיר המצב בפלג הגוף השמאלי - גררתי את הרגל, לא ראיתי טוב, התחלתי לגמגם. למצב הגופני הייתי מוכנה - כבר הייתי שם, אבל נפשית, זאת היתה מכה נוראה. חשבתי שכבר הכל מאחורי והנה, עוד פעם זה בא".

לרחל היה אז כבר בבית ילד שלישי, רק בן שנתיים וחצי (היא התעקשה על ההריון הזה, אותו עברה בין שני האירועים המוחיים, למרות שהרופאים לחצו עליה לוותר ולא להסתכן), שאחיו הגדולים היו צריכים לשמור עליו. זה שבר אותה לגמרי.

כאן גם מתחיל הקשר המופלא של רחל עם עינת, המדריכה שלה בסניף C באשדוד, שלמעשה בקושי הכירה אותה, כי הספיקה להתעמל בסניף רק כמה חודשים לפני האירוע. "ראו בסניף שאני לא מגיעה לשיעורים, וכולם - מצדה, מנהלת הסניף, מיטל האחמשת ועינת

המדריכה, התקשרו לשאול לשלומי, גילו אכפתיות והציעו עזרה. זה חימם לי את הלב בצורה בלתי רגילה", אומרת רחל, ואין די במלים כדי להביע את מה שהיא מרגישה.

עינת החלה לעבוד עם רחל דרך הטלפון על תרגילי

מתיחות על כיסא הגלגלים, באה

לבקר אותה והפגינה אכפתיות נדירה, עזרה

ואהבה.

רחל אושפזה למשך שבועיים בבית החולים ומשם עברה לבי"ח שיקומי. "היו שם שיעורי

התעמלות אבל הקבוצה היתה מלאה קשישים סיעודיים, והרגשתי פשוט אומללה. לא רצייתי להישאר. אחרי חודש חתמתי על שחרור, סירבתי בכל תוקף לכיסא גלגלים ויצאתי הביתה עם זוג קביים, כשכל כובד המשקל נתמך על רגל ימין והידיים".

## התקדמות גופנית משמעותית

עינת, המדריכה מסטודיו C לא ויתרה, התקשרה לרחל ואמרה לה 'בואי חזרה לשיעורים, מה שתוכלי לעשות - נעשה. קודם כל תבואי'. רחל חששה בתחילה. "הייתי עם קביים ומאוד התביישתי, לא רצייתי שכולן יסתכלו עלי, ירחמו עלי, אבל עינת ומצדה, מנהלת הסניף, עודדו אותי, והיום הנשים בקבוצה כל הזמן אומרות לי 'כל הכבוד'. התגובות שלהן חיזקו אותי, והרגשתי שגם הפעם אני יוצאת למלחמה.

מבחינה נפשית, סטודיו C פשוט הרים אותי. אני מרגישה חלק מהעולם, מהאנשים הבריאים. נכון שבהתעמלות בשיקום ישנה השגחה לפי כל הכללים הרפואיים, אבל אני רחוק עם הרפואה לא הגעתי..."

**עינת המדריכה בסניף אשדוד החלה לעבוד עם רחל דרך הטלפון על תרגילי מתיחות על כיסא הגלגלים, באה לבקר אותה והפגינה אכפתיות נדירה, עזרה ואהבה.**



## האגיס NEW BORN רך ומלטף מאי פעם!

חדש! מותנית גמישה שעוטפת ומתאימה את עצמה לרך הנולד. מעטפת חיצונית ופנימית מחומרים רכים לנוחיות מירבית

**HUGGIES**  
be happy

[www.huggies.co.il](http://www.huggies.co.il)



# הבייבי'ס שלנו

**הם נולדו לאימהות ספורטיביות, שלא חששו להתעמל כמעט עד הלידה. יש להם היום אימהות רזות וחטובות, שמתעמלות בהתמדה, וגם מביאות אותם לסניף, כדי שישחקו עם הבייביסיטר בזמן שהן טורחות על הגזרה... קבלו את התינוקות של השנה האחרונה, שנולדו ללקוחות מסניפי רשת סטודיו C ברחבי הארץ, עם האימהות הגאות. איזה מתוקים ומתוקות!!!**

**דנה פוקס, 27**, היא אימא של רום בן 4 חודשים, עבדה כמפיקה באירועים עסקיים ועכשיו מתפקדת כאם במשרה מלאה. דנה התעמלה בסטודיו C בבאר שבע עד לשמירת הריון (ילדה בחודש שביעי), והפעילות גרמה לה "לשמור על הגוף, על גמישות ולהרגיש יותר חיונית ופחות עייפה". אחרי הלידה חזרה לשיעורי הסופר ולדבריה "הכל בחיים השתנה לי חוץ מההתעמלות שלוש פעמים בשבוע. בשיעורים אני רגועה, בלי לחשוב על החלפות, האכלות וזה גם עוזר לי לחזור מהר לגזרה".  
ומה עושה רום הקטן? "הוא כבר צוחק, מתהפך וגם אוהב לדבר עם הצעצועים שלו..."

**עמואל אפשטיין, 34**, היא אימא של שילה בת חודשיים וחצי, ועובדת כעצמאית מהבית בפיתוח אתרי אינטרנט. עד חודש שמיני, המשיכה להתעמל בשיעורי הסופר בסניף צמרות ולפני שלושה שבועות חזרה לשיעורים. היא אוהבת "עבודה איטית, מדויקת ונהנית משירותי הבייביסיטר בסניף ומזה שאני חוזרת לגזרה". שילה, לדבריה, היא ילדה מאוד קלה ונעימה, לא בוכה וישנה כל הלילה. טוב, יש כאלה עם מזל...

**טליה סטרוגו, 35**, היא אימא של אריאל בת השנה, מורה ללשון ומחנכת חטיבה בוגרת. שמונה חודשים אחרי לידת בתה נרשמה לחוג "חזרה לגזרה" בסניף גבעת שמואל ומאז היא מקפידה להגיע לשיעורים חמש פעמים בשבוע, בכל ערב. "סטודיו C החזיר אותי למשקלי הקודם ולגזרה שלפני הלידה. השיעור נותן לי אנרגיות טובות ויש לי כוח להמשיך ליום המחרת". וגם אריאל מתקדמת: "היא כבר עומדת, מדברת, מחייכת, ערה לסביבתה ועוד מעט כבר הולכת".

**מור קפל-דרוקר, 29.5**, היא אימא של איתי בן 7.5 חודשים, ועובדת בתחום משאבי אנוש בחברת השמה. כשהייתה בהריון עם איתי, נרשמה לחוג ההריון של סטודיו C, בנתניה: "מאוד אהבתי את חוג ההריון, בשבילי זה היה כמו חצי פסיכולוג, ממש קבוצת תמיכה יחד עם כל הבנות שהיו במצבי. התרגילים עזרו לי לשמור על כושר ותנועתיות ובהזדמנות זו תודה רבה למדריכה המקסימה נטע!". אחרי הלידה חזרה מור לחוג עיצוב-חיטוב בסניף, שמקנה לה הזדמנות "לנשום אוויר, לצאת מהבית".  
ואיתי? "הוא פושטק קטן, כבר זוחל, עומד, מתגלגל מצחוק ומתגלה כילד שאוהב לאכול..."

**מ** שיחה עם האימהות הטרויות התרשמתי, כי מעבר לנושא הפעילות הגופנית ויתרונותיה, לחוג ההריון וחוג החזרה לגזרה יש יתרון חשוב מאד נוסף - היותם מסגרת חברתית בה ניתן להחליף חוויות, להתייעץ זו עם זו, לקבל ולתת טיפים. לקטר ביחד, עם נשים כמותך, הנמצאות בשלב דומה בחייהן, ולשתף אותן בתחושות וברגשות הכל כך הפכפכים בתקופה זו, לטוב ולרע. כולן כמובן חולקות שבחים לשירות הבייביסיטר הניתן חינם למשתתפות חוג "חזרה לגזרה", בנוסד נפלא לחודשים הראשונים אחרי הלידה!

**הדר ישראלי, 29**, היא אימא של בר בת 7 שבועות, סיימה לימודי רפואה ומתחילה התמחות בכירורגיה. הדר התעמלה עד שבוע לפני הלידה בחוג ההריון בסניף הארבעה, שתרם לה לתנועתיות, לחיזוק ועיצוב הגוף ו"לא להרגיש בטטה". בזכות חיזוק השרירים - החלימה במהירות מהניתוח הקיסרי וחזרה להתעמלות בסטודיו C שישה שבועות אחרי הלידה. התינוקת שלה, בר, היא "פלא, מקסימה, ילדה חלום".

## מיכל בן ישי, 34

היא אימא של יפתח בן שנה, ועובדת כצורפת ומעצבת תכשיטים. עד חודש תשיעי המשיכה להתעמל בשיעורי הסופר בסניף צמרות, ואם פספסה שיעור "הייתה עצבנית אחר כך כל היום".

חודש וחצי אחרי הלידה כבר חזרה מיכל להתעמל בסטודיו C ובעזרת הדיאטנית ירדה בשנה הזו 11 קילו. לא מזמן חגגו ליפתח יום הולדת שנה והוא כבר מפטט קצת ובעיקר "גורם לכולם אושר, ילד מקסים".



מימין לשמאל: אילנית אהרונ, לקוחת סניף באר שבע, אולגה קוטליאר, לקוחת סניף באר שבע ועל פוקס, לקוחת סניף גבעת שמואל.

**עינב שהרבני, 30**, היא אימא של יולי בת השנה, מורה לגיאוגרפיה ומחנכת בחטיבת ביניים. כלקוחה ותיקה בסטודיו C, כבר 8 שנים, עינב התעמלה עד אמצע חודש תשיעי וחזרה להתעמל שישה שבועות אחרי הלידה. איזו התמדה! (עינב היא גם מדגימה, בסניף בנתניה). לדבריה, "אני חושבת שהלידה עברה לי בקלות, ללא תפרים, רק בזכות סטודיו C. עכשיו ההתעמלות חשובה לי כדי לחזור למשקל ולגזרה הקודמים, לחטב את הגוף ולמלא את המצברים. אין על סטודיו C, אני ממליצה לכל אחת".

גם יולי לא מפגרת אחרי האימא הספורטיבית שלה והיא כבר מחייכת והולכת, כמו שצריך!

**איילת דרוו, 33**, היא אימא של אריאל בת 8 חודשים ומגדירה את עצמה היום כעקרת בית. במהלך ההריון התעמלה בסניף בראש העין עד חודש שישי 6- שבועות אחרי הלידה כבר חזרה להתעמל. בחוג ההריון בו השתתפה "היתה תשומת לב רבה לעובדה שאני בהריון - רגישות למה נכון לעשות ומה לא נכון, וקיבלתי הרבה הסברים מעשירים ומחזקים. זאת ההוכחה שאפשר לעשות ספורט גם בהריון".

היום סטודיו C הוא בשבילה "המסגרת האולטימטיבית, עם גמישות בשעות, שירותי הביביסיטר הנפלאים וההתעמלות עצמה - שהחזירה אותי לגזרה ולמשקל שלפני הלידה".

ואריאל? היא כבר מתהפכת, עומדת על ארבע ודוהרת...

**מיכל ידגר, 34**, היא אימא של אמה, בת 4 חודשים ועובדת כמזכירה רפואית בחדר לידה בביה"ח תל השומר. מיכל מתעמלת בסטודיו C כבר 6 שנים בסניף גבעת סביון, והמשיכה להתעמל בכל תשעת החודשים, ממש עד הלידה. אחרי הלידה "יודתי כבר 11% אחוזי שומן וכמעט חזרתי למשקלי הקודם. ההתעמלות של סטודיו C היא פשוט מדהימה". אולי בגלל המקצוע, אולי בגלל שזו בת שלישית, מיכל היא אימא רגועה ובטוחה בעצמה: "אמה כבר מתהפכת, משחקת, מחזיקה עצצועים, ילדה טובה".

**יעל פוקס, 36**, היא אימא של הדר בת 9 חודשים ומשמשת כיועצת ומטפלת ברפואה משלימה. יעל הגיעה להתעמלות בסניף גבעת שמואל 7 שבועות אחרי הלידה ומברכת מאז על השעות הנוחות, מגוון השיעורים ושירותי הביביסיטר הנוחים, שמאפשרים לה להגיע עם הדר הקטנה בלי היסוסים. על התינוקת שלה היא גאה לספר שהיא "נעמדת, זוחלת בכל הבית ואוהבת לחייך ואת החיים!"

**אולגה קוטליאר, 23**, היא אימא של בן שגילו 7 חודשים והיא סטודנטית ועובדת כמאפרת ובמזכירות האוניברסיטה. היא החלה להתעמל בסניף סטודיו C בבאר שבע 4 חודשים אחרי הלידה, בחוג "חזרה לגזרה" כדי "להחזיר לי הכל למקום". על החוג היא מספרת שהוא "נותן לי את הזמן שלי לעצמי בלי הילד אבל בו בזמן אתו, כי הוא נמצא באולם הסמוך, עם הביביסיטר". לדברי אולגה, ההתעמלות בחוג גם שיפרה את בטחונה העצמי. ומה עושה בן ביתיים? "מחייך, מתהפך, זוחל, שוחה וצולל, עושה פרצופים - בקיצור, גאון! (טפו, טפו)..."

**אילנית אהרונ, 31**, היא אימא של רועי, בן 5.5 חודשים ועובדת כעורכת דין עצמאית. היא לא חששה להתעמל בסניף בבאר שבע עד שבועיים לפני הלידה וסה"כ מתעמלת בסטודיו C כבר שלוש שנים.

שלשה חודשים אחרי הלידה חזרה לשיעורי הסופר הרגילים ונהנית מהשעות הגמישות, שירותי הביביסיטר בסניף והתאמת תרגילי ההתעמלות לנשים לאחר לידה. אילנית מספרת לנו שאחרי לידת בנה הבכור, עדו, הגיעה לסטודיו C ובשילוב עם פגישות עם דיאטנית הסניף ירדה כ-10 ק"ג והמון בהיקפים (3 מידות!). גם אז המשיכה להתעמל עד שבועיים לפני הלידה והרגישה פשוט נהדר! ורועי? "כבר מחייך, מתהפך, זוחל ואפילו עומד על ברכיו!"



מימין לשמאל: עמנואל אפשטיין, לקוחת סניף צמרות, מיכל בן-ישי, לקוחת סניף צמרות, טליה סטרוג, לקוחת סניף גבעת שמואל, הדר ישראלי, לקוחת סניף הארבעה, מור קפל-דרוקר, לקוחת סניף נתניה, מיכל ידגר, לקוחת סניף גבעת סביון, עינב שהרבני, לקוחת סניף נתניה, איילת דרוו, לקוחת סניף ראש העין, דנה פוקס, לקוחת סניף באר שבע.

# אומגה 3 בהריון והנקה – השקעה לטווח ארוך

**תזונה מאוזנת חיונית לשמירה על הבריאות בכל שלב ושלב בחיים, אבל במהלך ההריון חשיבותה של התזונה המאוזנת כפולה. אחרי הכל, העובר תלוי לחלוטין בתזונה של האם שמספקת לו את כל הקלוריות, הוויטמינים והמינרלים שלהם הוא זקוק על מנת להתפתח ולגדול באופן תקין. בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים רבים לפיהם התזונה במהלך ההריון משפיעה לא רק על מהלך ההריון ותוצאותיו, אלא גם על בריאות הילד בגיל מאוחר יותר.**

רק כדי לחדש את המאגרים בגוף שלה אלא גם כדי להמשיך ולספק לתינוק אומגה 3 באמצעות ההנקה. התפתחות המוח, הראייה ומערכת העצבים המרכזית של הילד עדיין נמשכת בשלב הראשוני של החיים. צריכת אומגה 3 של האם מובילה לעלייה בריכוז של DHA ו-EPA בחלב האם, וחומצות השומן החשובות הללו מועברות ישירות לסיפוק צורכי התינוק.

## אומגה 3 ודיכאון לאחר לידה

החל מהשליש השני של ההריון העובר מתחיל לצרוך אומגה 3 באופן אינטנסיבי יותר, ולאם ההרה עלול להיווצר מחסור, דבר אשר עלול לפגוע בבריאותה במספר דרכים. דיכאון לאחר לידה היא תופעה הנפוצה בקרב 10% - 20% מהנשים ומשפיעה על היולדת, על התינוק ועל יתר בני המשפחה. מספר רב של מחקרים הצביע על רמות נמוכות של אומגה 3 אצל אמהות אשר אובחנו כלוקות בדיכאון לאחר לידה. מתן תוספה אומגה 3 לאמהות אלו שיפרה באופן מובהק את מדדי הדיכאון.

## התרומה להתפתחות ילדך

השפעה של תוספת אומגה 3 במהלך ההריון אינה מסתיימת עם הלידה. תרומתה גדולה מאוד גם בטווח הארוך. מחקרים אחרונים מצביעים על קשר חזק בין רמות אומגה 3 בהריון להתפתחות שכלית וקוגניטיבית של ילדים בשנות הילדות המוקדמות, ואף בגיל מאוחר יותר. ילדים לאימהות אשר צרכו אומגה 3 במהלך ההריון נהנים מיתרונות התפתחותיים בכישורים המוטוריים, בקואורדינציה ובקשר יד-עין. אפילו ציוני ה- IQ שלהם טובים יותר בגיל ההתבגרות. כמו כן, נמצא קשר בין רמות גבוהות של אומגה 3 בלידה והפחתת הסיכון להפרעות קשב וריכוז.

בפברואר 2006 פרסמה האגודה למחקר בריאות האישה בווינגטון תוצאת סקר תזונה בנשים הרות. תוצאות הסקר מצביעות על רמת מודעות נמוכה לצריכת אומגה 3 בהריון. מתוך כ-500 נשים רק 40% היו מודעות לחשיבות צריכת חומצות שומן אומגה 3 במהלך ההריון.

## אומגה 3 לעובר שבבטן

מחקרים רבים מצביעים על כך שלהגברת הצריכה של חומצות שומן אומגה 3 (DHA ו-EPA) במהלך ההריון יש יתרונות בריאותיים רבים לאם ולעובר. DHA הוא רכיב מבני חיוני במוח, העין ובמערכת העצבים המרכזית של העובר. הדרישה של העובר ל-DHA מתגברת במהלך הטרימסטר השני והשלישי בהריון, ע"ח חומצות השומן האחרות מסוג אומגה 3 אצל האם. חשוב לדעת: העובר מקבל אומגה 3 מתזונתה של האם בלבד. לכן, תזונה דלה באומגה 3 של האם תוביל למחסור באומגה 3 אצל העובר. רמות נמוכות של אומגה 3 בהריון קשורות בסיכון גבוה יותר לדיכאון אחרי לידה, לרעלת הריון וללידה מוקדמת.

**מחקרים אחרונים מצביעים על קשר חזק בין רמות אומגה 3 בהריון להתפתחות שכלית וקוגניטיבית של ילדים בשנות הילדות המוקדמות, ואף בגיל מאוחר יותר.**

## אומגה 3 בחלב אם

לאחר הלידה, האם עדיין זקוקה לאספקה קבועה של אומגה 3, לא



# אלספה 9 חודשים

תוספת אומגה 3 לאם, לעובר ולתינוק היונק



- ריכוז ייחודי של אומגה 3 המתאים במיוחד לתקופת ההריון
- יחס בין חומצות השומן (DHA/EPA) כמו בחלב אם
- שילוב עם חומצה פולית למניעת מומים מולדים

כמוסה אחת ביום תספק את כל האומגה 3 החיונית להריון מושלם!



עוד בסדרת אלספה:

- אלספה
  - אלספה כשר
  - אלספה סופר
  - אלספה MOOD
  - אלספה FOCUS
  - אלספה KIDS
- לאספקה יומיומית של אומגה 3
  - אומגה 3 כשר בעוצמה מוגברת
  - עוצמה כפולה של אומגה 3
  - פורמולה ייעודית לבריאות הנפש ומצב הרוח
  - מותאם לילדים עם קשיי למידה וריכוז
  - כמוסות וסירופ להשלמת חוסרים בתזונה היומית לילדים

מבצע ללקוחות סטודיו C

שובר זה מקנה לך 10% הנחה על כל מוצרי אלספה

הזיכוי ינתן בצרוף סרט קופה

ניתן להשיג ברשתות הפארם, בתי הטבע ובתי המרקחת

מזכאות 13243

אומגה 3 זה אלספה



www.alsepa.co.il

אלספה-פון: 1-700-704-701

# שירה שרה שיר שמח

**שני דברים טובים קרו לזמרת והיוצרת הצעירה שירה גבריאלוב בזמן האחרון: היא הוציאה את דיסק הבכורה שלה, שנקרא, איך לא, "שירה גבריאלוב" וגם הצטרפה לרשת סטודיו C כמתעמלת טרייה בסניף "צמרות" בהרצליה. התחלות חדשות.**

ממוחשבות. כמובן שהיא הסטודנטית הכי צעירה בבית הספר, אבל זה לא מפריע לה בכלל.

כאמור, לפני מספר שבועות יצא הדיסק הראשון שלה לחנויות, את כל השירים שבו היא כתבה והלחינה. זהו פרויקט ראשון, עליו עבדה שנתיים וחצי והיא גאה בו מאוד. בקרוב תצא לסיבוב הופעות ארצי עם שירים מהתקליט.

## עוזר להיות הבת שלי?

"ברור שזה תורם שהורים שלי עוסקים בתחום אמנותי ויצירתי. כשעבדתי על הדיסק, הייתי מביאה הביתה את הסקיצה עליה עבדנו באותו היום ואבא נתן לי עצות, אבל לא את כולן קיבלתי. אימא, מהצד שלה, מזכירה לי מי אני, מיעצת ומכוונת אותי לא להתפזר, אבל היא לא הסוכנת שלי. יש לי מפיק ויחסי ציבור משלי."

עם זוג הורים כאלה, שגם הלכו עם ההחלטה של שירה לעזוב את התיכון, אין לה שום צורך למרוד. לדבריה, "התבגרתי מהר יותר. החלטתי שהמטרה שלי להפוך למוסיקאית, זמרת, מלחינה, ואני עובדת על זה כבר מגיל צעיר. המוסיקה גורמת לי הרבה הנאה וזו הדרך שבחרתי. לא מפריע לי שלפעמים יש עומס ולחץ ואני חיה בלוח זמנים צפוף. אין לי כמעט זמן לחברות ולבילויים של בני גילי. כל היום שלי מלא בחזרות, הקלטות, הופעות. אחרי הראיון, אני צריכה לנסוע לבחור בגדים, להתלבש ולהגיע לצילומים לערוץ 24..."

## ואיך נוצר הקשר עם סטודיו C?

"יש לי בלוג בסלקום וחשבנו על רעיון לצלם אותי רוקדת בבלוג, משהו קצת שטותניקי כזה. רצינו להצטלם במקום שנראה כמו סטודיו למחול וחשבנו על סטודיו C כלוקיישן מתאים לצילומים. הצוות של סניף "צמרות" בהרצליה הסכים בשמחה לארח אותנו וערכנו שם צילומים באולם הגדול, כשברקע קיר המראות, רצפת הפרקט והבודי-בר, היה כיף."

הקליפ החד-פעמי הניב קשר קבוע ובימים אלו ממש מסיימת שירה את קורס ההכנה של סטודיו C. "אני מאוד מרוצה מהשיעורים. בשבילי, זה לא קשה מדי ולא קל מדי, בדיוק מתאים. אני מגיעה בערבים, פעמיים בשבוע לקורס ועוד פעמיים בשבוע לשיעורי הדינאמי ובכל שבוע משבצת את השיעורים בלוח הזמנים שלי, כדי שלא אפספס שיעור. אני גם צועדת הביתה ברגל מהשיעורים, 40 דקות הליכה, וזה מוסיף לי לכושר". גם בסטודיו C שירה היא בין הצעירות שבחבורה אבל זה שוב לא מפריע לה, וכבר ביקשו ממנה להביא את הדיסק החדש שלה לשיעור, כדי שיוכלו להתעמל לצילומי השירים שלה...

ש לה נטייה לתשובות לאקוניות, בנות מילה אחת או שתיים לכל היותר, ולוקח לי די הרבה זמן להוציא ממנה משפטים ארוכים, אבל בסוף זה קורה. טוב, שירה גבריאלוב היא רק בת 18, גרה ברמת השרון עם אימא מיכל גבריאלוב, סוכנת אמנים, ואבא מיקי גבריאלוב, זמר, מלחין ומוסיקאי מוערך וותיק. הבת הקטנה והיחידה אחרי שלושה בנים, בני 35, 30 ו-23. עכשיו נשארו בבית רק האח הצעיר ושירה, וזה מתאים לה ככה, אבל היא כבר "חוסכת כסף לקנות בית משלי".

את הכשרון המוסיקלי שלה זיהו בגיל צעיר. בגיל 4 וחצי כבר ביקשה ללמוד לנגן על פסנתר ולמרות שגדלה בבית מוסיקלי, אפילו ההורים שלה חשבו שזה קצת מוקדם מדי. היא התעקשה, הם ויתרו, ועד גיל 6 התאמנה שעתיים כל יום, כשהמטרה שלה ללמוד אקורדים כדי שתוכל ללוות את עצמה בשירה. אבל חוץ מהפסנתר, היא מספרת שהיתה ילדה שובבה, אחת שעושה צרות.

ההזדמנויות הראשונות ניתנו לה, באופן טבעי, מאביה. "מאז שהייתי ממש קטנה, הלכתי להופעות של אבא והייתי רוקדת על הכיסא. אבא היה מעלה אותי לבמה ונורא נהייתי שם, באור הזרקורים, לא התביישתי בכלל".

הסיפתח הראשון של שירה כזמרת היה בגיל 14. "אבא הקליט דיסק ועלה לו רעיון שאולי אבצע אתו דואט במקום שיחפש זמרת אחרת. הקלטתי אתו את השיר וגם הופעתי אתו כמה פעמים בטלוויזיה".

בגיל 15 הוציאה לרדיו סינגל ראשון שלה, "נער ונערה", וכבר היו לה בית כ-20 שירים שלה,

בגיל 17.5 התנגן ברדיו השיר שלה, "הבוקר יאיר", שכתבה והלחינה. בגיל 17.5 התנגן ברדיו השיר שלה, "הבוקר יאיר", שזכה להצלחה לא מבוטלת.

היא למדה בתיכון "אלון" ברמת השרון במגמה מוסיקלית, אבל בכיתה י"א החליטה שמספיק לה. ויתרה על הבגרויות, עזבה את התיכון ועברה לבית הספר למוסיקה "רימון", שם היא לומדת במגמות של הרמוניה ותיאורית המוסיקה, הלחנה ועיבוד ותוכנות מוסיקה



חשוב לך לשמור על גוף חטוב,  
חזק ובריא...

## ומה עם הקמטים?

כמו כל איבר בגופך, גם עור פניך ושרירי הפנים  
זקוקים לתחזוקה ותיקון הולמים כדי שתמשיכי  
להראות צעירה ורעננה לאורך זמן רב.

יש לנו הוכחות להצלחות!!

50% מהקמטים  
נעלמים  
תוך 60 יום

עוד במכון: טיפולי צלוליט, אקנה,  
הסרת שיער לצמיתות, עיסויים,  
איפור קבוע ועוד...

התקשרי עכשיו:

סניף ראשי: 03-9645111

סניף באר-שבע: 159-9509-709

150 ש"ח הנחה.

(למביא מודעה זו)

יפה לך בסיסת השגה

helga

הלגה. מרכז טיפולים קוסמטיים ורפואיים

ראשל"צ - רח' בן גוריון 4 • באר שבע - רח' חיים יחיל 3 • [www.helga.co.il](http://www.helga.co.il)

# התעמלות בונה עצם לגיל הזהב

**סטודיו C, כרשת נשית הנותנת מענה לנשים בכל מעגלי החיים, מציעה ללקוחות בנות +60 את חוג התעמלות בונה עצם, המותאם לצרכים הפיזיולוגיים הרלוונטיים לגיל זה. לפעילות גופנית בתקופת חיים זו בשילוב תזונה נכונה, ישנה חשיבות גדולה בהאטת תהליך בריחת הסיידן מן העצמות (אוסטיאופורוזיס).**

התנועה של המפרקים, תורמת לשיפור מסת העצם ומונעת שברים. ואל תשכחו שפעילות גופנית מתאימה לצד תזונה נכונה הן מתכונות בדוק להעלאת הביטחון העצמי ולשמירה על מצב רוח מרומם!

**אז הנה סיכום קצר של היתרונות שבפעילות גופנית מבוקרת בגיל המבוגר:**

1. שיפור היכולת הגופנית - מה שימנע או יאט את ההשפעות השליליות של ההזדקנות על המערכות הגופניות.
2. מניעת איבוד מסת שריר - פעילות גופנית תורמת לשימור מסת השרירים ולחיזוקם של השרירים.
3. העלאת צפיפות העצם וחיזוקה.
4. לפעילות גופנית השפעה חשובה במניעת נפילות הגורמות לשברים, וזאת על ידי שיפור כוח השריר, שיפור שיווי המשקל, זמן התגובה וגמישות מפרקים.
5. שיפור ערנות, כושר ריכוז ויכולת קואורדינטיבית.
6. שיפור תחושת הביטחון העצמי והפחתה בדיכאון.
7. הפחתת כאבי מפרקים.

## התעמלות רגועה

נטי אדמסטיין, 32, מדריכת חוג התעמלות בונה עצם בסניף נתניה וגם מנהלת הסניף, מספרת: "החוג אצלנו בנתניה נפתח לפני כחודשיים וכבר משתתפות בו שבע נשים, כולן בגילאי +60. אני בונה את השיעור בצורה יותר רגועה ומינן התרגילים נמוך יותר מאשר בשיעורי הסופר. אנחנו עובדות בעיקר על חיזוק שורש כף היד, הרגליים, מפרק הירך, פתיחה של הגב, של החזה, ובמיוחד אני שמה דגש על תרגילים למניעת אוסטיאופורוזיס. כל המשתתפות בחוג מתמידות מאוד, מגיעות פעמיים בשבוע, אף פעם לא מאחרות (מתייצבות בסניף ב-9.00 בבוקר בדיוק!) ולדבריהן, ההתעמלות גורמת להן להרגיש יותר טוב. הן חשות יותר קלילות, טווח התנועה



נטי אדמסטיין, מנהלת סניף נתניה ומדריכת החוג

**א**ת כבר לא בת 20. בסדר, גם לא בת 30. בעצם, עברת כבר את גיל 50. את כבר אישה בוגרת שעברה כבר דרך בחייה. בסטודיו C חשבו גם עליך ובנו במיוחד עבורך חוג התעמלות בונה עצם. חוג זה נותן מענה לצרכים המיוחדים של נשים שעברו את גיל 60, והעבודה בו מתרכזת בשיפור שיווי המשקל ובתרגילי גמישות, במטרה להגדיל את טווח התנועה של המפרקים, להגביר את מהירות התגובה ולשפר את היציבה ואת המודעות לתנועה. בנוסף, התרגילים הניתנים במסגרת החוג מסייעים לשימור צפיפות המינרלים בעצמות ומפחיתים את הסיכון לדלדול העצם. החוג מיועד לנשים בגילאי +60 במצב בריאותי תקין.

## פעילות גופנית בגיל המבוגר

גלית פרי, סמנכ"לית ומנהלת מח' הדרכה בסטודיו C מסבירה: "לפעילות גופנית נודעת חשיבות מרכזית במניעת אוסטיאופורוזיס (ראו מסגרת בהמשך). פעילות גופנית סדירה ומבוקרת מסייעת בהאטת תהליכי התנוונות השרירים, הגידים, הרצועות, הפרקים והעצמות המתרחשים באופן טבעי עם השנים. ככל שאישה פחות פעילה גופנית ונוטה לשבת רוב הזמן, כך תקטן מסת השרירים והגידים. לכן חשוב להישאר פעילים גם שמתבגרים, אפילו אם מתעייפים במהירות, נעים פחות בקלות וסובלים מנוקשות מסוימת בפרקים. בתרגילים לחיזוק העצם, עובדים על תנועות המפעילות עומס על אותן עצמות הנוטות להישבר כאשר הן נעשות אוסטיאופורוטיות - בראש ובראשונה עצם הירך, עצמות האמה וחוליות עמוד השדרה. התעמלות סדירה ומבוקרת לחיזוק העצמות ולהגדלת טווח



טובה וילגורה, לקוחת סניף נתניה

הזה. אולי זה קשור לעובדה שאני מאוד קרובה לסבא ולסבתא שלי, שהיא בת 88 ופעילה מאוד, ממש שדה!"

אחת המשתתפות בחוג התעמלות בונה עצם בנתניה היא טובה וילגורה, בת 61, שהצטרפה לחוג עם פתיחתו. טובה: "גם בתי וגם כלתי מתעמלות בסטודיו C וכשמעתי שפותחים חוג בסניף שלנו בנתניה - באתי להתרשם, זה מצא חן בעיני ונרשמתי לחוג. חיפשתי התעמלות רגועה, בלי קפיצות, התעמלות אמיתית - שעובדת על הגב, השרירים, הרגליים, הבטן, הסוגרים ועוד. נעים לי לא לצאת מותשת ועייפה מהשיעור אלא מלאת כוחות חדשים ורעננה. אני מרוצה מהקצב של השיעור ומהמדריכה המקסימה נטי, שמעניקה לכולנו יחס אישי, ניגשת לכל אחת ובודקת שהיא מבצעת נכון את התרגיל ולא מפספסת כלום!"

## מזונות עתירי סידן

### מאת: איילת נדיב

תזונה עתירת סידן מגיעה בעיקר ממקורות חלביים. לפניכן טבלת פירוט מזונות עתירי סידן:

כוס חלב מועשר בסידן - 300 מ"ג
פרוסת גבינה צהובה - 200 מ"ג
1 גביע יוגורט - 195 מ"ג
80 גרם גבינה קשה (צפתית/בולגרית) 5% שומן - 220 מ"ג
3 כפות גבינת ריקוטה 5% שומן - 450 מ"ג
1 גביע מעדן חלב - 100 מ"ג
100 גרם טופו - 200 מ"ג
2 תאנים מיובשות - 70 מ"ג
2 משמשים יבשים - 40 מ"ג
1 כוס כרוב - 50 מ"ג
1 כוס פולי סויה - 100 מ"ג
½ קופסא סרדינים - 160 מ"ג
1 כוס ברוקולי - 60 מ"ג.

שלחן משתפר וכן הגמישות, היכולת להתכופף מטה, ואני מקבלת מהן פידבקים חמים."

נטי מוסיפה שכל המשתתפות מטופחות ומודעות מאוד לבריאותן, מקפידות גם על הליכות ועל תזונה נכונה. רובן נרשמו לפגישות עם דיאטנית הסניף, במקביל להתעמלות.

כשלמדה בוינגייט חינוך גופני, נטי בחרה להתמחות במגמת קשישים. "אני מאוד אוהבת את הגיל השלישי ונהנית לעבוד עם אנשים בגיל

## הטיפול המניעתי במחלה הוא החשוב ביותר והוא כולל:

1. תזונה עתירת סידן. למתבגרות - 1,300 מ"ג סידן ביום, לנשים בגיל הפריון - 1,000 מ"ג סידן ליום, ולנשים מעל גיל 51 - 1,200 מ"ג סידן ליום. חשוב לדעת כי חסר תזונתי כרוני הנו קריטי בתקופות חיים בהן מתקיימים תהליכי גדילה מואצים, ובתקופות בהן יש דרישה מוגברת לסידן: גיל ינקות עד לילדות, גיל ההתבגרות, הריון והנקה. חוסר סידן בתקופות אלו עלול להוביל לעצם בעלת מסה נמוכה.
2. צריכת ויטמין D. בעזרת חשיפה נבונה לשמש, ומקורותיו מהמזון: דגים (סרדינים, סלמון), חלב וביצים.
3. הגבלת שתיית קפה לעד 3 כוסות ליום, שכן קפאין מונע ומעכב את ספיגת הסידן בגוף.
4. פעילות גופנית המגרה את רקמת העצם ומונעת אובדן מסת העצם.
5. הפסקת עישון.

## מה זה אוסטיאופורוזיס?

### מאת: איילת נדיב, אחראית מח' דיאטה

#### בסטודיו C

פירוש השם אוסטיאופורוזיס הוא עצם מחוררת: אוסטיא-עצם, פורוזיס-מחוררת. המונח מתאר במדויק את מצב העצם, שנעשית צפופה פחות וכתוצאה מכך הופכת לשבירה.

אוסטיאופורוזיס היא מחלה המתגנבת אל חיי הנשים כמו גנב בלילה - לאט, בשקט ומבלי להותיר עקבות. המחלה פוגעת באחת מתוך ארבע נשים מעל גיל 55 ואילו שכיחותה בקרב גברים נמוכה יותר.

שבירות העצמות יכולה לבוא לידי ביטוי בהופעת שבירי דחיסה בחוליות בעמוד השדרה, ובמקרים קשים לשברים בצוואר הירך. ככל שעולה הגיל, עולה הסיכוי ללקות במחלה. למרות שאצל נשים המחלה שכיחה מאד החל מהעשור השישי לחייהן - 40% מהנשים סובלות מהמחלה עוד בטרם הגיעו לגיל 60!

מחלת האוסטיאופורוזיס מהווה אחד הגורמים המרכזיים לפגיעה באיכות החיים בגיל המבוגר ולקיצור תוחלת החיים אך היא מתגלה רק כאשר מופיעים סיבוכים המכאיבים והמסוכנים - השברים. לכן, יש חשיבות גדולה למניעת המחלה, באמצעות תזונה נכונה ופעילות גופנית מתאימה.

# החוגים של סטודיו C



לפניכן תמצית ממבחר החוגים שלנו, המוצעים

ללקוחות הרשת בכל רחבי הארץ.

מידע לגבי החוגים וכן פרטים נוספים תוכלו למצוא

באתר האינטרנט של סטודיו C: [www.studioc.co.il](http://www.studioc.co.il)

## עיצוב וחיטוב הגוף

**שיטת אימון ייחודית לנשים שרוצות תוצאות.**

סטודיו C גאה להציג בפניך את שיטת האימון הממוקד. שיטה ייחודית זו מיועדת לנשים ומתמקדת באזורים שחשוב לחטב בגוף האישה: מערכת שרירי הבטן, שרירי קרקעית האגן, הירכיים, הישבן, החזה והזרועות. האימון מתמקד בשריר אחד או בקבוצת שרירים (ללא קפיצות, ללא ריצות וללא הזעה).

במהלך התרגילים, אנו מעצבות את הגוף על ידי כיווץ והידוק של השרירים הרפויים. אנו מעלות את הטונוס השרירי ובכך מקבלות מראה מעוצב ומהודק.

בנוסף, עומדים לרשותכן מבחר חוגים נוספים: **דינאמי** - שיעורים המשלבים אימון תנועתי בליווי מוסיקה קצבית וסוחפת במטרה להעלות את הדופק ולשרוף קלוריות. **איזון הגוף** - שיעורים המתמקדים בתרגילי גמישות והארכת השרירים, איזון הגוף, יציבה נכונה ומתיחות, בליווי מוסיקה רגועה.

**שיעורי פיטבול** - שיעורים בליווי כדור העובד על חיזוק מבוקר ומכוון של הגוף תוך יציבה נכונה. בעזרת הכדור אפשר להגביר את המודעות לגוף ולתנוחותיו, לחזק את שרירי היציבה, לשפר בעיות יציבה, להרפות מתחים, להפיג עייפות ולהרגיע את השרירים. למעשה, העבודה עם הכדור עולה בקנה אחד עם מרבית העקרונות המוכחים למניעת כאבי גב: גירוי השרירים המייצבים, ייצוב דינאמי, משוב מיידי למתאמת וטווחי תנועה גדולים.



## התעמלות בונה עצם - לנשים בגילאי +60

**התעמלות מיוחדת לנשים בגילאי +60**

לפעילות גופנית נודעת חשיבות רבה בכל גיל, בייחוד בגילאי +60. פעילות גופנית סדירה ומבוקרת בגיל זה מסייעת בהאטת תהליכי התנוונות השרירים, הגידים, הרצועות, הפרקים והעצמות המתרחשים באופן טבעי עם השנים. ככל שאישה פחות פעילה גופנית ונוטה לשבת רוב הזמן, כך תקטן מסת השרירים והגידים. לכן חשוב להישאר פעילים גם שמתבגרים, ואפילו אם מתעייפים במהירות, נעים פחות בקלות וסובלים מנוקשות מסוימת בפרקים.

סטודיו C מציעה שיעורים ייחודיים לנשים בגילאי +60 המלמדים פעילות גופנית נכונה המפחיתה את הסיכונים לפגיעה חמורה כתוצאה מנפילה, מסייעת בשימור צפיפות המינרלים בעצמות ומפחיתה את הסיכון לדלדול העצם.



## הדיאטה הנשית

**דיאט C – הדיאטה הנשית הראשונה בישראל שדוגמת להקנות לך**  
כולנו יודעות שלנשים יש צרכים שונים משל גברים. אנחנו צריכות דיאטה ש"תבין אותנו", כלומר תותאם לנו אישית כדי שנוכל להיראות טוב יותר לאורך זמן, ולא פחות חשוב, להרגיש טוב לאורך זמן.  
סדנת הדיאטה מורכבת מ-12 מפגשים אישיים. הדיאטנית שלך תלמד להכיר אותך מקרוב, את הרגלי התזונה שלך, את סגנון החיים שלך ואת הגיל הנשי שלך – במטרה להרכיב לך את הדיאטה שהכי מתאימה לך. זוהי דיאטה קלה לביצוע והתמדה לאורך זמן.

## חוג התעמלות לילדות בגילאי 11-9

הילדים של היום פעילים פחות ומבלים שעות ארוכות מול מסך המחשב והטלוויזיה. חשוב לעודד אותם לבצע פעילות גופנית אשר חשובה מאד להתפתחותם התקינה.

כל שיעור שם דגש על מרכיבים אחרים, כגון קואורדינאציה, שיווי משקל, פיתוח והקניית הרגלי יציבה נכונים וכמובן חיזוק מרכיבי הכושר השונים: פיתוח סיבולת לב-ריאה, עבודה על שרירים, בניית מסת עצם והכל נעשה דרך משחקים בליווי אביזרי עזר – כדורי משחק, חישוקים, דלגיות, פיטבול, גומיות ועוד. בנוסף, הבנות רוכשות חברות חדשות, נוצר מעגל תומך וקשרי חברות בין הבנות, והקבוצה מהווה עבורן מסגרת מהנה.

## התעמלות לנשים בהריון

**חוג התעמלות לנשים בהריון מיועד לנשים שרוצות להכין ולחזק את גופן לקראת הלידה.**

רגע לפני שאת מביאה לעולם תינוק קטן ומקסים, חשוב שתהיי מוכנה. חשוב שגופך יהיה מוכן לשינויים שהוא עומד לעבור. מחקרים הוכיחו שישינה חשיבות רבה לאימון בזמן ההריון: לחיזוק מערכת שרירי קרקעית האגן והבטן, הגמשת מפרקים, הארכת גב תחתון וחיזוק חגורת הכתפיים וכמובן אזור האגן – ללידה עצמה. בנוסף, האימון הגופני בזמן ההריון מקל על שיקום הגוף וחזרה מהירה לגזרה לאחר הלידה.

## "בחזרה לגזרה"

**אימון לנשים אחרי לידה שרוצות לחזור לגזרה במהירות, ובצורה מקצועית ובריאה.**

בעזרת השיטה של סטודיו C, תחזרי במהירות לגזרה החטובה שהיתה לך לפני הלידה.

שיטת סטודיו C לנשים בהריון היא תוכנית אימונים מיוחדת, וניתן להצטרף אליה כבר 6 שבועות לאחר הלידה. מדובר בשיטה קלה ונוחה לתרגול, המתמקדת בעיקר באזורים המשתתפים בתהליך ההריון והלידה: מחיזוק מערכת שרירי קרקעית האגן והבטן דרך חיזוק שרירי הגב העליון, ועד הארכת הגב התחתון. מכיוון שחשוב לנו שתוכלי להתאמן בראש שקט, סטודיו C מעמידה לרשותך שירות מיוחד של מטפלת חמה ומסורה. היא תדאג לתינוק שלך, בזמן שאת דוגמת לגזרה שלך...

## אימון ממוקד לנערות בגילאי 14-12 ו-17-15

את כבר לא ילדה קטנה, וזה אומר הכל. גם את רוצה להרגיש טוב עם עצמך ועם הגוף שלך. בדיוק בשביל זה יצרנו עבורכן אימון ממוקד לנערות, המתקיים פעמיים בשבוע, שמתרכז במקומות שחשוב לחטב, והכל באימון אירובי דינאמי המתבצע בצעדי ריקוד ומלווה במוסיקה וקצב – בשיטה הייחודית של סטודיו C המעצבת ומחטבת את הגוף.  
חשוב לזכור כי אימון גופני נכון בגיל זה חיוני לשיפור היציבה, סיבולת לב ריאה וגמישות.

**\* לרשותכן עומדים חוגים נוספים במסגרת סטודיו C : ריקודי בטן, יוגה, חוג הילדות, סדנאות להגנה עצמית ועוד.**

שמי שרון, אני בת 33 ונמצאת כרגע בשבוע ה-17 להריון. בשנים האחרונות לא עסקתי בפעילות גופנית, ושמעתי מחברה שלסטודיו C יש חוג לנשים בהריון. רציתי לשאול האם בכלל מומלץ להתעמל בתקופת ההריון? ואם כן, האם למרות שלא עסקתי בפעילות גופנית מומלץ להתחיל דווקא עכשיו?

**גלית פרי, סמנכ"לית ומנהלת מחלקת ההדרכה של סטודיו C, משיבה:**

פעילות גופנית מומלצת בכל שלב בחיים ובמיוחד בתקופת ההריון וזאת בניגוד לדעות שהיו מקובלות בעבר. כיום ידוע שלא זו בלבד שפעילות גופנית אינה מזיקה להריון, היא חשובה ואפילו חיונית. חשוב לי לציין שכל אחת יכולה להתחיל להתעמל במהלך ההריון, גם אם לא התעמלה בעבר, אך רק במידה וההריון תקין ובאישור הרופא המטפל. הפעילות הגופנית בזמן ההריון חייבת להיות מותאמת לצורכי האישה המשתנים והיא צריכה להתבצע בהדרגתיות.

בסטודיו C קיימת תוכנית ייחודית לנשים בהריון, הנותנת מענה מבוקר ומקצועי לצרכים המיוחדים של האישה בתקופה זו, ומתמקדת באזורי הגוף אותם יש להכין ולחזק לקראת הלידה – שרירי היציבה, שרירי קרקעית האגן ועוד. המדריכות שמעבירות את חוגי ההריון בסטודיו C עברו הכשרות מיוחדות ומכירות היטב את נושא הפעילות הגופנית בזמן ההריון ואת המגבלות החלות על פעילות כזו.

זו גם ההזדמנות לספר על קורס "חזרה לגזרה", שמתקיים אף הוא בסניפי הרשת, ומיועד לנשים החל מהשבוע השישי אחרי הלידה. מטרת הקורס הנה לסייע לגוף להתחזק אחרי חודשי ההריון הארוכים ואחרי הלידה. לנוחיות האמהות הטרויות מוצעים בשעות קורס "חזרה לגזרה" שירותי בייביסיטר ללא תשלום.

שמי אורית ואני לקוחה מזה שנה בסטודיו C. לאחרונה נפתח בסניף בו אני מתעמלת גם חוג ילדות – נראה ממש מתאים לילדה שלי... רציתי לדעת מה מייחד את חוג הילדות שלכן?

**גלית פרי, סמנכ"לית ומנהלת מחלקת ההדרכה של סטודיו C, משיבה:**

אורח החיים של ילדים היום אינו בריא כבעבר. הם יושבים שעות רבות מול המחשב והטלוויזיה – פעילויות שאינן כרוכות במאמץ פיזי ובתנועה. לכן, יש חשיבות רבה היום לפעילות גופנית גם בגיל הילדות, כאשר חוג הילדות בסטודיו C נותן מענה מקצועי לפיתוח ושיפור מרכיבי הכושר, במקביל להקניית טיפים לאורח חיים בריא והרגלי תזונה נכונים.

השיעור מועבר באופן חווייתי, באמצעות מגוון רחב ומאתגר של תרגילים ומשחקים המלווים באביזרי עזר מגוונים, כגון: דלגית, חישוב, כדור (FITBALL) וגומייה, ואינו דורש כשרון או יכולת גופנית מיוחדת. כל ילדה יכולה להשתלב בו בקלות ובהנאה.

הפעילות הגופנית בחוג הילדות מקנה שיפור בכושר הגופני, חיזוק השרירים והעצמות, שיפור היציבה והיכולת התנועתית, שיפור הקואורדינציה ושינוי המשקל, ובמקביל לומדים בו צעדי ריקוד מגוונים וכמובן שומרים על משקל גוף תקין.

המדריכות שמעבירות את חוג הילדות של הרשת, עברו ועוברות כל הזמן הדרכות והכשרות בנושא כושר גופני בגיל הילדות. כולן בעלות תואר ראשון או שני בחינוך גופני ומחזיקות בתעודת הוראה בתחום.

שמי רוזה ואני בת 61. בתי, שמתעמלת אצלכם, סיפרה לי שיש בסניף חוג התעמלות בונה עצם. רציתי לדעת למי החוג הזה מיועד והאם הוא מתאים גם לנשים בגילי, שלא התעמלו אף פעם?

**גלית פרי, סמנכ"לית ומנהלת מחלקת ההדרכה של סטודיו C, משיבה:**

חוג התעמלות בונה עצם מיועד לנשים מעל גיל 60 במצב בריאותי תקין, ומתאים גם לנשים שלא התעמלו בעבר. התרגילים בחוג מתאימים לצרכים המיוחדים בגיל זה והעבודה מתרכזת בשיפור היכולת הגופנית, תוך כדי חיזוק העצמות והשרירים, שיפור שיווי המשקל וזמן התגובה. במהלך השיעורים מושם דגש על תרגילי גמישות, שמטרתם הגדלת טווח התנועה במפרקים וכמובן שיפור היציבה, תוך כדי הקניית הרגלים גופניים לאורח חיים בריא. בנוסף, חשוב לי לציין כי המדריכות בחוג זה, כמו שאר המדריכות בסטודיו C, הן בוגרות תואר ראשון לפחות בחינוך גופני, ובנוסף עברו התמחות בהתעמלות בונת עצם.

שמי רננה, אני אימא של מיכל, בת 7.5, ושל אורי, בן 10. לקראת תחילת שנת הלימודים הייתי שמחה לקבל המלצות בנושא תזונת ילדים: מה מומלץ לתת להם לאכול בבוקר ובאילו מזונות לצייד אותם במהלך יום הלימודים בביה"ס?

**איילת נדיב, אחראית מחלקת הדיאטה של רשת סטודיו C, משיבה:**

ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביום, ויש לה השפעות בריאותיות ומנטליות כאחד. במחקרים נמצא, שילדים שאוכלים ארוחת בוקר מצליחים להגיע להישגים גבוהים יותר ולריכוז משמעותי יותר במהלך יום הלימודים. רצוי שארוחת הבוקר תהיה מאוזנת ותשלב מספר אבות מזון (פחמימות, חלבונים, שומנים). שילוב כזה יבטיח שהגוף יקבל את הסוכרים, החלבונים, השומן והויטמינים להם הוא זקוק.

**דוגמאות לארוחת בוקר:**

- 1 כוס חלב + 1 כוס דגני בוקר
- 1 כוס חלב + חטיף בר
- 1 יוגורט + 2 כפות גרנולה
- 1 כוס משקה בוקר בטעמים + 5 פתי בר
- 1 בקבוקון אקטימל + 5 ביסקוויטים

**כריך:**

- 2 פרוסות לחם מחיטה מלאה + 1/4 אבוקדו או 1/2 פיתה +1 פרוסה גבינה צהובה או לחמנייה מקמח מלא + 3 כפות גבינה או כריך מלחם מלא + 2 כפות טחינה.

אגב, ארוחת בוקר זו חשובה לא רק לילדים אלא גם לנו, המבוגרים.

לביה"ס רצוי להצטייד בכריך אחד או שניים (מהדוגמאות שניתנו בכריכי ארוחת הבוקר בבית), לפי מספר שעות הלימוד באותו יום. רצוי שבכריכים יהיה תמיד ירק, וכן מומלץ לקחת פרי אחד ובקבוק מים.

לאתר הרשת ולהרשמה  
למועדון הלקוחות:  
[www.studioc.co.il](http://www.studioc.co.il)

**שמי רויטל, אני בת 38, לקוחה בסטודיו C כבר 3 שנים. ניסיתי עשרות דיאטות בעבר, ורציתי לדעת מה מבדיל את "הדיאטה הנשית" של סטודיו C מדיאטות אחרות הקיימות בשוק?**

**איילת נדיב, אחראית מחלקת הדיאטה של רשת סטודיו C, משיבה:**

"הדיאטה הנשית" של רשת סטודיו C הנה ייחודית בכך שהיא מותאמת לנשים בלבד, מתוך הבנת הצרכים השונים שלהן במעגלי החיים, ועל כן היא בנויה באופן שונה לכל תקופה: גיל ההתבגרות, גיל הפריור, תקופת הריון, תקופת הנקה, גיל המעבר וכו'. חשוב לציין כי מסת השריר אצל גברים ונשים היא שונה, ולכן אישה שמעוניינת לרדת במשקל צריכה לצמצם את מסת השומן בגופה.

הדיאטה מותאמת לכל תקופת חיים של האישה, הן מבחינת קלוריות והן מבחינת רכיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים להם הגוף זקוק. בנוסף, מאחר שנשים עסוקות יותר בדימוי הגוף ושכיחות האכילה הרגשית אצלן גבוהה יותר – קיימת התמקדות לאורך התהליך בהבנת הצדדים הללו, על מנת לחזק ולבסס את מיומנויות האכילה בצורה טובה יותר ולהבטיח שמירה אופטימלית על משקל הגוף. זה למעשה מה שמבדיל את "הדיאטה הנשית" מדיאטות אחרות: ההתמקדות ביום שאחרי ההגעה למשקל היעד ומתן כלים להמשך השמירה על משקל גוף תקין, והרגלי תזונה נכונים ובריאים המותאמים באופן ספציפי לכל לקוחה ולקוחה.

ה"דיאטה הנשית" היא תוכנית אישית

ומלווה באופן פרטני על ידי דיאטנית קלינית. התפריט נבנה על סמך הצרכים האישיים של כל אחת, בהתאם להעדפותיה ולסדר יומה המשתנה, כשהליווי הנו צמוד עד להגעה למשקל היעד, ותוך כדי תהליך השמירה, על מנת לשמר את ההישגים ולהטמיע את ההרגלים.

תהליך ההרזיה מבוסס על הפחתה ברקמת השומן, בזכות תפריטים מתאימים ובשילוב הפעילות הגופנית של סטודיו C. בכל פגישה נמדדים המשקל, אחוזי שומן והיקפים, על מנת לראות את התוצאות הברורות ביותר. הפחתה ברקמת השומן תבטיח שמירה קלה יותר על משקל היעד בהמשך הדרך, והגעה למראה ולהרגשה הרצויים והמבוקשים.

# עיצוב שולחן החג – הרעיונות הקטנים שיעשו לכן WOW!

**ראש השנה הוא חג המסמל התחלות חדשות והתחדשות. יואלה פטרון, מעצבת הבית של "הום סנטר", תורמת לנו טיפים מועילים לעריכת שולחן חג יוקרתי ומיוחד באווירה חגיגית.**

אותם סתם כך בין הצלחות ולקבל חיבור פשוט לטבע. מי שממש רוצה להשקיע יכולה לקטוף עלים ירוקים, להניח לכל אורך ורוחב השולחן עם רווחים (שתי וערב) ועל העלים להניח פלטת זכוכית שקופה. אז מתקבלת מעין מפה שקופה, מדהימה ביופיה, כאשר על משטח הזכוכית מסדרים את עיצוב השולחן.

**6.** בסידורי הפרחים אפשר להעז ולשלב בתוך הזרים שמיר, פטרוזיליה, נענע, זאת בתנאי שהסידור נעשה ממש קרוב לארוחה, והעלים מאד טריים. כדי לשמור על עלים טריים, יש להכניס אותם לשקית ניילון לתוך המקרר במדף התחתון.

**7.** אופציה נוספת: לקחת כוסות שמפניה או אגרטלים מאד גבוהים ודקים, לסדר בהם עלים גבוהים ולהניח אותם בשורה ארוכה על מגש או צלחת שטוחה מזכוכית או מתכת ולסדר לרגלי האגרטלים תפוחי עץ (ממש לתחום אותם).

כל קומפוזיציה יצירתית יכולה להוסיף לשולחן את הסגנון המבוקש. צריך רק להעז. שתהיה לכן שנה טובה ונועזת!

הצבע הלבן מסמל שקט, שלוה והוא גם חגיגי במיוחד ולכן מתאים לעריכת שולחן החג. יואלה ממליצה לערוך את השולחן במפות לבנות ובמערכת אוכל לבנה. מי שברשותה כבר מערכת כלים בצבע לבן ומפה לבנה ומעוניינת בכל זאת להתחדש לקראת החג – מוזמנת לשלב כלי זכוכית או כלי לבן חדש מבלי לקנות מערכת אוכל שלמה חדשה.

**הנה כמה טיפים שיגרמו לאורחים שלכן לפעור את פיהם, עוד לפני שהאוכל יגיע...**

1. על גבי המפה הלבנה כדאי לפרוש ראנר לאורך השולחן בצבע כהה יותר. אם מספר המסובים גדול במיוחד והשולחן ארוך במיוחד, ניתן לפרוש מספר ראנרים לרוחבו של השולחן, בין סועדים שיושבים זה מול זה.
2. מומלץ להחשיך את התאורה בחדר ולהשתמש רק באור נרות, כך החדר מקבל אווירה מאד דרמטית.
3. הטונדים האופנתיים היום מתרכזים בהשראת הטבע – "זכרונות מאפריקה" ו"ספארי" ולכן בסידורי הפרחים מומלץ לשלב עלים ירוקים, גזעי עץ עבים או זרדים (שצורכים מעט מים, חיים זמן רב ומהווים תוספת נפלאה ומרשימה לכל זר פרחים). אם עורכים שולחן בכלי פורצלן לבנים, כדאי להניח באמצע השולחן אגרטל גדול ובתוכו זרדים גבוהים, להשגת אפקט נכון ומרשים.
4. כלים מצוירים מקרמיקה עם עלים או פרחים משרים אווירה כפרית ותמיד אפשר לשלב צלחת כזו עם מערכת האוכל הלבנה ואז מתקבל מראה עשיר ומרשים.
5. אפשר לפזר על המפה עלים ירוקים פשוטים שנקטפו, להניח



# סטודיו C מוביל את הטרנד העכשווי - גומיית הפילאטקס לשיפור טווחי התנועה



**אצלנו ברשת דואגים להתחדש ולגוון כל הזמן את מבחר אביזרי האימון. גומיית הפילאטקס הייחודית, אביזר חדש ועדכני הלקוח מתחום הפילאטיס, תיכנס בקרוב לשימוש בשיעורים ותאפשר לכן לבצע מגוון תרגילים רחב יותר, בהתאמה לשיטה הייחודית של סטודיו C. הדבר הבא.**

● מעשירה את מגוון התרגילים החדשים בתנוחות גוף חדשות ומאתגרות.

במהלך חודשי הקיץ יעברו כל מדריכות הרשת הכשרה מיוחדת לשימוש בגומיית הפילאטקס ובמהלך אוקטובר הקרוב היא תוכנס לשימוש בכל חוגי העיצוב-חיטוב. בכך מצטרפת הגומייה החדשנית למשפחה מגוונת של אביזרים הנמצאים בשימוש בשיעורי הרשת, כמו הבודי-בר, משקוליות, פיט-בול, גלילים ועוד. לגלית פרי חשוב לציין, כי, רשת סטודיו C רואה חשיבות רבה בהעלאת איכות התרגילים ומגוון אפשרויות התרגול עבור קהל לקוחותיה.

רשת סטודיו C, כרשת ארצית הנותנת מענה לנשים בגילאים שונים, מחפשת כל הזמן דרכים חדשות לגיוון והעשרת התרגילים הניתנים במסגרת החוגים, מתוך רצון להוביל מגמות של התחדשות ושינוי בתחום אביזרי העזר באולמות ההתעמלות למען הלקוחות. האחראית על פן זה היא מחלקת ההדרכה של הרשת, הקיימת בה מאז היווסדה. מטרתה המרכזית של מחלקה זו היא להעלות כל הזמן את הרמה המקצועית של המדריכות ברשת באמצעות השתלמויות מקצועיות, עדכונים שוטפים בחידושים הקיימים בענף, יצירת תרגילים חדשים ומגוונים ודאגה לציוד ואביזרים חדישים ומשופרים. בראש מחלקת ההדרכה עומדת גלית פרי יחד עם שלוש מנהלות מקצועיות, ולאור התרחבות הרשת, נוסף למחלקה עוד דרג ביניים הכולל 15 מדריכות ראשיות. תפקידן של אלה לתת מענה מקצועי למדריכות בסניפים, ללוות את המדריכות בביקורות הדרכה שוטפות ולהעביר להן השתלמויות וסדנאות להעשרת הידע המקצועי. בד בבד, מקיימת מחלקת ההדרכה של הרשת בקרה שוטפת על אביזרי התרגול בכדי לוודא שהם המתאימים לשיטה, ובכדי להמשיך לשפרם ולהעשירם.

יטת החיטוב והעיצוב של רשת סטודיו C בנויה על רפרטואר תרגילים שמזוהה עם הרשת, המבוסס על קצב מסוים וסדרות תרגילים הנלמדות בקורס הבסיס, שמטרתן חיזוק מבוקר ומתוכנן של שרירים תוך דגש על עבודה מאוזנת ויציבה



של הגוף הנשי.

גלית פרי, סמנכ"לית ומנהלת מחלקת ההדרכה של הרשת, מסבירה: "לאורך תהליך התרגול השוטף, אני כל הזמן מחפשת עבור הלקוחות שלנו אביזרים חדשים, כדי לגוון את ההיצע הקיים ולהוביל את המתעמלות לטווחי תנועה גדולים יותר ולדרגות קושי יותר גבוהות, שהגוף עצמו, ללא אביזרים, אינו מסוגל לבצע".

לאחרונה, פנו אל פרי שתי מדריכות ישראליות, סני כרמל ודלית דרוור, בעלות חברת B-BalanCe, שהמציאו אביזר ייחודי - גומיית הפילאטקס, המאחדת מספר רב של יתרונות במוצר אחד. פרי ראתה והתלהבה: "גומיית הפילאטקס ארוכה יותר מהגומייה הנמצאת כרגע בשימוש בשיעורים (1.20 מ'), האחיזה בה נוחה יותר, והיא בעלת מדרך רגל ייחודי לאחיזה בטיחותית. הגומייה מאפשרת יכולת תנועה מלאה של כל המפרקים תוך אפשרות להפעלת התנגדות וכוח בכל קבוצות השרירים, מאפשרת עבודה על טווחי תנועה ושילוב עבודה על פלג גוף עליון ותחתון ומאופיינת ברמת בטיחות גבוהה, כשהשימוש בה מתאים לכל קבוצות הגיל".

## יתרונות השימוש בגומיית הפילאטקס:

- מחזקת ומשפרת טווחי תנועה במפרקים
- מסייעת בהעלאת צפיפות העצם וחיזוקה
- זו הגומייה היחידה בעלת מדרך רגל המאפשר עבודה מאוזנת ומשולבת של פלג גוף עליון ותחתון
- נוחה לשימוש

# מגוון תרגילים אפשריים עם גומיית הפילאטקס

## 1. מתיחת ירך אחורית

### עמדת מוצא:

בשכיבת פרקדן, רגל אחת כפופה. הרגל עם המדרך ישרה מעלה בזווית של 90 מעלות, הידיים ישרות מעלה, כל יד אוחת בידית.

תוך כדי נשיפה, משכי את הידיים לאחור וקרבי את הרגל כלפיך עד להרגשת מתיחה. שהי במצב זה כ-10 שניות, שחררי ובצעי 3 חזרות לכל רגל.



## 2. רוטציה לעמוד השדרה

### עמדת מוצא:

בישיבה זקופה, רגל ימין עם המדרך ישרה לפניך, מורמת לגובה הברך של הרגל הניצבת.

יד ימין אוחת בשתי הידיים, יד שמאל אוחת ברגל הישרה. תוך כדי נשיפה, משכי את מרפק ימין לאחור תוך כדי הפניית המבט לכיוון התנועה.

בשאיפה חזרי למרכז. בצעי 5 חזרות לכל כיוון.



## 3. חיזוק שרירי זוקפי הגב

### עמדת מוצא:

בשכיבה על הבטן, המדרך סגור סביב כף רגל אחת, רגל כפופה ב-90 מעלות, כל יד אוחת בידית. תוך כדי שאיפה, התארכי ונתקי פלג גוף עליון תוך יישור הרגל עם המדרך. בנשיפה חזרי למטה.

בצעי כ-5 חזרות והחליפי צד. הקפידו בהרמה שהראש בהמשך לגוף.



## 4. חיזוק ירך צידית + עבודת מותן

\*יש להרחיק את המדרך למרחק של כ-12 ס"מ מהידית.

**עמדת מוצא:** בשכיבה על הצד, כף רגל תחתונה נכנסת לתוך הידית, כף רגל עליונה בתוך המדרך, היד העליונה אוחת בידית ומונחת לפני הגוף.

החלי בנייתוק הרגל העליונה והרחקתה כלפי מעלה 10 פעמים. בהמשך הרימי את שתי הרגליים מעלה תוך שמירה על פיסוק ברגליים והמשיכי בהרחקת הרגל העליונה מהתחתונה 10 פעמים. שחררי והחליפי צד.



## 5. חיזוק שרירי הבטן האלכסוניים

**עמדת מוצא:** בשכיבה על הגב, המדרך פתוח מאחורי כפות הרגליים, הברכיים כפופות, כל יד אוחת בידית.

תוך כדי נשיפה אספי סוגרים ובטן והתרוממי לכיוון האלכסון תוך הרמה וקרוב הידיים לכיוון הראש. שחררי ובצעי 10 חזרות לכל צד.



# חופשה משפחתית בצפון - רכיבה על סוסים, טרקטורונים, טבע ובעלי חיים

**לקראת החגים הבאים עלינו לטובה וממש לפני שסוגרים את הקיץ,  
לפניכן המלצה לחופשה משפחתית מלכדת בצפון הירוק, השופע אתרים  
ואטרקציות תיירותיות לילדים ולמבוגרים כאחד.**

**מאת: דפנה פיינס-שער**

הילדים לסייע למטפלים, ואפשר ללטף ולהאכיל את האוגרים, הברבורים, הארנבות ואפילו את האיגואנות. מראש **הר בנטל**, הממוקם 1,200 מטר מעל פני הים, ניתן לצפות לעבר ישובי רמת הגולן וסוריה. על ההר שופץ בונקר שהיה שייך לצבא הסורי, בו ניתן לסייר, לצפות במשקפות לעבר סוריה והגולן ולהאזין למדריך קולי. הכניסה חינם. על ראש ההר ממוקם גם בית הקפה "קופי ענן", שם ניתן לסעוד ארוחות חלביות משפחתיות קלות, ליהנות מגלידות מתוקות ולצפות בנוף המרהיב.

## אגם חי מדהים ביראון

עוד אתר אידיאלי לחופשה, עם שפע פעילויות למשפחה הוא **קיבוץ יראון**. קיבוץ יראון שוכן על גבול הצפון ויש בו מזג אויר נפלא ונוף נהדר



אגם חי יראון בקיבוץ יראון

## מרום גולן - חווית הבוקרים

בקיבוץ **מרום גולן** בצפון רמת הגולן, מחכה לכם פעילות מגוונת והרבה אקשן לנופש משפחתי מלא חוויות, והוא גם מהווה מקום יציאה מצוין לטיולים באזור. הלינה במקום היא בבקתות בוקרים ייחודיות, הבנויות עץ ואבן בזלת מקומית. בתיירות מרום גולן מציעים טיולי טרקטורונים וטומקארים מקורים ורחבים, כך שגם הילדים יכולים לשבת לצד ההורים וליהנות מטיול בטבע, בליווי מדריך, למסלול אתגרי המותאם לכל המשפחה. נוסעים לכיוון עמק קונטרה, לאורך מנחת סורי ישן הממוקם בחורש טבעי, מעברי מים ומטעי דובדבן, תפוח, אגס ונקטרינה. במהלך הטיול עוצרים ללגימת תה צמחים מהשטח, שומעים הסברים מפורטים על המקום



חווית הבוקרים במרום גולן

ונהנים מתצפיות על נופי הבזלת המדהימים של צפון רמת הגולן. בחוות **הבוקרים** במרום גולן מציעים סיורים רכובים מודרכים על סוסים. לילדים הקטנים מוצע לנסות רכיבה מודרכת על סוס בתחום החווה (המנאז'). הסוסים מאולפים ונוחים לרכיבה ומתאימים גם לרוכבים מנוסים ולמתחילים, וילדים מגיל 12 ומעלה. לפני היציאה מקבלים הדרכה בסיסית ברכיבה על סוס.

ללנים בחדרי האירוח מוצע סיור מודרך לרפת משוכללת, לצפייה בחליבה לילית ב"רפת צפון הגולן", שם ניתן להראות לילדים איך חולבים את הפרות ואת העגלים הקטנים שנולדו לאחרונה.

**פינת החי** היפה והגדולה של מרום גולן נטועה עצים, במרכזה בריכת אוזים ומעליה עוברים על גבי גשרוני עץ. פינת החי דרות חיות מבויתות וחיות בר ויש בה סוסי פוני, נחשים, טווסים, ארנבות, לטאות, ציפורי טרף ועוד רבים אחרים. בשעת האכילה יכולים



## AVEO

שברולט אבאו  
החל מ: 90,900 ₪

## VIVANT

שברולט ויואנט  
החל מ: 114,000 ₪



## OPTRA

שברולט אופטרה  
החל מ: 99,900 ₪

© 2008 GM | גלרי נסיון

# כל משפחה וה-CHEVY שלה

אתם מוזמנים להצטרף למשפחת שברולט, משפחה שכף לגדול בה. רק בשברולט תמצאו מגוון רחב ומפתיע כל כך של מכוניות לכל שלב בחיים. החל ב-AVEO, המשפחתית הראשונה שלכם, הרפתקנית ומעוצבת לטיולים ובילויים סוערים, דרך OPTRA, משפחתית יפה ויוקרתית שתעניק למשפחה שלכם איכות נסיעה גבוהה ולכם את כל העוצמה והריגושים... ועד ל-VIVANT! מיניוואן מרופדת בפינוקים וחוויות חדשות לילדים (ושקט ומרחב להורים!) אז בחרו מדגמי 2008 את השברולט שלכם. זו שתאהבו להתגאות בה.



להתגאות בה

המשפחתיות  
של שברולט  
2008

טרייד אין  
במחיר מחירון

\*3505

[www.chevrolet.co.il](http://www.chevrolet.co.il)



• התמונות להמחשה בלבד • המחיר כולל מע"מ • המבצע בכפוף לתקנון.

## אתרים נוספים לבילוי משפחתי ברחבי הארץ

מאת: אורנה הראל, מנהלת יחסי ציבור, רשת סטודיו C

### צוק מנרה בגליל העליון

זהו הצוק הגבוה ביותר בישראל. הבילוי באזור כולל מגוון פעילויות, כמו עלייה ברכבל אל ראש הצוק, טיול ברגל, אופניים, גלישת מצוקים, וגם רחצה בבריכה ובילוי באוהל בדואי ססגוני. בשבתות יוצא סיור מודרך בחורש, מלווה בסיפורים ואגדות לילדים.

### דיאלוג בחשכה בתיאטרון הילדים בחולון

תערוכה מרתקת בה מובלים המבקרים בחשכה כשבידיהם מקל נחיה, בתוך חללים המעוצבים כסביבות שונות מחיי היומיום, כמו שוק, רחוב או פאב שכונתי. את הסיורים מובילים מדריכים עיוורים וכבדי ראייה דוברי שפות שונות. התערוכה מעוררת לחיים את החושים הרדומים, ויוצרת חוויה הממשיכה להתקיים הרבה אחרי הביקור. מיועדת לילדים ומבוגרים מעל גיל 9, הסיורים מתקיימים בקבוצות של עד 10 אנשים. יש לתאם ביקור מראש.

### תיאטרון הקרון בגן הפעמון בירושלים

תיאטרון בתוך קרון ממוזג, המעלה הצגות המשלבות בובות תיאטרון בסגנונות שונים (צלליות, חפצים, בובות ודימויים) ותיאטרון סיפור בהנחיית אמנים. תיאטרון סיפור מיועד לגילאי 2-3 וההצגות לגילאי 12-3. בגן הפעמון תמצאו גם מתקני משחקים, מגרשי ספורט, מגרש החלקה לגלגליות ומדשאות (הכניסה הצפונית ליד מלון לרום).

### ריף הדולפינים באילת

האטרקציה המרכזית של הריף היא כמובן הדולפינים המתוקים השוכנים באתר, איתם אפשר לשחק, לצלול או סתם לצפות בתעלולים ובהאכלתם ממזחי העץ הצפים. מומלץ גם לצפות בסרטים תיעודיים על חיי הדולפינים. במקום חוף רחצה מוסדר ונועים, עם תרגולים וטווסים שמסתובבים חופשי.



בציר ענבים  
ב"יקב הרי  
גליל"

יורוק. בקיבוץ חדרי אירוח משפחתיים, נוחים ומאובזרים, מדשאות וגינות. הקסם הייחודי פה הינו **אגם חי יראון**, בו ניתן לבלות יום שלם. באגם נחשף מגוון רב של בעלי חיים: ציפורי אהבה, פסיונים, נחשים, סנאים, תוכים, לאמות, אלפקות, איילים גדולי קרניים, לאמות, עזים ובמים שטים ברבורים, ברווזים, אווזים ודגים. בין הפעילויות המוצעות באגם - רכיבה על סוסי פוני, פינות ליטוף והאכלה, שייט בסירות פדלים או פיקניק על המדשאות סביב האגם ומשחק במגרשי השעשועים. ללנים ביראון, הכניסה לאגם חי היא ללא תשלום. בקיבוץ שוכן גם **"יקב הרי גליל"** המרשים ובו מרכז מבקרים המציע סיורים מודרכים, סרטון קצר על האזור ועל הכנת היין, טעימות יין ותצפית מרהיבה על נוף כרמי הגליל.



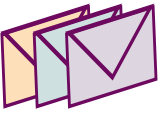
טיול טרקטוריום  
במרום גולן

## כף על הכינרת

כפר הנופש **עין-גב**, לחופה המזרחי של הכינרת, חוגג 70 שנים להקמתו ומתאים מאוד לבילוי חופשה משפחתית. המקום טובל במדשאות הנושקות לחוף רחצה פרטי לאורחים, ובו סככות, כסאות נוח, ערסלים ומתקני משחק. בסופי שבוע ובחגים מתקיימות בכפר פעילויות לכל המשפחה והפעלות חברתיות מגוונות לקהל האורחים שמתאימות לילדים: מתקני שעשועים מתנפחים, סדנאות והפעלות שונות. חברת **שייט כינרת** בקיבוץ עין גב מפעילה ספינות לשייט על הכינרת. הספינות מפליגות ללב הכינרת לתצפית על עופות המים, העיר טבריה וסירות הדוידים, הפורשים רשתותיהם לעת שקיעה. בעין גב ניתן גם ליהנות מסיוור ב"דרך הקיבוץ" עם הרכבת התיירותית. הסיור נמשך כמחצית השעה, בליווי הסברים. בסיום הסיור ניתן להגיע אל מתחם המזח, ללקק גלידה בגלידריה או ליהנות מארוחה קלה בבית הקפה החדש שעל המזח. בקרבת כפר הנופש עין גב נמצאים גם חוף סוסיתא והגן הלאומי סוסיתא, לחפצים בטיול נוסף.



שייט כנרת בקיבוץ עין גב



### הדיאטה הנשית - השינוי מתחיל מבפנים אבל את התוצאות רואים בחוץ

לסדנת הדיאטה הנשית של סטודיו C הגעתי כשמונה חודשים לאחר הלידה. אומרים שאף פעם לא מאוחר מדי, אפילו אם את שמונה חודשים לאחר לידה ולא שלושה...

המודעות לבעיית ההשמנה אצלי הכתה בי כרעם ביום בהיר, כשבוקר אחד הבטתי במראה וראיתי אותי שונה לגמרי, קצת אחרת, "קצת" שמנה...

נכנסתי לדיאטנית רק כדי לבדוק אחוזי שומן בגוף, מונח שבעבר לא ייחסתי לו כל חשיבות ומושג. כמובן שנחרדתי מהתוצאה. אחוזי השומן שלי היו גבוהים מאוד יחסית לאישה בת 27. אפילו לא נשקתי לגבול הנורמה, ומכאן ואילך הבנתי שאני חייבת, פשוט חייבת לעשות משהו עם עצמי ולקחת את עצמי בידיים.

הגעתי לנועה נוימן, הדיאטנית שלי, חסרת כל: חסרת מוטיבציות, חסרת ביטחון עצמי, חסרת הערכה עצמית. הרגשתי שאני האישה הכי שמנה ודוחה בעולם, הכי מוזנחת והכי לא אני...

שקלתי 85 ק"ג שהתפרסו רק על 1.67 מטר... התחלנו תהליך של מדידת היקפים ושקילת הגוף בכל שבוע. כמו כן סיפרתי ל"קוסמת"... מה שאני הכי אוהבת לאכול (הכל כמעט) כדי שהיא תדע איך לגוון לי את התפריט בכל שבוע.

ברגע שהתחלתי להאמין בעצמי ובדרך שבה בחרתי לרזות ולהביא שינוי לחיי - החיים נראו לי קלים יותר. התחלתי אט אט לרדת במשקל, למרות שלא ירדתי פלאים בבת אחת ולמרות שהיו פה ושם נסיגות במשקל, אבל לא איבדתי את האמונה וכוח הרצון היה חזק ואמיתי... כל חג שעברתי - פסח, יום העצמאות, שבועות, ידעתי היכן הם הגבולות שלי. מה בריא יותר לאכול ומה עדיף לי לאכול, ממה אהיה שבעה יותר וממה אהיה שבעה פחות, מה נחשב לאוכל שמן ומה נחשב לאוכל בריא, כמה מיותר לשתות שתייה מתוקה וכמה בריא ועדיף לשתות מים, מה ההבדל הקטן בין חומוס לייט לחומוס רגיל, וכ"ל לגבי המיונז, שהיה קשה לי מאוד להיפרד ממנו...

השינוי הגיע ואט אט התחלתי לאבד את הקילוגרמים המציקים הללו. כל שבוע ליוותה אותי נועה עם המון סבלנות ופרגון ולא נתנה לי לחזור אחורה. נועה נתנה לי ביטחון ועודדה אותי גם כשלא תמיד רזיתי כמו שרציתי.

היום סיימתי את סדנת ההרזיה, לצערי לא אוכל להמשיכה כעת אבל סיימתי עם שישה ק"ג פחות, שזה הישג גדול בשבילי, כי מאז שאני זוכרת את עצמי אף פעם לא הצלחתי לרדת במשקל ובהיקפים וכמובן שבאחוזי שומן.

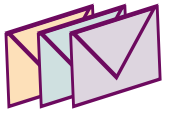
אז לא ירדתי 15 ק"ג תוך שלושה חודשים כמו שתכננתי, אבל היום, חודש כבר ללא "דיאט C" הגעתי למשקל של 80 ק"ג - משקלי לפני ההיריון. לא עליתי בחזרה כי הפנמתי את כל מה שלמדתי מהדיאטנית. השינוי שעברתי הוא שינוי לחיים, ומכאן השמיים הם הגבול.

לא התייאשתי ואני מתכוונת להוריד עוד חמישה ק"ג בזמן הקרוב, עם כל הכלים שקיבלתי מהדיאטנית, כי הכי חשוב זה להפנים את מה שלומדים.

אני רוצה להודות לסניף סטודיו C ברחובות ובפרט לאורלי, שדחפה אותי להתחיל עם כל העניין של ההרזיה, ואמרה לי בהתחלה בשיחת החולין שערכנו: "תלכי לדיאטנית, תראי מה אחוזי השומן שלך ואולי תרשמי לדיאטה?"

אני רוצה להודות במיוחד לנועה נוימן, שבזכותה חזרתי לעצמי שאהבתי, לנשיות, לסקסיות, לביטחון העצמי שמצאתי בחזרה, לחיוך בבוקר מול המראה בידיעה שסוף סוף אני בדרך הנכונה. תודה.

**שירי, סניף רחובות**



# מכתבים למערכת

## מכתב תודה למדריכה פזית

למדריכה שלי קוראים פזית. פגשתי אותה לראשונה שישה שבועות לאחר הלידה שלי - לידה ראשונה. היום, קצת אחרי, אני יכולה לומר שהייתי בהלם מוחלט. את ההריון, על כל הקשיים שהיו בו, תקתקתי בלי בעיות בכלל במקביל לשלוש משרות שונות. לחדר הלידה הגעתי מיום עבודה עמוס בידיעה שעוד מעט הלידה תעבור ואני אחזור לחיים רגילים קצת יותר קלילה. אז זהו, שהחיים ההם לא חזרו, עדיין... (נכון להיום, ארבעה חודשים אחרי). אבל מה שכן, אחד הדברים הראשונים שאספו את הימים האפופים (וההזויים, יש לומר) של חופשת הלידה היה הקורס של נשים לאחר לידה של סטודיו C. אני זוכרת שלשיעור הראשון הגעתי עם טרנינג ביתי ועיניים אדומות מחוסר שינה - במצב שבין ערות לשינה עמוקה. זוכרת שהראי שיקף לי בצורה ברורה שהקשר בין זו שנמצאת למולי לבין מי שהייתי מקרי לחלוטין. ידעתי שאני נמצאת שם למטרה כלשהי - רק לא לגמרי זכרתי מה היא היתה...

ברגע הזה פזית, המדריכה, הציגה את עצמה, הסבירה את מטרות הקורס וישר התחלנו בתרגילים. את העולל שלי הפקדתי אצל הסבתות החמודות בסטודיו - הבייביסיטר הראשון שלו בחיים. בשני השיעורים הראשונים הוא קצת התלונן וכששמעתי אותו מהחדר ליד, יצאתי אליו לחבק ולהרגיע. אחר כך הוא כבר הסתדר נהדר. וככה התחילה לי שיגרה חדשה - שיגרה חדשה וטובה שרציית ולא כזו שהחיים החדשים כפו אותה עלי. פעמיים בשבוע (לפעמים שלוש) עולה על בגדי הספורט, אורזת את גור האדם הפרטי שלי ומגיעה למקום שמחזיר לי לאט-לאט את עצמי לעצמי. לאורך כל הדרך, גם היום, פזית המדריכה שלי נמצאת שם לוודא שאני לא מפספסת שיעורים, שאני לא עושה הנחות לעצמי בתרגילים והכי חשוב לשקף ולחזק את ההתקדמות שלי. בכיתה היום אנחנו לא מעט בנות אבל כשהיא מגיעה אלי באמצע השיעור ושואלת בשקט איך הדיאטה מתקדמת ומה קרה לי שני שעבר, אני מרגישה שהיא המדריכה האישית שלי. למעשה, את הקטע הזה אני מקדישה לה. אז נכון שהמקום הוא המסגרת ואין מילים על כמה שהמסגרת הזו מחזירה לי חלקים מהשליטה בחיים החדשים שלי, אבל, בסופו של שיעור מה שמזרז אותי לחזור ולהגיע גם לאחר לילה לבן (ורועש מבכי) זה החיוך שלה שאומר: כל הכבוד שהגעתי.

ענת מ., אימא של מיכאל, סניף חולון

## תודה מכל הלב לליאת הדיאטנית

ברצוני להודות לליאת דיאטנית על הטיפול שניתן לי במסגרת הסדנה לירידה במשקל. שמי לימור, בת 31, אם ל-2 ילדים, חולת סרטן בלוטת התריס (מה שמייחד את הטיפול היוצא דופן שלי מול ליאת). מצבי הרפואי גרם לי לתסכול רב שהתבטא באכילה רגשית שגרמה לעליה במשקל.

בעברי חוויתי אינספור ירידות ועליות במשקלי וזאת עקב מספר ניסיונות של מגוון דיאטות כושלות, עד שהגעתי לליאת ולמדתי איך לאכול נכון ולרדת במשקל בשילוב פעילות גופנית. ליאת לימדה אותי לא להתייאש, עודדה אותי, הקשיבה לצרכי הפיזיים והרגשיים ותמכה בי לאורך כל הדרך. האמון שלה בי חיזק אותי להמשיך ולא לוותר. כל ביקור תמידי הסתיים באופטימיות וחיוך והתוצאות דיברו בעד עצמן.

הגעתי לליאת במשקל של 82 ק"ג לאחר לידה, מתוסכלת ממשקלי וחסרת אונים. ליאת הסבירה לי את יסודות האכילה הנכונה והתאימה לי תפריט המותאם לצרכי האישיים ולאורח חיי. כבר בשבוע הראשון ירדתי 2.200 ק"ג ומאז הירידה הייתה של מינימום 1 ק"ג לשבוע באופן קבוע.

כתוצאה מכך, חלה ירידה בהיקפים וככל שעבר הזמן התפעלתי מהתוצאות וממחמאות הסובבים אותי והמוטיבציה להמשיך רק התחזקה.

כיום אני שוקלת 65 ק"ג, ומרוצה ממשקלי. אין ספק כי ללא היכרותי עם ליאת לא הייתי מגיעה להישגים אלו והייתי שוקעת בתסכולים שהיו באים לידי ביטוי באכילה מופרזת ועליה במשקל.

אני מציינת בהערכה את הסבלנות, האכפתיות, החיוך, הנימוס וצורת הטיפול לה זכיתי מהדיאטנית ליאת. אין ספק שליאת הפגינה ידע מקצועי נרחב ומעבר לכך אנושיות יוצאת דופן.

ליאת,

ישר כוח וכן ירבו כמותך ומברכת אני את אלוהים שניתנה לי הזכות להכיר אדם כמותך.

כשמילה יוצאת אל חלל האוויר

יש בכוחה משמעות רבה

וכאשר מילים נרשמות על דף

יש בהן יותר ממילה,

יש בהן רגשות ומחשבה.

תודה -

היא מילה יפה והמשמעות שלה גדולה

זאת המשמעות לתודה. אז מכל הלב -

תודה.

בברכה,

לימור פרידמן, סניף פתח תקווה

# צמח הפוליגונום המופלא

קוסמטיקה טבעית מבית מורז - קרם לחות ליום, קרם הזנה ללילה, חלב פנים, מי פנים, קרם גוף וקרם ידיים. מומלצים במיוחד לנשים בעלות עור רגיש ועדין.



סרוסקי, יורכי



www.moraz.co.il שירות לקוחות 04-6597138

<p>ש"ח <b>50</b> הנחה ללקוחות סטודי C בקניית קרם יום או קרם לילה</p> <p>קוד קופון 7290008017565</p> <p><b>moraz</b> galilee medical herbs</p>	<p>ש"ח <b>10</b> הנחה ללקוחות סטודיו C בקניית קרם גוף, מי פנים או חלב פנים</p> <p>קוד קופון 7290008017558</p> <p><b>moraz</b> galilee medical herbs</p>
---	---

ניתן למימוש במחלקת טבע בסופר-פארם ובניו-פארם. אין כפל מבצעים. תוקף המבצע עד 31.12.07 ט.ל.ח.

# מתחילות מחדש

**רשת סטודיו C, כרשת המיועדת לנשים ומעסיקה מספר גדול של נשים, מאמינה כי נשים צריכות לעשות הכל על מנת להעצים את עצמן, ולהגשים את שאיפותיהן בכל התחומים.**

אנחנו". החברה של תמר (שהיא בעלת תואר MBA במנהל עסקים) מנהלת למעשה עבור לקוחותיה את מועדוני הלקוחות הקיימים שלהם וכמובן גם עוסקת בהקמת מועדוני לקוחות חדשים. למרות גילה הצעיר, מחזיקה החברה ברשימת לקוחות מכובדת בהחלט - יקבי רמת הגולן, יניר מערכות, שח"ל, צומת ספרים ועוד. אומרת תמר: "למרות ההתחלה הקשה, ברגע שאת הופכת לעצמאית - זה וואו אחד גדול, כיף אמיתי. אני מקבלת החלטות לבד, לא צריכה אישור מאף אחד ולמרות שאני עובדת פול טיים ג'וב והרבה מעבר וגם בלילות מהבית - יש לי הרבה סיפוק ואני לא יכולה לחשוב אחורה, רק קדימה".

בין לבין, היא לא מפספסת את ההתעמלות בסטודיו C ומקפידה לשמור כל כושר ולהגיע לשיעורים על הבוקר בסניף רמת אביב ג', פעמיים-שלוש בשבוע לפני העבודה. זה נותן לה מרץ וכוח לכל היום, אומרת תמר.

## מרכז ראשון מסוגו בארץ

ליאת טל-מרגלית, 34, אימא לשני ילדים בני שבע ושנתיים, למדה פסיכולוגיה ועבדה בארגוני השמה בתחום משאבי אנוש. לפני חמש שנים, היא מספרת, החלה לעבוד בבית לפגועי נפש כרכזת תעסוקה, ושם הבינה שהיא צריכה לשלב בין שני תחומים המעניינים אותה - בריאות הנפש והשמה ותעסוקה לאנשים

עם צרכים מיוחדים. הרעיון המשיך להתגבש אצלה במהלך לימודי התואר השני (לימודי עבודה באוני' ת"א) ובעיקר נמשכה לנושא הפרעות האכילה, אותו הכירה מקרוב - אחותה היא פסיכותרפיסטית המנהלת מרפאה להפרעות אכילה, שלוחת חוץ של ב"ח שלוותה.

ליאת: "ידעתי שיש מחסור בבתים שיקומיים לאוכלוסייה מיוחדת זו ושאין בארץ גוף שמטפל במה שקורה לאנשים אלו ביום שאחרי, אחרי האשפוז והטיפול הראשוני". ליאת חברה למנהלת המרכז לפגועי נפש עמה עבדה, ובמשך כשלוש שנים עמלו יחד להקים את הפרויקט הייחודי שלהן (כולל סיור מקיף במרכזים דומים בקנדה ובארה"ב). היחיד מסוגו בישראל: "שלבנים" - מרכז שיקומי לטיפול בהפרעות אכילה, לטיפול בסובלות מאנורקסיה, בולימיה ואכילה כפייתית. מרכז "שלבנים", שהוקם לפני חצי שנה

ברחוב להביא בפניכן את סיפוריהן של מספר לקוחות הרשת, ש"עשו את זה" - עזבו עבודה מסודרת ומשכורת בטוחה, והחליטו להפוך לבעלות עסק עצמאי משלהן: תמר הקימה חברה לניהול מועדוני לקוחות, ליאת בנתה עם שותפה מרכז שיקומי לטיפול בהפרעות אכילה, גלי היא בעלת חברת "הרות בקלות" וגלית מעצבת את בגדיה בחנות משלה.

## כאבי בטן

נראה שהקריירה של תמר נדלה, 37, מתקדמת בד בבד עם הולדת ילדיה והיא עשתה כבר דרך מאז הולדת בתה הראשונה, לפי שמונה וחצי שנים ועד לידת הילד השלישי, לפני שנה וחצי.

תמר היתה בין המייסדים של אתר ההיכרות "קופידון" ושימשה בו במשך ארבע שנים כסמנכ"ל שיווק ולאחר מכן עברה לתפקיד מנהלת מותג בחברת טמפו. אחרי לידת ילדה השלישי, כאמור, החליטה שהיא רוצה להקים עסק עצמאי משלה. מסקנתה מעבודותיה הקודמות היתה, שחברות משקיעות ממון רב בהשגת לקוחות חדשים, אבל נושא ניהול התקשורת מול הלקוח, שימור הלקוחות וטיפולם - נופל לרוב בין הכיסאות. היא החליטה להתמקצע בתחום מועדוני לקוחות ולקחה החלטה גורלית. עזבה מקום עבודה מסודר ומשכורת יפה, לדבריה, ועם הרבה כאבי בטן וחששות - החליטה לפתוח חברה משלה. תמר: "זה צעד בכלל לא פשוט, פתאום צריך לחפש משרד, למצוא עובדים מתאימים והעבודה הכי קשה היא כמובן גיוס הלקוחות".

תשעה חודשים בלבד עברו מאז אותם ימים ראשונים והיום מתהדרת תמר בתואר מנכ"ל חברת LINK2 - חברה המתמחה ב-Customer - CLM (מונח שתמר עצמה טבעה, יחד עם הקופירייטר שלה...). הסלוגן של החברה הוא: "אם אתה לא תשמור על קשר עם הלקוחות שלך - מישהו אחר יעשה זאת במקומך,



תמר נדלה, לקוחת סניף רמת אביב ג'



ליאת טל-מרגלית, לקוחת סניף רעננה

התרגילים מחטבים, מעצבים, ואני הולכת יותר זקופה. זהו אימון קצר, ממוקד וכל דקה מנוצלת, וגם המדריכות מעולות. אני באה בערב, לפחות פעמיים בשבוע, ורוב הבנות בקבוצה שלי הן אימהות כמוני..."

## אסור להישבר

המעבר מחיפה לתל אביב היווה עבור גלית זיתוני, 35, נקודת ציון בקריירה העצמאית שלה כמעצבת אופנה. גלית היא בוגרת ויצ"ו קנדה חיפה בעיצוב אופנה ובמשך שש שנים ניהלה יחד עם שותפה חנות בגדים משלה בחיפה. לפני כשנתיים הגיעה לעיר הגדולה, בעקבות האהבה (בימים אלה ממש היא עסוקה בהכנות לחתונה), וגם "המעבר נראה לי די טבעי, משהו שכבר רציתי לעשות מזמן. חיפה היא לא בדיוק בירת אופנה והרגשתי די תקועה".

בתל אביב החליטה גלית להתחיל מהתחלה והפעם לבד. בעידוד בעלה לעתיד, פתחה תחילה סטודיו בביתה, בו העסיקה תדמיתנית ותופרת שמעצבות את הקו שלה. גלית: "אני מעצבת בסגנון נשי, קלאסי ומוקפד. קהל היעד של הבגדים הוא רחב - מנערות בתיכון ועד נשים בנות +60, כל אחת יכולה למצוא משהו ללבוש, גם לבודה וגם לערב".

אחרי שניהלה חנות משלה, הרגישה גלית שעם עבודה מהבית אי אפשר להמשיך ואם כבר - אז היא הולכת עד הסוף ועושה את זה הכי טוב שרק אפשר. היא חיפשה ומצאה חנות לטעמה, בלב תל אביב, ברחוב שקט ויפה, במבנה שסגנונו אירופאי משהו, המשתלב עם סגנון הקולקציה שלה.

גלית: "זאת עבודה מאוד קשה - לבנות קולקציה עצמאית, להתרוצץ בחנויות בדים ומתפרות, למצוא מוכרות טובות ומסורות. השנה הראשונה היא שנה של בניית שם. כל הזמן צריך לחשוב ולהתחדש, מול הצרכים של הלקוחות והשוק של המתחרים. אני מאוד אוהבת לעצב את הבגדים שלי אבל העבודה היא הרבה מעבר לעיצוב. קשה מאוד לנהל עסק בנישה שהיא מוצפת ומלאת תחרות".

### אז את ממליצה לאחרות לפתוח עסק משלהן?

"זה שווה אם את מאוד מאמינה בעצמך ומתמידה. צריך הרבה אורך רוח וסבלנות לעסק חדש וכמובן גב כלכלי. צריך להכין תכנית עסקית מראש, לשכור שירותי יחסי ציבור.

השנה הראשונה בחיי כל עסק היא הכי קשה, אבל אסור להישבר. אני מאוד מאמינה בבגדים שלי, אחרת לא הייתי משקיעה כל כך".

גלית היא לקוחה בסטודיו C כבר שנה רביעית ובתל אביב מתעמלת בסניף הארבעה לפחות 3 פעמים בשבוע, בשעות הבוקר. "השעות נוחות לי, אני ממשיכה מהשיעור ישר לחנות. אני נהנית לעשות פעילות גופנית, להיות בכוסר ובעיקר לשחרר את הנפש ולא לחשוב על כלום".



גלית זיתוני, לקוחת סניף הארבעה, ת"א

בלבד, בהרצליה פיתוח, עוסק בשיקום כוללני וחזרה לקהילה. פרט לנושא הבריאות הפיזית של המשתקמות - תזונה נכונה והגעה למשקל היעד, יש בו גם שיקום תעסוקתי-לימודי ופיתוח כישורים חברתיים, זוגיים ומשפחתיים. למרכז (הפרטי) מגיעות נשים בגילאי 19-30 מכל רחבי הארץ, ושוהות בו כל יום מהבוקר עד הערב. הבנות נפגשות עם דיאטנית אחת לשבוע ולכל אחת יש תכנית שיקומית משלה, תפריט משלה וחונכת אישית. במשך היום עוסקות הבנות בפעילויות כמו תרפיה באמנות, יוגה, פסיכודרמה, מחשבת הגוף או שיאצו ואוכלות יחד עם החונכות. ליאת גאה לספר על הצלחות ראשונות, אצל בנות שמחזרון החודשי חזר אחרי שנים של הפסקה או כאלו שמצליחות לחיות בזוגיות, שלא היתה להן מעולם. תפקידה כמנהלת המרכז דורש מליאת כוחות נפש רבים ועבודה מאומצת בכל שעות היום, אבל למרות זאת היא מצליחה להתעמל בסטודיו C בסניף רעננה כבר חמש שנים. ליאת: "זה המקום היחיד בו הצלחתי להתמיד כמה שנים. אני אוהבת את השקט, את העובדה שיש רק נשים ויוצאת מלאה בכוחות חדשים, מבלי שמאוד מאוד התאמצתי".

## לא בא לי שיראו לי..

הרעיון של גלי יוזוב, 31, להקים חברה משלה, נבע מצורך אישי שלה, כאם טרייה, למצוא פתרונות להרות



גלי יוזוב, לקוחת סניף הוד השרון

יותר קלה. גידול בנה ארי, היום בן שנתיים כמעט, הביא אותה למחשבה על פטנטים לאימהות ולהורים בכלל, שיפתרו בעיות טכניות ויקלו על הטיפול בתינוקות ובילדים. עד הקמת חברת "הרות בקלות", גלי שלחה ידה בכל מיני תחומים - היא למדה פסיכולוגיה וסוציולוגיה, למדה מוסיקה וניגנה על סקסופון בביה"ס "רימון" ועבדה במוזיאון תל אביב עד הלידה. גלי: "התגלגלו לי בראש כל מיני רעיונות והרעיון הראשון שהחלטתי לממש הוא מוצר הנקרא שכמיית הנקה, שמטרתה לכסות את האם וילדה ולאפשר הנקה בפרטיות מוחלטת. השכמייה הנוחה מכסה את הבטן והגב של האם המיניקה, מאפשרת לתינוק להתרכז בהנקה, ונלבשת על הגוף כמו פונצ'ו רחב". כאמור, הרעיון לשכמייה נבע מהחיים הפרטיים שלה: "במקומות ציבוריים כמו בתי קפה, לא נעים לי לחשוף את גופי לעין כל. בעיני הנקה זה משהו מאוד מאוד אינטימי, לא בא לי שיראו לי..."

### אז איך קמים יום אחד בבוקר ופותחים חברה?

גלי: "הלכתי לקבל יעוץ עסקי, פתחתי תיק במע"מ, עיצבתי פלייר שיווקי ובימים אלה גם עולה לאוויר אתר האינטרנט שלי. כרגע הפרסום והשיווק נעשים מפה לאוזן ואני עדיין לא מוכרת את השכמייה בחנויות, כדי לא לייקר את העלויות. יש בהחלט תגובות נלהבות ואימהות רבות רוכשות את השכמייה.

בשנתיים שאני בבית עם הילד, זה אמנם טוב ונהדר אבל גם שמת את עצמי בצד בהרבה מובנים. האימהות מפתחת ומשנה ומוציאה ממני צדדים טובים וחדשים שלא הכרתי, אבל הרגשתי שאני צריכה גם משהו שהוא בשבילי ולעצמי. המטרה היא להמציא מוצרים נוספים שיקלו על הורים, פתרון בעיות עם העגלה, נסיעה ברכב עם תינוק וכד'. מצבים הלקוחים מהיומיום שלי ומההתמודדויות והצרות הקטנות..." במקביל לרעיונות ופטנטים, גלי גם נרשמה לסטודיו C לפני כשנה בסניף הוד השרון הקרוב לביתה. גלי: "ההתעמלות מאוד עוזרת לי,

# חדש! התעמלות לנשים בהריון

סטודיו C פיתחה תוכנית  
המותאמת לנשים בהריון  
ומתמקדת בנושאים הבאים:

- חיזוק שרירי קרקעית האגן  
והבטן התחתונה
- פיזור הלחץ על עמוד השדרה
- מניעת הצטברות נוזלים  
ובצקות
- בקרה ושליטה על משקל  
הגוף

שיסל קונקול-פרץ  
ונועה אברמוביץ-שביט  
מתאמנות בסטודיו C

**C**  
**סטודיו**  
לנשים שרוצות תוצאות

לפרטים והרשמה: \*5045

## סיפי סטודיו C

עיר	סניף	טל' בסניף	כתובת הסניף
אשדוד	אשדוד	03-7388723	כינרת 71, אזור י"א מרכז אלמוג, אשדוד
באר שבע	באר-שבע	03-7388728	חיים יחיל 3, באר-שבע
גבעת סביון	גבעת-סביון	03-7388712	הגליל 78, גני-תקווה
גבעת שמואל	גבעת-שמואל	03-7378270	בן-גוריון 20, גבעת-שמואל
הוד השרון	הוד השרון	03-7388724	דרך מגדיאל 4, הוד-השרון
הרצליה	הרצליה	03-7388705	נתן אלטרמן 8, הרצליה
הרצליה	צמרות	03-7388706	צמרות 2, מרכז מסחרי, הרצליה
חולון	חולון	03-7388719	ז'בוטינסקי 6, חולון
חיפה	ורדיה	03-7388700	ורדיה 12, מרכז מסחרי, חיפה
חיפה	חורב	03-7388701	חורב 4, חיפה
ירושלים	הר-חוצבים	03-7388727	כביש רמות, פארק סנטר, ליד בי"ח טבע
ירושלים	קרן-היסוד	03-7388725	קרן-היסוד 25, ירושלים
ירושלים	תלפיות	03-7388726	יד חרוצים 19, בית היצרנים, אזור תעשייה תלפיות
כפר סבא	כפר-סבא	03-7388708	ויצמן 95, כפר-סבא
מודיעין	מודיעין	03-7388735	ליגד סנטר 2, מודיעין
נתניה	נתניה	03-7388703	שד' בנימין 60, נתניה
פתח תקווה	מכבים	03-7388710	המכבים 3, בנין המכבים, פתח-תקווה
פתח תקווה	רוטשילד	03-7388711	רוטשילד 180, פתח-תקווה
קיראון	קיראון	03-7388713	הכלנית 1, קיראון
קריית אתא	קריית	03-7388702	שד' ההסתדרות 271, צומת ק. אתא
ראש העין	ראש-העין	03-7388709	ברבור פינת משעול היונה, גבעת הסלעים, ראש-העין
ראשון לציון	ראשל"צ מזרח	03-7388720	קידוש השם 3-1, פינת יהודה הלוי, ראשל"צ מזרח
ראשון לציון	ראשל"צ מערב	03-7388721	בן-גוריון 4, מרכז בן-גוריון, ראשל"צ
רחובות	רחובות	03-7388722	לוי אפשטיין 6, רחובות
רמת גן	רמת-גן	03-7388714	הרוא"ה 9, רמת-גן
רעננה	אחוזה	03-7388707	שברץ 1, פינת אחוזה, רעננה
רעננה	החייל	03-7388737	החייל 49, רעננה
תל אביב	אפקה	03-7388732	קהילת ונציה 8, תל-אביב
תל אביב	דיזנגוף	03-7388717	דיזנגוף 98 פינת אסתר המלכה 2, תל אביב
תל אביב	הארבעה	03-7388715	רחוב הארבעה 18 א', תל-אביב
תל אביב	כיכר-המדינה	03-7388716	ויצמן 30, ככר-המדינה, תל-אביב
תל אביב	רמא"ג	03-7388718	בית-צורי 15, רמת-אביב
תל מונד	תל-מונד	03-7388704	השקד 1, תל מונד

בקרב סניף  
רמת ישי!

מוקד מכירות: 5045 \* או 1-222-5045

מוקד שירות לקוחות: 03-7378230/246

לנוחיותכן, ניתן לראות את מערכת השעות והחוגים של כל הסניפים באתר הרשת בכתובת: [www.studioc.co.il](http://www.studioc.co.il)

# סליחה, מאיפה השגת את הגוף הזה?

סטודיו C משיק את חוג הנערות כדי להעניק לבתך מסגרת אימונים אפקטיבית ומקצועית בשיטת אימון ממוקדת וחדשנית והכל לצלילי מוסיקה קצבית ודינמית

אימון גופני נכון ומודרך בגיל הנעורים חיוני לשיפור היציבה, סיבולת לב ריאה, גמישות ושמירה על משקל גוף תקין. בנוסף מחקרים מעידים כי בגיל ההתבגרות במיוחד, הדימוי העצמי נגזר מן המראה החיצוני. לכן חשוב להעניק לבתך מסגרת תומכת ומקצועית לפעילות גופנית אשר תקנה לה כלים, תחזק ותחטב את גופה.



**C**  
**סטודיו**  
לנערות שרוצות תוצאות

**חדש!**  
חיטוב לנערות

חייגי: \*5045



# חדש ממאפיית אנג'ל **לחם באלאנס**



חגיגת בריאות עשירה בשלושה קמחים:  
חיטה מלאה, שיפון וכוסמין ובתוספת גרעיני דלעת.

זה הזמן להכניס באלאנס לחיים, לקחת לעצמכם רגע מאוזן וטעים.  
לעצור הכל, לאכול כריך, לנשום ולהטען באנרגיה מחודשת להמשך היום.



## כולם נהנים להיות מאוזנים

[www.angel.co.il](http://www.angel.co.il)

חברה שלך ילדה? אמא רוצה שינוי?  
לאחותך יש יומולדת? מגיע להן את C הפירגון:  
**תני להן מתנה של סטודיו C**

**C במתנה!**

שובר מתנה  
המקנה:

- 2 שיעורי עיצוב
- וחיטוב במתנה!\*
- כגישה אבחון עם דיאטנית קלינית

**C סטודיו**

לנשים שרוצות תוצאות



**לרכישת שובר יש לפנות לצוות הסניף**

\* השובר ניתן למימוש במהלך הקורס בלבד בתאום מראש עם צוות הסניף. עלות השובר היא 199 ש"ח. השובר ניתן למימוש עד חצי שנה מיום רכישתו.