

2020
שלי

1 הדבר הכי חשוב שלמדתי על העסק שלי השנה

שהכי חשוב לאהוב את מה שאת עושה ולהרגיש תשוקה ואמונה מלאה במה שאת עושה. למדתי גם שהצוות שלי יכול רוצה ודוחף קדימה לא פחות ממני, ושביחד השמים הם הגבול.

2 תובנה שהפציעה בי השנה

שכולנו צריכים מסגרת מותאמת אישית. ראיתי הרבה לקוחות חדשים שהגיעו אלינו והעלו לא מעט במשקל במהלך הסגר, לעומת לקוחות שלנו שהיו במסגרת. כולנו צריכים מישהו שייתן לנו יד, ידחף אותנו קדימה. בתזונה היד הזאת חשובה מאין כמוה.

3 מתנה שקיבלתי מהשנה שחלפה, למרות הקורונה

קיבלתי הרבה מתנות השנה: הייתי יותר זמן עם המשפחה הגרעינית שלי, מה שלא מתאפשר ביומיום במרוץ החיים, העמקתי את הקשרים עם צוות המאמנות שלי, הבנתי כמה חזקות אנחנו וכמה כולנו באות ממקום של תשוקה.



ריטה כפיר

בעלת קליניקה לתזונה מותאמת אישית ומפתחת "שיטת הכוכבים" לאורח חיים בריא

מי אני: בעלת תואר ראשון בסיעוד ותואר שני במדעי התזונה, שניהם מהאוניברסיטה עברית. בעלת קליניקה לתזונה מותאמת אישית על פי בדיקת אי סבילות למזון, ומפתחת "שיטת הכוכבים" לתזונה ואורח חיים בריא בהתאמה אישית. נשואה לאורן ויש לנו ארבעה ילדים בני 8, 4, 2 ו-1 (כן, כן, כל שנה אחד), מותאמת וחולמת להשתתף בתחרות איש הברזל, מתגוררת ברעננה

כשריטה כפיר הגיעה לשלב הזה בחיים שבו היא צריכה להחליט מה היא תהיה כשתהיה גדולה, היא החליטה ללמוד לתואר ראשון בסיעוד. "לפני שעסקתי באימון לתזונה ובאורח חיים בריא הייתי אחות חדר מיון וטראומה", היא מספרת. "שם את עוסקת בכאן ועכשיו. ההבנה הזאת הובילה אותי לחשוב יותר לעומק, איך אני יכולה לעזור יותר, והחלטתי להירשם ללימודי תואר שני במדעי התזונה. בתחום התזונה יש לנו את היכולת המופלאה למנוע מחלות, לעצור את ההידרדרות במצבים מסוימים, להביא את האדם לאיכות חיים מקסימלית, והכל על ידי תזונה מאוזנת. זה התחום והשליחות של חיי. אני מאמינה מאוד בתזונה ככלל, ובתזונה מותאמת אישית בפרט, כדי להרגיש טוב, להגיע לכל משקל יעד, לשמור עליו בקלות, להשתחרר מכאבי בטן, נפיחויות, צרבות, גזים, רמות סוכר גבוהות ועוד. את הקליניקה שלי הקמתי לפני 16 שנה, ולפני שבע שנים התחלתי לבצע את בדיקת אי הסבילות למזון, שהכרחית כדי להתאים לכל אחד ואחת את התזונה ברמה האישית".

מה זה תזונה מותאמת אישית?

"לא כולנו אותו הדבר, ולכן אין סיבה שכולנו נאכל אותו הדבר. מה שבריא ומתאים למישהו אחד, ינפח את הבטן ויתקע את המשקל של אחר, ומה שיגרום לאחד שובע, לא ישיביע אחר. הכל נובע מהתאמת תפריט מאוזן בהתאם לתוצאות בדיקת אי סבילות למזון. אנו מעניקים ללקוחותינו פגישת אבחון מלאה שבמהלכה אנו עוברים איתם על תוצאות הבדיקה, הרקע הרפואי והתזונתי, מטרות, יעדים והעדפות המזון, ועל פי זה מותאם התפריט. וכל זה לפי 'שיטת הכוכבים', שיטה ייחודית שפיתחתי ומאפשרת להתאים לכל אחד ואחד את התפריט באופן ייחודי וקל להתנהלות. צוות הקליניקה

שלי כולל דיאטניות ומאמנות לאורח חיים בריא שכולן עובדות בשיטה שלי. כולן זמינות ללקוחות מ-8:00 בבוקר ועד 20:00 בערב, לכל שאלה, תמיכה, ייעוץ. כל אלה גורמים ללקוחות שלנו לא רק לרדת במשקל, אלא באמת לשנות הרגלי תזונה ולשמור על ההישגים שלהם לאורך זמן".

איפה תפסה אותך שנת 2020?

"בשיא, בדיוק עמדנו להרחיב את העסק, להוסיף עוד סניפים פיזיים בארץ, והתחלנו לחפש מקומות ולהכשיר מאמנות גם בחו"ל. הקורונה עצרה את התוכניות האלה בבת אחת, אבל נתנה לנו הזדמנות פז להעביר חלק מהליווי הצמוד שלנו לאונליין, מה שמאפשר לנו לקבל לקוחות מכל הארץ וגם מחו"ל. חיזקנו מאוד את מחלקת האונליין שלנו, והיום אנחנו יודעות לעבוד באונליין כמו פנים מול פנים, ועל כך יעידו הלקוחות והתוצאות".



ריטה כפיר

כתובת: הורד 29 א',

רעננה

טל': 09-7966144

אתר: ritakfir.co.il

אינסטגרם:

ritakfirhealthyliving

פייסבוק: ריטה כפיר -

תזונה מותאמת אישית