

אימון בריאות בשיבא

להיות האני הטוב ביותר

רני פולק
מנהל המרכז לאורח חיים בריא
בית החולים שיבא, תל השומר

אימון בריאות

האימון מבוסס על **מערכת יחסים**

המקדמת צמיחה, מעודדת מוטיבציה,

מגבירה את היכולת להשתנות, ומכילה תהליך שינוי

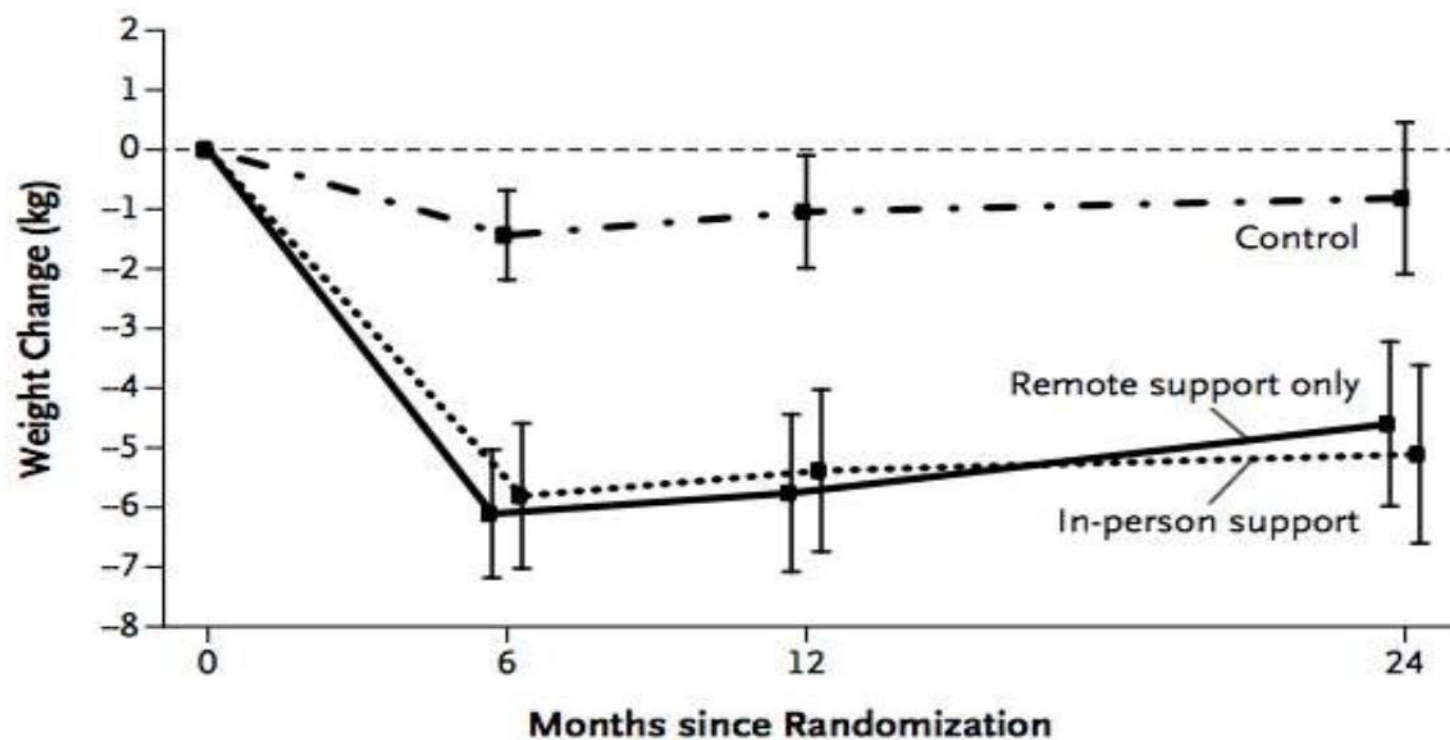
באמצעות חזון, קביעת יעדים ואחריות

שמובילים לשינוי בתחומים כמו:

תזונה, פעילות גופנית, הורדת מתחים, הרגלי שינה ועוד.

אימון הוכח במחקרים בעולם כאפקטיבי

- 415 obese patients
- Remote health coaching/onsite health coaching/control



Apple et al. N Engl J Med. 2011 Nov 24;365(21):1959-68

מהו חזון הבריאות שלך?



אימון בריאות בשיבא: יצירת מטרה חכמה

S = Specific	מפורטת
M = Measurable	מדידה
A = Attainable	ברת השגה
R = Relevant	רלוונטית
T = Time bound	תחומה בזמן



צוות מאמני בריאות בשיבא
מחכה לסייע לך
להיות האני הטוב ביותר

לפרטים נוספים:

טלפון: 03-5309037

דוא"ל: lifestylemed@sheba.health.gov.il