



אשכול רשויות יהודה ושומרון מתחזקים ביחד!



קשקול
הבריאות

משפרים הרגלים בצעדים קטנים

תזונה בריאה, פעילות גופנית ופעילויות להפגת המתח
חיוניים ותורמים לחיזוק החוסן הגופני והנפשי,
במיוחד בתקופת חירום.

ריכזנו עבורכם מידע בכל אחד מהתחומים
שיסייע בשמירה על בריאותכם



נאמכור ודורי



אנו מאחלים החלמה מהירה לפצועים
ומייחלים להשבת החטופים במהרה לביתם
בשורות טובות לכל עם ישראל

דורית אלהרר - תזונאית אזורית ניתן לפנות במייל dorityosh@gmail.com



להמשך קבלת תוכן מקצועי רלוונטי במגוון תחומים
עקבו אחרינו ←  

תזונה נכונה בזמן חירום

אכילה רגשית, חוסר תיאבון ותופעות נוספות הקשורות לאכילה, אופייניים ונורמליים בתקופה של מתח.



במידה ואתם סובלים מחוסר תיאבון משמעותי, השתדלו לאכול ארוחות קטנות ותכופות לאורך היום.



במידה ואתם חשים תיאבון מוגבר עם העדפה למזון עשיר באנרגיה, פחמימות וסוכר, זהו מצב נורמלי בתקופה של מתח, הפגינו חמלה עצמית.



מומלץ לתכנן את הארוחות מראש ולהיערך בהתאם. תכננו מראש יקצר את זמן ההכנה.



נסו לחתוך בכל בוקר ירקות ופירות שיהיו זמינים לנשנוש בין הארוחות ויהיו נגישים לכל בני הבית.



חשוב להקפיד על שתייה מרובה של מים לאורך היום.

דוגמאות לארוחות מסודרות ומגוונות, עשירות בחלבון ובסיבים תזונתיים שעשויות לסייע לאתגרים אלה:

← כריך עשיר בחלבון – חביתה\ סלט ביצים\ סלט טונה ← יוגורט בתוספת גרנולה ופרי
← מרק ירקות עשיר בתוספת קטניות (עדשים\ שעועית לבנה\ אפונה ..)



במידה ומופיע אצלך או אצל בני משפחתך חוסר תיאבון משמעותי שנמשך זמן רב, שינויים באכילה, בחילות או הקאות מסיבה לא ברורה, מומלץ לפנות לייעוץ תזונתי אישי.

ניתן לקבל מענה באמצעות אתר האינטרנט/אפליקציה

של כל קופת חולים או במספרי המוקד:

מכבי 3555 * | כללית 2700 * | מאוחדת 3833 * | לאומית 507 *

אנו מזמינים אתכם לקבל מענה אישי דרך צוות הדיאטניות שלנו באשכול.

לתיאום שיחת ייעוץ שלחו הודעת WhatsApp:

שרון אברמצ'יק 052-6194141 | רננה גודמן 054-6651966

פעילות גופנית להפגת המתח

פעילות גופנית מכל סוג, גם לזמן קצר, מסייעת להפחתת מתח ולשיפור מצב הרוח. כמו כן, פעילות כמו יוגה ונשימות יסייעו לרוגע ולהרפיה.

אימון נשים וילדים
בהדרכת הדסה כהן
מאמנת כושר



אימון גברים
בהדרכת לירן להב
מאמן ריצה וטריאתלון



אימון גברים
בהדרכת ישראל דיין
מאמן כושר אישי



תינוקות ונשים מניקות

משרד הבריאות מעודד נשים מיניקות להמשיך להניק גם במצב חירום, שכן הנקה הוכחה כמונעת מחלות ומפחיתה לחץ. במידה ויש לכם תינוק והוא ניזון מתמ"ל יש להמשיך ולהזינו כבשגרה בתמ"ל המותאם לגילו.

ייעוץ תזונתי לתינוק, פעוט, נשים מניקות: במוקד טיפת חלב 5400*

שלוחה 9 בימי א'-ה' בין השעות 16:00-21:00 ובימי ו' בין השעות 08:00-13:00.

מתמודדת עם קושי או חרדות בעקבות המלחמה?
אל תישארי עם זה לבד!

טיפול ממוקד ללא עלות לילדים, נוער ומבוגרים במרכזי החוסן של יהודה ושומרון:

תושבי שאר הרשויות: ניתן לפנות לנטי"ל:	מועצה אזורית שומרון, אריאל, קדומים, קרני שומרון ועמנואל	קרית ארבע-חברון, מועצה אזורית הר חברון, הישוב היהודי בחברון	בית"ר עילית, אפרת, מועצה אזורית גוש עציון	מועצה אזורית מטה בנימין, בית אל
1-800-363-363 או ער"ן: 1201	09-7940329 או 055-2779285	055-9534177 או 02-9969560	02-9939378 או 058-3989550	02-5848600



הקואליציה הישראלית לטראומה
הערכה חריגה, התמודדות, בריאות חוסן

