

## את חקיעה אלו הלב

ומנישה להם ארוחה בריאה  
ושוב מתאזבת כי אף אחד לא נוגע?...



## נחאס אף זהפריז

מהמרק את הקישוא /  
הפטרוזיליה / הדלעת??



## חתסל אותך אפוע "איכס"

על כל מאכל מבריא שניסית להכניס לתפריט?



חולמת על היום שהם יסכימו לטעום  
אוכל בריא באמת  
(ולא רק פיתיתם ושניצל טבעולי...)  
אבל כבר אין לך כח-

## אחאבקים ועכנוע'ק?



## קבלי בחתנה "4 כביס'ק עוקפי התנאדויות"



שיעזרו לך להרגיל את הילדים  
לאכול בריא, בקלות ובלי לשכנע!!!

זה אוצר פרקטי של טריקים שווים  
שיקלו עליך להרגיל את הילדים החמודים שלך לאוכל מזין.  
לצד כל טריק תקבלי מגוון מתכונים בריאות קלים להכנה,  
בטעם שילדים אוהבים!

תפסיקי  
להפריד את  
הרכיבים  
שכל אחד  
פחות אוהב

תחסכי מעצמך  
דאגות  
לילד הסרבן  
ששוב  
לא אכל...

תשימי סטופ,  
לזיכוכים  
ולשכנועים  
על כל טעימה  
של אוכל חדש

תוכלי לבשל  
ולהכין ארוחות  
בריאות  
ולהיות רגועה  
שהילדים אוכלים,  
שבעים ונהנים!

לא תרגישי עם  
עצמך קיצונית  
מדי  
שמגדלת ילדים  
עם חסכים ובלי  
ממתקים...

תקבלי רעיונות  
לתפריט בריא  
שתוכלי ליישם  
בקלות  
גם אצלך  
במטבח

אני חייבת לזכור פתרון לחלומות סק הבול!

### מי אני?

ימינה ליבשיץ-  
אמא למשפחה ברוכה,  
בעלת ידע רחב בתחום התזונה  
וחדורה ברצון חזק לא להיכנע ל"ג'אנק פוד"...  
בנוסף לתפקידי כאמא וכחובבת בריאות  
אני מנהלת בחברת "פוראור" ויועצת בתחום תוספי התזונה כבר 14 שנים.  
כל זה גרם לי לחפש דרכים יצירתיות איך להכניס לילדים  
כמה שיותר מרכיבים בריאותיים שיבנו להם את מערכת ההיסון  
כדי שבס"ד יגדלו בבריאות עד 120.

בסדרת הטריקים אני חולקת איתך  
טיפים פרקטיים שפיתחתי עם השנים,  
איך להרגיל את הילדים למאכלים מבראים,  
בלי להתאמץ ובלי להתווכח!



תקראי מה מספרות אימהות  
שכבר אימצו לעצמן את הכבישים העוקפים  
ונהנות מילדים ששבעים ממנות בריאות, ומסירים ריקים 😊

אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3  
בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה. אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט  
אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3 בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה.

אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3  
בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה. אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט  
אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3 בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה.

אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3  
בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה. אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט  
אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3 בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה.

אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3  
בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה. אורק איפסוק דולור סיט אט, קונסקטורר אדיפיסינס אלוט  
אפרואי בולו קינל תחיה ארעה. אלוט אפחאי e3 בזיס, אנסוטו צאלח אביקו עבי, צאוקו בוקריה.

אני חייבת לזכור פתרון לחלומות סק הבול!

## בס"ה אק אצאק הצלחות יראו כק...



אני חייבת את הפתרון הכה!  
תחלו לי את הטריקים!