



# אחרי לידה? מדל טוב!

כאן תצאי איך לחזק את רצפת האגן  
ולחזק את הבטן תוך 60 יום!!!

עם השמחה הגדולה ביצור הפלאי והמתוק שהגיע לעולם את מגלה שהגוף שלך מאותת לך על הצורך הגדול לחזור לעצמך ולשקם נזקים. אולי את סובלת מתופעה מטרידה של דליפות, מרגישה חלשה ורפויה, לא חוזרת לכוחות, והבטן... מה יהיה עליה שנשארה בחוץ???

את מרגישה צורך לאסוף את עצמך, ולהתחיל מסלול מחדש!

בואי להחזיר לעצמך את ההרגשה הטובה, להפסיק את חוסר הנוחות, לשכוח מהשרירים הרפויים והחולשה... לחזור להרגיש צעירה ורעננה! מכאן תצאי עם בטן חזקה, רצפת אגן אסופה ותחושה נהדרת שהולכת איתך לאורך כל היום!

מוזמנת להכיר את התהליך מקרוב...  
סדנה ייחודית וחדשנית שתגרום לך להרגיש חדשה.

עשינו היכרות?

פידבקים (:

להרשמה מהירה

להשאר פרטים



אחרי שנים רבות של השתלמויות המקצועיות ביותר,  
ניסיון עם מאות נשים, ומחקר בשטח,  
**NEW MOM** בנית את התכנית המהפכנית-  
המורכבת מהשלבים הבאים:



### אימון

משימה לאימון יומיומי בבית מתוך מקבץ תרגילים נבחרים, ישימים וברורים בחוברת מאוירת ונדירה! ובנוסף קו תרגול טלפוני - תזכורת יומית עם הנחייה מדויקת של התרגיל, תתאמני ותרגישי שהמאמנת אצלך בבית.

השקעה של 10-5 דק' ליום. פהטמונה ההבטחה לשליטה מלאה ובטן אסופה! אימון עקבי = תוצאות מושלמות.

**NEW MOM** - את הולכת לסיים את הסדנה אחרת ממה שהתחלת!!!



### חיזוק

שבעה מפגשי תירגול ממוקדים לחיזוק שרירי הבטן העמוקים תרגול הדרגתי כדי שתוכלי להעלות דרגת קושי ולהרגיש סיפוק מההתקדמות! עבודה סופר מדויקת, עמוקה וחזקה כדי שהמרכז יהיה אסוף ותהיה לך חגורת בטן טבעית.

**NEW MOM**, ככה מכניסים את הבטן.

דגש מיוחד בכל מפגש לעבודה ממוקדת על הפרדות שריר הישר, תרגילי נשימה ומודעות ושיפור השינוי משקל.



### התאמה אישית

בדיקת היפרדות, שאלון הכרות אישי, כדי שאכיר אותך ואת מצבך היטב, ואוכל להתאים לך את התרגילים באופן אישי, ולתת לך הדרכה בהתאם למצבך.

**NEW MOM** מתאימה לך באופן אישי!



### מפגש עיוני

תכירי את שרירי רצפת האגן, מבנה, ליקויים אפשריים: תכיפיות, דליפות, צניחה וכד', כדי שתדעי איך להגן על עצמך מנזקים מצטברים.

תלמדי על דרכי טיפול ותדעי איך למנוע או להפחית היתכנות של נזק מיותר.

תכירי את הטכניקות לזיהוי השריר וכיצד לאסוף נכון את רצפת האגן, כדי שתהיי בטוחה שאת עובדת על השריר בצורה מדויקת ויעילה.

**NEW MOM**, רק כך תחזקי את רצפת האגן שלך, ותתפטרי מהחולשה והדליפות.

מפגש קריטי לאימון אפקטיבי.



# מה עוד?

הכל בשביל ההצלחה שלך!

## קבוצות בוטיק

עד 9 משתתפות כדי שתוכלי לקבל התאמות לדרגת הקושי שלך, לקבל פידבק על הביצוע שלך ואוכל לוודא שאת עובדת נכון ומדויק לתוצאות מושלמות!



## סדנה ממוקדת

בת 8 מפגשים בסה"כ. כדי שלא תצטרכי לצאת מהבית למשך תקופה ארוכה, מקסימום תוצאה במינימום זמן!



## הנחיה מדויקת

כדי שתועילי לעצמך וחלילה לא תזיקי. כדי להגן על האיברים הנשיים החשובים לך ביותר. קריטי בעבודה על שרירי הבטן.



## דרבון לעשייה

מה ייתן לך מוטיבציה לתרגל בבית? גם על זה חשבתי.... הגרלות מפנקות לנשים שביצעו את המשימה היומית בעקביות! כל הטוב הזה ייתן לך חשק לפנות לעצמך 5 דק' ביום ולהכין לילדים שלך אמא חזקה!





# מי אני?

**נעים להכיר, נעה קראוס.**

בעלת סטודיו בוטיק לאימון פילאטיס מקצועי, מלווה נשים בתכנית אימון אישית והדרגתית לחיזוק שרירים לאחר לידה.

בתחום התנועה קרוב לעשור, בעלת תואר ראשון (אקוילנטי) בתנועה בריאותית ותעודות נבחרות מטעם ווינגיט תעודת מדריכת פילאטיס, מדריכת נשים לפני ואחרי לידה, ומאמנת שיקומית.

מאז, למדתי ועדיין לומדת בהמון השתלמויות שעוסקות בבריאות האשה לאחר לידה, אצל הטובים ביותר, ומכל הידע הזה נבנתה התכנית המדהימה הזו, שבאה לשפר לך את איכות החיים!

השליחות שלי להביא כל אמא למיטב כוחותיה לאחר לידה, לחזק אותה מבפנים במקצועיות ובדיוק המירבי, ולאפשר לה להיות במיטבה,

**NEW MOM**, כי את חייבת למשפחה שלך אמא חזקה!



# מה לקוחות מספרות?

**אני רואה שיפור מדהים במראה החיצוני שלי!!!**

התחלתי את הסדנה אחרי לידה חמישית, כשהשקע בגב שנשאר לי מההריון הציק לי מאדדד קיויתי להתפטר מהבטן החלשה, ומהירכיים הבולטות מהשקע ומכאבי הגב שהוא גרם לי, והנה, עכשיו בסיום הסדנה- איזה כיף זה להרגיש **שליטה טובה יותר על השרירים, שרירי הבטן שלי חזקים יותר, הבטן אסופה, ואני רואה שיפור מדהים במראה החיצוני שלי!!!** וכמובן- **למדתי לשחרר לעצמי כאבי גב! הרגשתי משיעור לשיעור התקדמות!!!** ממליצה בחם!!!  
רעות

**הקטן שלי נכנסה! המשימה היומית דרבנה אותי...**

אחרי הלידה שרירי הבטן שלי נשארו רפויים ובזכותך הבטן שלי **נכנסה!** הדרבון שלך לבצע את המשימה היומית לא נתן לי להשאר אדישה והתוצאה לה אני מייחלת זמן רב, סוף סוף התממשה!!!  
פנינה ב.

**הופתעתי מההדגשה איך לאסוף נכון את רצפת האגן**

ההצלחה נחשבת בעיני שאני מרגישה חזקה יותר ורואה התקדמות גדולה, תרגילים שבעבר לא הצלחתי לבצע ועכשיו אודות להנחיה המדויקת אני מצליחה! גם נהניתי מהטיפים לתנועה נכונה תוך כדי אמון.  
**הופתעתי לטובה מההדגשה החוזרת ונשנית איך לאסוף נכון את רצפת האגן, ואולי זה אחד הדברים הנדירים אצלך, השילוב של מקצועיות עם בהירות, בקיצור, הרבה מעבר לכושר.**  
תודה ענקית!  
שרהלה א. אמא לארבע קטנטנות.

**האשיות המדהימה שלך - המנע שהביא למאמץ ולהתגייסות!**

האשיות המדהימה שלך היא המנוע שהביא אותי למאמץ ולהתגייסות!  
**הרגשתי יותר מודעות, יותר שליטה, יותר לאורך זמן, והרבה בזכות ההסבר המדויק והקולע!** ושוב- הדרבון, החיוך, והפרגון פשוט נתנו לי כח להגיע ולהשקיע! יישר כח ענק!  
ברכי, בת 34, אחרי לידה שישית.



אני מרגישה קלילה, ותכל'ס - - - טוענים שרזיתי (:

אני אחרי לידה חמישית, לידות צפופות- צפופות בלע"ר...  
הרגשתי צורך דחוף לחזק את עצמי, ולהכניס את הבטן.

והנה בסיום הסדנה-

אני מרגישה קלילה, עם בטן אסופה ובפנים וזה העיקר!  
ותכל'ס - - - טוענים שרזיתי (:

בבר מצוה של אחי בשבוע שעבר-

קצרתי מחמאות!!!

שאי ברכה בכל מעשה ידיך,

רייזי.

המקצועיות שלך הכריעה... בזכותך חזרתי לכוחות!

נעה, הכרתי עוד מקומות אבל המקצועיות שלך הכריעה,  
נהניתי בכל מפגש מחדש מהדיוק והבהירות של ההנחיה  
שלך! הזרימה היפה בשיעור, שימת לב לכל אחת לפי  
היכולת שלה, והתאמה ספיציפית לדרגת קושי שבה היא  
עומדת,

אחרי הלידה היתה תקופה שהרגשתי מרוקנת ואת הצלת  
אותי ובזכותך חזרתי לכוחות!!!

אין מילים!!!

חני ר.

## רוצה גם את להיות חלק מהצלחה הגדולה?

להרשמה חייגי כעת: 0534-160-170 

או השאירי כאן הודעה ואחזור אלייך 

גם אני רוצה להיות עם בטן בפנים! (לחצי כאן <)



# סליחה רציתי לשאול...

**אני אחרי לידה ראשונה. לא סובלת מכל התיאורים על נזקים. מרגישה שחזרתי לעצמי!** ?

איזה יופי! ב"ה! חשוב שתדעי שהנזק המשמעותי לגוף מתרחש לאחר הלידה הראשונה. רק שהגוף עדיין יודע להתגבר ולתפקד כרגיל על אף השינויים המתרחשים. אבל הנזקים מצטברים ולאחר לידות חוזרות את עלולה למצא את עצמך עם בטן בחוץ, דליפות או הרגשה כללית של רפיון וחולשה.

רק כשאת דואגת לאימון ספציפי לרצפת אגן, מחזקת את שרירי הבטן בהדרגה ויסודיות, את מונעת את האפשרות שתגלי את עצמך לאחר לידה מתקדמת כשאת לא מבינה מה קרה לגוף שלך.

**NEW MOM, הרבה יותר קל למנוע נזק מאשר לפתור אותו...**

**אני יכולה לבוא עם הבייבי?** ?

לא. כדי שתהיי 100% עם עצמך מרוכזת במקסימום כדי לעבוד הכי הכי שאפשר ללא הסחות דעת מתינוקות מתוקים.

**למי מתאימה הסדנה?** ?

ליולדת החל משישה שבועות לאחר הלידה ולכל אמה שרוצה לחזק את השרירים בתהליך הדרגתי וממוקד, על אף שעבר זמן רב מהלידה. לא רלוונטי בהריון.

**למה לא להרשם לסתם שיעורי התעמלות?** ?

< כי מ-NEW MOM תצאי עם **כל הידע המשמעותי כל כך לתוצאות מירביות**, הכולל גם הדרכה איך לזהות נכון את השריר וכיצד לאסוף רצפת אגן בצורה מדויקת.

< תעבדי על שרירי הליבה **באימון הדרגתי** בתרגילים שנמצאו כסופר יעילים.

< תקבלי **מענה אישי** המותאם במיוחד עבורך!

**האם בטוח שאני אראה תוצאות?** ?

כאן, ב-NEW MOM, תקבלי את המיטב בשביל לראות תוצאות! הנחיה ברורה, התאמות אישיות, תרגילים מדויקים, אם את רוצה להרגיש התקדמות משמעותית מומלץ מאד גם להשקיע בבית אימון יומי של 10 דק', לפי המשימה שתקבלי בחוברת המאוירת כדי להבטיח לעצמך מקסימום תוצאה!!!



## סבלתי מסימפיוולייזיס בהריון, הסדנא מתאימה לי?

הסדנא מותאמת לנשים עם כאבי אגן וסימפיוולייזיס שטופלו אצל בעלות מקצוע מוסמכות ורוצות להמשיך ולשקם את עצמן ולחזק את הגוף מבלי לגרום חלילה לנזק. חוברת תרגילים מיוחדת בהתאמה לנשים עם סימפיוולייזיס.

## האם הסדנא תועיל לי גם ללידות הבאות?

כן! מכאן את יוצאת עם כל המידע ועם כל הכלים איך להיות המאמנת של עצמך.

תדעי מה לעשות מיד אחרי הלידה הבאה, מתי להתחיל עם איסוף רצפת אגן, ואיך לעשות את זה נכון, תדעי גם ממה את חייבת להמנע בששה שבועות הראשונים כדי להגן על עצמך, והעיקר- גם לאחר הלידות הבאות תוכלי לחזק את עצמך בהדרגה לפי חוברת התרגילים שנשארת אצלך לתמיד!

אז, כדי שלא תמצאי את עצמך בלידה הבאה במצב חמור יותר חלילה,

עם בטן שלא נכנסת, טפטופים, או צניחה

**תשקיעי בעצמך עכשיו!**

כי אחרת המצב שלך לא ישתפר.

## לשינוי המצב שלך

### חייגי כעת:

# 0534-160-170

או השאירי כאן הודעה ואחזור אלייך 

אני רוצה להשקיע בעצמי! (לחצי כאן <)



# בוננוסים

עוד מתנות שארצתי לך על הדרך...



## איך מתפטרים מכאבי הגב?

רבות מאיתנו נשארות לאחר ההריון עם הכאב בגב התחתון, חלק גדול יושבות שעות במשרד מול המחשב וצוברות כאבי גב, ב-NEW MOM, תגלי מה עזר כבר לעשרות נשים להתפטור ולהקל על עצמן את כאב הגב!



## תנוחות מומלצות בהנקה

ב-NEW MOM, תקבלי הסבר והדרכה לתנוחות מומלצות בהנקה כדי שיהיה לך כיף להניק ולא תהיי דרוכה לסיים רק בגלל שלא נח לך...

## היכן ומתי מתקיימת הסדנא?

הסדנא מתקיימת בסטודיו מפנק ברח' מינץ 8 בני ברק  
(2 דק' ממכון מור / תחנת האוטובוס ברבי עקיבא)



בימים: ראשון: 19:45 / 20:45 / 21:45  
רביעי: 11:00 בבוקר



הסדנא הבאה  
מתחילה ב:  
יום ד' - י"א בתמוז  
יום א' - ט"ו בתמוז

## אז למה את מחכה? הירשמי כעת!

או השאירי כאן הודעה ואחזור אלייך  0534-160-170 



# כמה עולה לי כל הטוב הזה?

מפגש עיוני כל מה שאת צריכה לדעת על רצפת האגן בשווי 150 ש"ח



שבעה מפגשי תירגול עמוק והדרגתי לשרירי הבטן בשווי 540 ש"ח



בדיקת היפרדות, תישאול, והתאמה אישית בשווי 250 ש"ח



חוברת תרגלים נדירה בשווי 120 ש"ח



קו תרגול טלפוני בשווי 150



בנוס הדרכה לתנוחות מומלצות בהנקה בשווי 80 ש"ח



בנוס איך מתפטרים מכאבי גב בשווי 120 ש"ח



המחיר לסדנא 1210 ש"ח

שווי הבונוסים 200 ש"ח

בסה"כ 1,410 ש"ח

מחיר מיוחד לסדנה כולל הבונוסים 690 ש"ח

**ובמבצע לנרשמות השבוע 580 ₪ בלבד**

דמי רישום 130 ש"ח בכרטיס אשראי + 450 ש"ח במזומן במפגש הראשון / 580 ש"ח ב-3 תשלומים בכרטיס אשראי



## עוז לקולות משתפות ---

אני רזה מטבעי, אבל הרגשתי שהבטן נשפכת....

"הגעתי אלייך אחרי לידה רביעית, מתוכם לידת תאומים, שהחלישה מאדד את שרירי הבטן. אני רזה מטבעי, אבל הרגשתי שהבטן נשפכת.... שרירי בטן רפויים, הפרדות חמורה של 6-7, היה לי קשה להאמין שאצליח להתקדם והשתפר. אבל כמו שהמלצת לי באופן אישי, התמדתי בתרגיל הספציפי שהתאמת לי, ו...יצאתי בסוף הסדנה הפרדות של 3-4 + שרירי בטן שהתחזקו בצורה משמעותית!!! אין עלייך נועה, איזה כיף לצאת עם התקדמות ותוצאה מעולה! שליחה מדהימה!" שרי ק, בת 36.

כמו שהבטחתי, עם תרגול עקבי העליתי את הזמן והאיכות!!!

את התרגול על רצפת אגן הצלחתי בתחילה לעשות מקסימום 3 שניות, השרירים היו חלשים, ולא הבנתי איך אפשר לתרגל זמן ארוך יותר...

אבל, כמו שהבטחתי, עם תרגול עקבי הצלחתי להעלות את משך הזמן ואת האיכות!!! היום אני מצליחה גם 20 שניות!!! תודה רבה!

יפי, אחרי לידה ראשונה

פעם ראשונה שאני מרגישה שאני עושה את התרגילים נכון!

השתתפתי לאחר הלידות הקודמות בשיעורי התעמלות בקבוצות של אחרי לידה, אבל לא הבנתי מה רוצים ממני! לא הצלחתי להבין איך אני אמורה לאסוף רצפת אגן, איך עובדים נכון עם שרירי בטן,

**בסדנה אצלך יש הדרגתיות והסבר איך לבצע את התרגיל במדויק- וזה מדהים!**

**פעם ראשונה שאני מרגישה שאני עושה את התרגילים נכון! והצלחה מבחינתי זה לראות את ההתקדמות המשמעותית בביצוע התרגיל לזמן ממושך יותר!**

היה מושלם, יישר כח גדול!

דבורה ב.

סדנה מושלמת, חובה לכל אמא!

נעה, קשה לי להתחיל...

כותבת בכותרות....

קודם כל המודעות, היא שינתה לי המון!

**דבר שני- אין דליפות!!!**

**הבטן אסופה הרבה יותר,**

והכי חשוב- אפשר ללבוש שמלות ולא שואלים אותך-

"את בהריון?"

תודה ענקית!!! סדנה מושלמת, חובה לכל אמא!

מיכל י. בת 29, אחרי לידה חמישית.



## הבטן נכנסה וזמן ביצוע התרגילים עלה

אני אחרי לידה שנייה וידעתי שאני רוצה לעשות עם עצמי משהו.  
להרגיש עם גוף בריא אחרי שהרגשתי מפורקת מהלידה.

וואו, זה היה חוויה!

שווה כל שקל וכל שניה!

**אני מרגישה אחרת!**

**הבטן נכנסה,**

**וזמן ביצוע התרגילים עלה מכמה רגעים לכמה דקות,**

היה מדהים, תודה רבה!

הני פ.

## היחס האישי לך אחת. הרגשתי שאני לא "אחת מ..."

הגעתי לנעה אחרי 4 לידות צפופות מאד ב"ה, התינוקות שלי עם ראש גדול יחסית, והלידה היתה בואקום.

שרירי הבטן שלי נחלשו משמעותית, הרגשתי שהבטן של 'מתנדנדת'... אני חושבת שהסדנה הזאת פשוט חובה!

**הגעתי לשליטה מטורפת שרירי הבטן שלי התחזקו הבטן הרבה יותר אסופה, איזה כיף!**

אני מלאת סיפוק!

מלבד המקצועיות שלך היה מדהים **היחס האישי והדיוקים לכל אחת. הרגשתי שאני לא אחת מ...**

אלא מלא תשומת הלב אלי!

תודה ענקית!

דסי ק.

## את חייבת לפרסם יותר זה חובה לך אשה!!!

סדנה מדהימה,

**את חייבת לפרסם יותר כי זה חובה לכל אשה!!!**

התקדמתי בצורה לא רגילה,

גם מבחינת רצפת אגן,

שרירי בטן ומודעות שמלווה אותי לאורך היום!!!

נחמי ו. אחרי לידה שלישית.

## איזה כיף אני ללא דליפות!!!

לא האמנתי שזה קורה לי. אחרי לידה ראשונה עם דליפות, והרגשה של רצפת אגן חלשה- זוועה!

הולכת בלי סוף לשירותים... בטן רפויה ובחוף.

ובסיום הסדנה- **איזה כיף אני ללא דליפות!!! זמני ההתרוקנות הצטמצמו באופן משמעותי, אני הרבה יותר אסופה והבגדים**

**נסגרים בכיף,**

פשוט אליפות!!!

שרי א.





## המלצה לגב' נועה קראוס על יעוץ באימוני כושר

### לאחר טיפול בסימפיזיולזיס

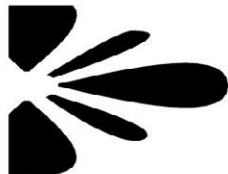
אימוני הכושר של גב' נועה קראוס מביאים בשורה טובה לכל אישה, ובפרט לנשים שסבלו מתסמינים של סימפיזיולזיס – פריקת אגן, טופלו במכון "אגן מוגן", ורוצות להשתקם לאחר הלידה.

נועה מחזקת את רוב שרירי הגוף בדרגות קושי שונות: החל בנשים ללא רקע תנועתי, וכלה בנשים שמתעמלות באופן קבוע, ומחפשות את התרגילים המתאימים לסימפיזיולזיס.

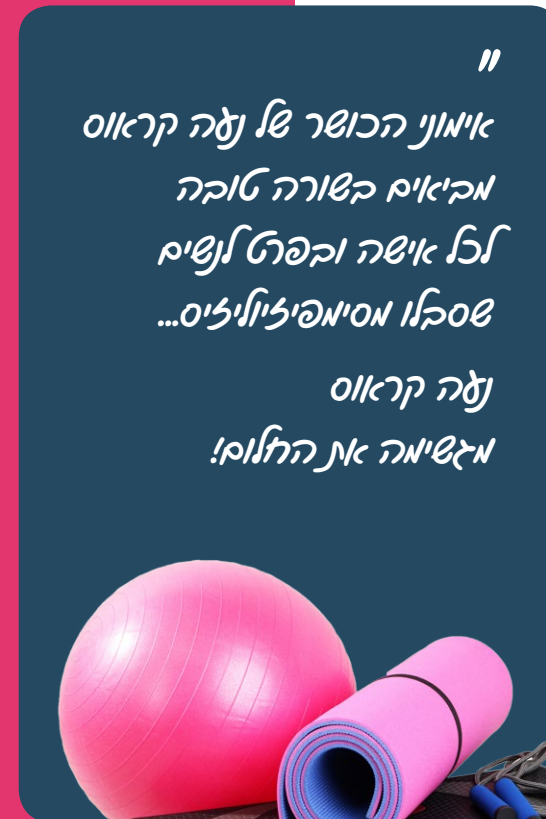
חשוב לציין שמי שסובלת מכאבים בהתהפכות במיטה ומקושי בהליכה ו/או צליעה, אסור לה לעשות תרגילים שאינם מותאמים לסימפיזיולזיס, כדי שהמצב לא יחמיר ויהפוך חלילה לפריקה קשה! היא צריכה לקבל הדרכה מקצועית מיוחדת לסימפיזיולזיס, תרגילים וכללי זהירות, במכון "אגן מוגן". נועה מלמדת שיעורי פילאטיס, ובנתה תוכנית שנקראת: "ניו מם", המיועדת לחידוש האישה לאחר לידה. התרגילים מתאימים גם לאישה שסבלה בעבר מסימפיזיולזיס!

חשוב לי לציין שבכל עשרות השנים שאני מכשירה מורות להתעמלות - בכלל, ולסימפיזיולזיס בפרט, היה לי חזון שיהיה מענה מקצועי לסימפיזיוליסטיות שרוצות להתעמל, ואינן יכולות להשתלב בהתעמלות רגילה - כי שם עושים הרחקות ירר ופיסוקים העלולים לייצר סימפיזיולזיס מחדש! - לכל מי שכבר חוותה סימפיזיולזיס, או שנמצאת בקבוצת סיכון:

גב' נועה קראוס מגשימה את החזון...



אגון התעמלות נכונה ומפנקת!  
כזו שאני כאלה ומפנקת!



”  
אימוני הכושר של נעה קראוס  
מביאים בשורה טובה  
לכל אישה ובפרט לנשים  
שסבלו מסימפיזיולזיס...  
נעה קראוס  
מגשימה את החלום!

דמייני לעצמך את ההרגשה הנפלאה בעוד חודשיים בסיום תכנית **NEW MOM**  
כשתראי שהסדנה הניבה את התוצאה לעומת ההרגשה המתסכלת מהמצב שלך כרגע!

**אל תישארי מאחור!!!**

**חייגי- 170-160-0534**

או השאירי כאן הודעה ואחזור אלייך

NK0534160170@gmail.com



**לחיצה כאן ואת בפנים!**



להתמלא באנרגיה, להרגיש חדשה.

**סטודיו לפילאטיס בהנהלת נעה קראוס**

— 0534 - 160 - 170 —



גמישות ותנועה | יציבה נכונה | בטן שטוחה | חיזוק רצפת אגן



רוצה לשמור על כושר באופן קבוע?



נעה קראוס מאמנת פילאטיס מומחית במודל ייחודי מנצח מדליקה את הכוחות בתוכך ונותנת מענה מדויק לכאב וחולשה. שיעור שבועי של פילאטיס דינאמי יהפוך אותך לחזקה, אסופה, קלילה ומשוחררת וישאיר אותך באורות כל השבוע!

לפרטים נוספים שלחי מייל לכתובת

[NK0534160170@GMAIL.COM](mailto:NK0534160170@GMAIL.COM)

או לחצי כאן <<<

