

תכני מפגשים קורס מצויינות בבריאות

עם אופיר פוגל, נטורופת

משך כל הרצאה כשעה וחצי.
כל התכנים נמצאים באתר הקורס, שם ניתן לצפות בהם למשך חצי שנה. באתר הקורס ניתן לצפות בהקלטת המפגש, במצגת, בדף בו יש קישורים למידע נוסף, ואיזור בו ניתן לקרוא שאלות ותשובות מהעבר, ולשאול שאלות ולקבל תשובות כל העת.
פרטים מלאים והרשמה מהקישור הזה: [קורס מצויינות בבריאות](#) (או להקליד את שם הקורס במנוע החיפוש)

מגוון רעיונות מעשיים לארוחה מצויינת	העמקה בקבוצת מזון	תוכן מקצועי-רפואי	
ארוחת בוקר – חלק 1	ירקות חלק 1	איך נדע מה באמת בריא לאכול? תסמונת מטאבולית חלק 1 (השמנה, סוכרת, שומני דם ועוד) הצגת תבנית ועקרונות התזונה המצויינת.	1
ארוחת בוקר – חלק 2	ירקות חלק 2	תסמונת מטאבולית חלק 2 מיקרוביום – "החיידיקים הטובים והרעים"	2
ארוחת "ביניים" בין בוקר לצהריים	קטניות	שינה מיטבית	3
ארוחה עיקרית	פירות	עצמות בריאות – כולל הבנה לעומק של חשיבות ונזק אפשרי שבאכילת חלבון, חלב, סידן	4
ארוחת ביניים – אחרי הצהריים.	אצות. פטריות	דלקת כרונית, כולל חומצות שומן "אומגה 3" ו-"אומגה 6".	5
ארוחת ערב	שומנים ושומנים	חיזוק מערכת החיסון	6
השלמות	דגים	עורקים בריאים. טרשת עורקים: כולל איזון כולסטרול, לחץ דם, הומוציסטאין ואפילו אפשרות מדעית לפתיחת עורקים סתומים.	7
קינוחים	דגנים. קקאו	מה ניתן ללמוד מהאנשים הבריאים בעולם	8
הפתעות	קפה, תה, חליטות והפתעות	בריאות המוח – חלק 1	9
פרות ותרגולות	אלכוהול, ביצים, פרות ותרגולות	בריאות המוח – חלק 2	10

- בכל מפגש ינתן לקראת הסיום דגש על שיפור הרגלי האכילה ויומלץ על תרגול ביתי שיכול לעזור, דרכי פעולה לשיפור הקשר בין רגש לאוכל, ומידע מעורר השראה ופעולה.

לשאלות ופרטים נוספים:

רותי: 058-680-0151

אופיר: ofir.vogel@gmail.com

טיפולים אישיים • סדנאות • הרצאות וימי עיון • מחקר • מסעות לימוד וחוויה בארץ ובחול