

מועדון התיאטרון

11:00-09:30

ד"ר גילית שטיינר (N.D.), נטורופתית

חשיבותם של תוספי התזונה לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות



ההרצאה מיועדת לעשות לכולנו סדר במגוון העצום של תוספי התזונה ולתת הנחיות ברורות לנטילתם. בהרצאה זו נלמד מדוע תוספי התזונה חיוניים הן לאנשים בריאים והן לאנשים חולים, גם אם תזונתם נכונה וכיצד ניתן לטפל באמצעותם במגוון רחב של מחלות. נלמד על ההבדלים בין תוספי תזונה טבעיים וסינתטיים ונכיר את הגורמים המשפיעים על צריכת הויטמינים והמינרלים היומית שלנו.

13:00-11:30

אורי מאיר צ'זיק, מומחה לתזונה

איך זה הגיע לצלחת שלי?



ההרצאה פונה לכל מי שרוצה לדעת מה עליו לאכול למען בריאותו, בהסתמך על מיליוני שנות אבולוציה של תזונת האדם. התפריט שלנו הוא תוצר של ארבע מהפכות, שהפכו את הצלחת על פיה, הבשר, החלב, הדגנים והסוכר, שינו כל אחד בתורו, את הצלחת של הורינו, עד שכיום לא נותר כמעט זכר לתזונה שליוותה את התפתחות הגוף האנושי. בהרצאה זו נשמע על האבולוציה המרתקת של המזון, שלא נשארה בעבר אלא חיה ומתקיימת היום בגוף של כל אחד מאיתנו.

15:00-13:30

הילה אפללו (N.D.), נטורופתית, מנהלת אתר חיים אורגניים

המדריך השלם לצרכן האורגני



ההרצאה מיועדת לכל מי שרוצה לדעת למה ואיך אפשר לאכול מזון אורגני, בריא ונקי מרעלים בלי לפשוט את הרגל. בהרצאה נברר מה זה אוכל אורגני? איך יודעים שהמזון אכן אורגני? נדון ביתרונות שמספק המזון האורגני לחקלאי, לצרכן ולאיכות הסיביבה. נדבר על הטעם, הערכים התזונתיים ועל הקשר שבין מזון אורגני לבעיות פוריות, מחלות כרוניות, סרטן ועוד. נכיר את החברות האחראיות על הפיקוח של המוצרים האורגניים, על החקלאים, היבואנים, היצרנים והמשווקים.

אולם ארבל אלמוזלינו

סדנאות בישול

הסדנאות כוללות דף מתכונים

11:00-09:30

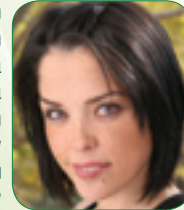
אביטל סבג - שפית מזון בריא, ומומחית לרפואה טבעית ומודעות תזונה
זהר צמח וילסון - יועץ בריאות ותזונה אינטגרטיבית
המטבח האנרגטי - סדנת בישול לחיים אנרגטיים



הסדנה פונה לאלה שרוצים להכניס יותר אנרגיה לחיים באמצעות בחירת המזונות המתאימים. נעמיק את ההבנה עד כמה קל וזמין להכין ולאכול מזונות משביעים שלא רק שאינם יוצרים תחושת כבדות אלא מעניקים קלילות ואנרגיה. נתבונן על אלטרנטיבות בריאות לאמונות שגויות כגון "רק בשר נותן כוח". נלמד להכין מתכונים קלים, צבעוניים, מזינים וטעימים כמו סלט שכולו אנרגיה, זוקיני פטוצ'יני, שייק קייצי ירוק ומתוק, חגיגת עדישים שחורות עם סלרי ועלי מנגולד, ועוד.

13:00-11:30

שירלי בר, שפית ומומחית למזון צמחי חי (raw food)
אוכל עם עוצמה - סדנת בישול להכרת סודות ה-Raw Food



הסדנה מיועדת לכל מי שרוצה להכיר את סגולות הבריאות של מזון צמחי חי וכיצד להכין ממנו מאכלים בריאים וטעימים. בסדנה נלמד ונבין למה המזון הצמחי החי מחזק את המערכת החיסונית, משפר את מערכת העיכול, מביא להרזיה משמעותית ומספק כמויות עצומות של אנרגיה וחיות לגוף. בסדנה נלמד להכין פטה דמוי טונה, גבינת שום שמיר, מרק פטריות, ספגטי ברוטב אלפרדו, כדורי שוקולד, וגלידת שוקולד בננה.

15:00-13:30

נלי קרפנר, שפית מזון בריא גורמה
יעל דרוור-סרוסי, תזונאית קלינית (B.Sc.)
עור בריא - סדנת בישול בנושא תזונה לטיפוח העור



הסדנה מיועדת לכל מי שרוצה לרכוש לעצמו כלים כדי להאט את תהליך ההזדקנות ולהמשיך להיראות ולהרגיש צעיר. בסדנה המיוחדת נלמד על מוצרי המזון, התבלינים ועשבי התיבול המתאימים ביותר להכנת מזון אשר תשמור על החיוניות והבריאות שלנו לאורך שנים. בסדנה נלמד להכין: מרק קרם גזר וג'ינג'ר עם יוזו, סלט ברוקולי, תערובת פטריות עם שזיף אומהבושי, אנסס ומגנו עם גוג'י ברי וקרם קוקוס וקשי, ועוד.

אולם הגדול

10:30-09:00

ד"ר דן קרת (M.D.) דוקטור לרפואה ולנטורופתיה
כיצד לבחור בצורה מושכלת את המזון שאנו צורכים?



ההרצאה מיועדת לכל מי שרוצה לדעת מה עליו לאכול כדי להיות בריא, החל מהמזון האופטימאלי ועד לפחות מוצלח. מה השיקולים שאמורים להנחות אותנו בבחירת המזונות שאנו קונים? כיצד לבחור נכון בעולם מורעל ולא מושלם כשלנו? כיצד לאכול בריא מבלי להשתגע ולבזבז יותר מדי אנרגיה וכסף על מזון? לתפיסתי, ההתעסקות שלנו במזון, כמו בחלקים אחרים של החיים, אמורה להיות פשוטה ולא מסובכת. לעיתים, בשיפתנו לשמור על בריאותנו ובריאות יקירינו, אנו נסחפים להשקעות מגוממות של זמן וכסף. האם ניתן להימנע מכך?

12:45-11:15

ד"ר עדיאל תל-אורן (M.D.), (D.C.), (CCN), (DABFM)
המזון: תרופה או מניעה?



ההרצאה מיועדת לכל מי שרוצה לדעת כיצד להירפא ממחלות ולמנוע אותן באמצעות תזונה נכונה. ההרצאה תינתן (בעברית) על-ידי הרופא-התזונאי האמריקאי, ד"ר עדיאל תל-אורן שהגיע בימים אלה לביקור בארץ. מהו מזון טבעי באמת? מהי תזונה נכונה על פי הטבע? מדוע נוטים אנו לחשוב במושגים של חולי וריפוי, תוך ניתוק של המין האנושי מעולם החי בטבע? האם מגיפת המחלות הכרוניות היא מצב טבעי שמצריך בהכרח תרופות טבעיות? בהרצאה זו נגדיר מחדש את המושגים: תזונה טבעית, תזונה נכונה, ריפוי ומניעה ונבחן את משמעותם לגבי אורח חיים בריא וטיפול במחלות.

14:45-13:15

ד"ר אריה אבני (M.D.)
המפתח לבריאות מערכת העיכול



ההרצאה מיועדת לכל מי שסקרן לדעת איך פועלת מערכת העיכול ואיך ניתן למנוע מחלות במערכת חשובה זו. בהרצאה נלמד על מתנות רבות שאנו יכולים להעניק לבטן שלנו כדי להצמיד אותה במסלול המוביל לחיים בריאים. למערכת העיכול יש "חוכמת קישקע", חוכמה הגדולה מחוכמת כל הגסטרואנטרולוגים שבסביבה. מרבית הבעיות במערכת העיכול ובגוף ניתנות לפתרון די פשוט.

לפרטים נוספים:
www.eatwell.co.il
www.focus.co.il

*התוכנית כפופה לשינויים

לרכישת כרטיסים, קופת תיאטרון גבעתיים: 03-7325340
(שלוחה 2). שעות הפעילות של הקופה:

ימים א'-ה': 9:00 - 13:00, 15:30 - 20:00 יום ו': 9:00 - 13:00

עלות כל הרצאה או סדנת בישול - 40 ש"ח
הבטיחו מראש את מקומכם
מספר המקומות מוגבל