



אוכלים 13 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

מבצעים מיוחדים
לבאי הכנס לכבוד
BLACK FRIDAY

24-25.11.2022

חמישי ושישי | תיאטרון גבעתיים

הרצאות בנושא תזונה | סדנאות מעשיות | דוכני בריאות | מבצעים בלעדיים



מתחם הדוכנים חופשי

בואו לעשות שופינג בריא ללא עמלות ומשלוחי הדואר

לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות: eatwell.co.il/bari13, 03-7325340

אוכלים 13 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

BLACK FRIDAY

כרטיס להרצאה - 50 ₪
כרטיס לסדנה מעשית - 150 ₪

לרכישת כרטיסים:

eatwell.co.il/bari13

או בטלפון: 03-7325340

שעות פעילות בטלפון: ימי א'-ה' 9:00-18:00

*10 ש"ח דמי ביטול עד 72 שעות
*המקומות באולם אינם מסומנים

תיאטרון גבעתיים
ליא קניג 1 גבעתיים

(דרך השלום- פינת יצחק רבין)

חניה חינם לבאי הכנס

מיום חמישי החל מ-18:00 מספר המקומות מוגבל

הבטיחו מקומכם מראש

מארגן הכנס



בן יקר
מנכ"ל Eatwell
פורטל תזונה בריאה

וואו, עברו להן 13 שנים מאז נולד לנו הבייבי הראשון שנקרא אוכלים בריא - כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל.

מי שמכיר אותי יודע כמה המספר 13 מיוחד עבורי ובעקבות כך השנה גם הכנס "אוכלים בריא" יהיה סופר מיוחד! הכנס הספיק לבקר בהרבה ערים בישראל כגון: תל אביב, ירושלים, מודיעין, כרמיאל עוד..

מי שלא מכיר, אוכלים בריא הינו כנס הדגל שלנו, אבן חשובה במסע שלנו להעלאת המודעות לתזונה בריאה.

באמצעות הרצאות מרתקות וסדנאות פרקטיות תקבלו כוח רב עוצמה - ידע וכלים לשנות את עולמכם לטובה.

אני רוצה להודות לעיריית גבעתיים שרותמת את תושבי העיר לטובת האירוע והבריאות בעיר.

אני מזמין אתכם לבוא ולשמוע את מיטב המומחים לתזונה בריאה, להיחשף לשפע של מזונות בריאים וטעימים ולהכיר את מגוון המאכלים שניתן להכין מהם.

במקום יהיה הפנינג גדול של דוכני בריאות עם מבצעים מיוחדים בעקבות בלאק פריידי שיחול השנה בימי הכנס.

בנוסף תיהנו מאווירת בריאות ומקבץ של שוחרי בריאות תחת קורת גג אחת ליומיים בלבד לשנה הקרובה.

הכנס ה-13 של "אוכלים בריא" - בר מצווה חגיגית מחכה לכם. למען בריאותכם, אל תחמיצו!

לדוכנים ושיתופי פעולה: בן יקר 054-6662886, ben@eatwell.co.il

סדנאות מעשיות
בקבוצה של 25
משותפים בלבד

סדנאות מעשיות - כיתה 2

יום חמישי 24.11.22

18:00-20:00



סדנת הרזיה בשיטת Triple Location

אודליה ביציצו נטורופתית N.D - משלבת שיטות מעולם הקואצינג, ה-NLP והספורט כמה מדהים זה היה לו רק הייתה לך האפשרות לשלוט בקצב ההרזיה שלך, ביכולת השליטה על החשקים וביכולות ההתמדה... בסדנת TRIPLE LOCATION תהיה לך הזדמנות לצאת למסע חוויתי בעולמות הרגש, התודעה והגוף. תינתן לך האפשרות לגלות ממה מושפעות הבחירות התזונתיות שלך, מה מפעיל את המוטיבציה הפנימית שלך ומהי האמונה שמחבלת לך בירידה במשקל. באמצעות כלים פרקטיים ניצור נתיב ישיר לממלכת המוטיבציה הפנימית שלך, ונאיר את הדרך שניתן לצעוד בה לאורך זמן על מנת לשנות את אורח החיים לבריא ומאושר יותר.

20:30-22:30



קינוחים דלי פחמימה ללא גלוקוז וסוכר

גולדי אלישור - מחברת הספר ומנהלת הבולגו הכל זהב - בשיטת הדל פחמימה
סדנה קלילה ומסקרנת, דלת פחמימה וללא סוכר, מלאה בטעמים ובבריאות וגורמת לאושר וחיוך. תמיד חלמתם להכין קינוח בדקה? רציתם ולא ידעתם? ניסיתם ולא הצלחתם? זה הזמן ללמוד את סוד הצלחת הקינוח בסדנה אחת בודדת. מה נלמד? בסדנה נכין 3 קינוחים קלים: כדורי שוקולד, חטיף אנרגיה בריא וכדורי חלבה פיסטוק, מה חשוב שתדעו? הסדנה מעשית וכוללת את סיפור חייה של גולדי שהוביל לשליחות שלה. בסיום הסדנה טועמים ונהנים מהתוצרים שמכינים.

יום שישי 25.11.22

9:00-11:00



סדנת נפלאות ההנבטה

דרור צדוק - מנכ"ל הנבטים של דרור



האם ידעתם שבמהלך הנבטה מתרחשת עליה משמעותית ברמות הוויטמינים ונוגדי החמצון השונים בכלל הנבטים? האם ידעתם שגם ספיגת הוויטמינים והמינרלים בגוף משתפרת? אנחנו משתמשים ב-3 טכניקות הנבטה שונות שמתאימות לסוגי הנבטים השונים: קטניות, נבטים בעלי עלים (כמו ברוקולי צנונית וקייול) והנבטה של זרעים גדולים יותר כמו חמנייה ואפונה. בסדנה נלמד את שלושת הטכניקות האלה, נסביר מהם התנאים האופטימליים לכל סוג הנבטה ונטעם את מרבית סוגי הנבטים. כל משתתף ייצא עם ערכה שנורעה על ידו במהלך הסדנה להמשך גידולה בבית.

11:30-13:30



סדנת שייקים - לחיזוק חיסוני

ליבי לוי - נטורופתית, מטפלת בהליקובקטר, קנדידה ובעיות עיכול, יוצרת תוכן, מתכונתית טבעונית

איך להכין שייק שיהיה באמת בריא מזין ואפילו יחזק את מערכת החיסון? סדנה מרעננת ומפתיעה שתשבור לכם כמה מיתוסים... בסדנה תקבלו טיפים לחיזוק חיסוני, תלמדו אילו רכיבים כדאי לשלב בשייק ומהם היחסים הנכונים ביניהם, איך כדאי להמתיק, מהן הטעויות הנפוצות, איך מאזנים את הכמיהה לפחמימות ועוד. בנוסף, בסדנה תטעמו 3 סוגים של שייקים וגם תצאו עם מתנה: חוברת מתכוני שייקים דיגיטלית. כל חומרי הגלם בסדנה הם ללא מוצרים מן החי, ללא סוכר לבן וללא גלוקוז.

אולם גדול

יום חמישי 24.11.22

20:30-18:30



פאנל שינה טובה ובריאה - פאנל מומחים כולל שאלות ותשובות

פרופ' מיכל שוורץ - פרופ' לנוירואימונולוגיה ד"ר דני קרת - רופא M.D ונטורופת אברהם מור קצב - נטורופת והרבלסט קליני ד"ר קרן אור חן - מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית אוניברסיטת חיפה ומקימת המרכז לפסיכולוגיה חיובית

הרצאה חינם לתושבי גבעתיים הידעת? 70% מהאנשים בעולם המערבי סובלים מחוסר שינה וגורמים לנוק מצטבר: מפגיעה אנושה במערכת החיסון, במוח ובמערכת העצבים ועד האצת תהליכי זיקנה ומוות בטרם עת. שינה טובה היא לא המלצה, אלא צורך פיזיולוגי חשוב. בפאנל נלמד: מהי הבעיה? מהם הנזקים? מהו המחיר? כמו גם טיפים והרגלים יומיומיים קלים ופשוטים מעולם הבריאות הטבעית, איתם כל אחד ובכל מצב נתון ישפר את איכות השינה. הפאנל יכלול 4 הרצאות מרתקות ובסיומן מקום לשאלות ותשובות.

22:30-21:00

צום לסירוגין - מדע ופרקטיקה

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D) - ראש המרכז לרפואת הרמב"ם

מה הרציונל המדעי של שיטה זו? מהם המנגנונים הפיזיולוגיים שמושפעים מצום לסירוגין? מהם הפרוטוקולים השונים לצום לסירוגין ומה ההבדלים ביניהם? לאיזה מצבים בריאותיים שיטה זו יכולה להועיל? מהם כללי ההזירות לגבי צום לסירוגין ולמי זה לא מתאים? מה מותר ומה אסור בשעות הצום? איך להתחיל בצורה נכונה וכיצד ניתן לשפר עוד יותר את היעילות של השיטה? הרצאה מקיפה ומעמיקה על אחד הנושאים החמים בעולם התזונה.

אולם ארבל אלמוזלינו

יום חמישי 24.11.22

20:30-19:00



"הגרסה הבאה שלך": חטובה, חזקה ובריאה

נטע שכטר - מקדמת בריאות ושינוי מנטלי בתהליכי ירידה במשקל

שנים חשבת שבשביל גוף חטוב, מוצק ובריא את צריכה לרוץ שעות על הליכון? להתיש את הגוף? להתעלל בו שעות באימונים מפרכים? לאכול ממש מעט ולסבול בדיאטות? אז זהו, שממש לא. המאמנת נטע שכטר תלמד אותך בדיוק איך עושים זאת. כלומר, איך בונים את הגרסה הבאה שלך: הגרסה החטובה, החזקה והבריאה ביותר שלך.

בעזרת שינוי מנטלי והרגלים פשוטים וישימים, נבנה לך ביחד את הגוף החטוב שאת רוצה לראות במראה.

22:30-21:00

גמילה מסוכר

פריידי מרגלית - מייסדת מרחב מודעות ושיטת המטאים

הרצאה חווייתית שתעזור לכם להיגמל מסוכר מתוך בחירה באהבה עצמית! הידעת? סוכר הוא הרבה יותר מרק "משמין" או "לא בריא". הוא מנפח את המוח בדרמות, הופך כל זבוב לפיל ומגביר את השנאה והדחייה העצמית. השער לאהבה עצמית מתחיל בניקוי התודעה מרעלים המנצחים את מעגל ההישרדות, הסבל והדחייה. הצטרפו אלינו להרצאה משנת חיים הכוללת פרטוקול גמילה לכיבוי ההתמכרות למתוק. לאחר ההרצאה יקבלו כל המשתתפים, ללא עלות, ליווי של 4 ימים בקבוצת וואטסאפ עד סיום הטמעת הפרוטוקול. מוגש כשירות לקהילה במחיר חברתי!

אולם התיאטרון

יום חמישי 24.11.22

20:30-19:00



אכילה רגשית - איך לצאת מהפלוטר?

יגאל רוה - מנהל תחום אכילה רגשית במרכז לרפואת הרמב"ם

בכל פעם שהבטחת לעצמך לשלוט במתוקים, נפלת מחדש? גם כשהצלחת להוריד במשקל, לא הצלחת להתמיד? מה יהיה עם נדנדת הדיאטות? בעשורים האחרונים אנו עדים למגוון רב של סוגי דיאטות ותפריטים לאכילה נכונה. במקביל, גרף ההשמנה רק טיפס ועלה. האם בני האדם הם האשמים במצב? ואולי לא לקחנו בחשבון שאכילה רגשית היא התמכרות, ויש לטפל בה באמצעים שונים לחלוטין? בהרצאה נכיר מקרוב את "מערכת ההפעלה" של האכילה הרגשית, בתוספת כלים פרקטיים, כדי לרדת לשורש הבעיה שאף דיאטה לא תוכל לפתור.

22:30-21:00



מתח (סטרס) וצמחי-מרפא - כל מה שרציתם לדעת

ניב מורסיאנו - הרבליסט קליני (AHG) RH ונטורופת (ND)

מי מאיתנו לא חווה תקופות של מתח וחרדה? סטרס הוא מקור למחלות רבות, ביניהן: בעיות לבביות, עליית לחץ הדם, סוכרת, הפרעות שינה, עלייה בשומני הדם, מחלות עור, כאבי ראש, חולשה חיסונית ועוד. בהרצאה זו נעסוק בגישות צמחיות וצמחי מרפא שעשויים להקל על גופנו בהתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה ובין את מנגנוני הפעולה שלהם. נלמד כיצד יכולים צמחי המרפא להקל על תסמיני הסטרס וכן להקטין משמעותית את נזקיו. נדבר על צמחים בטוחים, נטולי תופעות לוואי ונציג אופני שימוש קלים ופשוטים ליישום.

סדנאות מעשיות - כיתה 1

יום חמישי 24.11.22

20:00-18:00



סדנה מעשית: סודות האנטיאייג'ינג מבפנים ומבחוץ

קטרינה ידלין - ארומתרפסטית ורוקחות טבעית, מנכ"לית ומייסדת חברת קטרינה טיפוח אורגני

סדנה בה תגלי את כל הסודות שלי לשמירה על עור בריא וזוהר באמצעות שגרת טיפוח, תזונה ואורח חיים טבעיים. נלמד לזהות רכיבים במוצרים קוסמטיים, נבין מהם הגורמים להזדקנות העור, נלמד מהי "תזונת אנטיאייג'ינג", נגלה אילו מוצרי טיפוח הכי נכונים עבורך וכיצד לבנות שגרת טיפוח מינימליסטית ואפקטיבית וגולת הכותרת - נדגים כיצד לעשות טיפול אנטיאייג'ינג בבית הכולל טכניקת עיסוי פנים לפיסול ומיצוק העור בעזרת גוואשה. את התוצאות תוכלי לראות במייד. כל משתתפת תקבל במתנה גוואשה. מומלץ להגיע לסדנה ללא איפור!

22:30-20:30



לפתוח את התריס - סדנה על בלוטת התריס

חגית אריאלי שיינפלד - מטפלת מוסמכת באיורודה (רפואה הודית מסורתית), בעלת הכשרה לטיפול בבלוטת התריס מטעם The Thyroid Clinic בפונה, הודו. קורל פרידן - קולצ'רית - מאבחנת קולית, יועצת אישית ועסקית בשיטת הקולצ'ינג אשר ייסדה, מרצה ויוזמת

בסדנה נערוך היכרות עם בלוטת התריס ונבדוק אילו מהרגלי החיים והתזונה שלכם מסייעים לתמיכה בבריאות הבלוטה והגוף כולו. נבחן את האספקט המנטלי והרגשי של חוסר איזון בצ'אקרת הגרון המקושרת לבלוטת התריס וליכולת שלנו לבטא את הקול שלנו בבחירות. נחוות את הקשר בין הקול שלנו למצבה של בלוטת התריס. נדגים סוגי תקשורת ושימוש בטונים שונים, נרגיש כיצד הקול שלנו יכול לשמש כסממגורף לעולמנו הפנימי, מה ניתן להסיק ממנו על מצבה של בלוטת התריס ועוד. הסדנה מתאימה לאנשים הצמאים למידע חדש ומרענן.

יום שישי 25.11.22

11:00-9:00



סדנת "ניקוי כבד"

קארין אור - נטורופתית, מטפלת זוגית בפסיכותרפיה גופנית ודולה דורו אור - פסיכותרפיסט גופני

הכבד הוא המסננת הגדולה ביותר בגוף. הוא מגיב לתזונה, שתייה, רגשות ואירועי חיים. במצב ירוד הוא יגרום לירידה באנרגיה, עייפות, דכאון, חרדה, כעס ועוד. כשמצבו אקוטי הוא יהיה חלק מיצירת מחלות וסימפטומים כרוניים. הסדנה מתאימה למי שסקרן ומאמין שניתן לשפר את איכות חיינו - רגשית, מנטלית ופיזית על ידי שינויים תזונתיים ולמי שתפקודי הכבד שלו ומצבו הפיזי קוראים לו לניקוי כבד. בסדנה חווייתית זו נטעם משקאות ואוכל מנקי כבד, נחוות מדיטציה מפאה ועוצמתית, נעשה עיסוי כבד ונשימות ונכיר כל עוצמתי לחיים.

13:30-11:30



סדנת mindful eating - מאכילה רגשית להכלה רגשית

שחף אלדד - פסיכותרפיסט טראנספרסונלי

לאורך החיים אנחנו מפתחים יחסים עמוקים עם אוכל. האוכל עוזר לנו לאכול את הרגשות שלנו במקום להכיל אותם. בעוד ביחסים עם אנשים אפשר להיפגע, האוכל תמיד שם בשבילנו מוכן "לנחם אותנו". במהלך הסדנה נחקור באופן מעמיק את היחסים עם העולם דרך היחסים עם האוכל באמצעות בופה מודע, שיתוף, מיינדפולנס, דמיון מודרך ודרכים להתבוננות באוכל. נלמד להקשיב לעצמנו ולגלות מה מסתתר מאחורי הצורך לאכול את הרגשות. מתוך החיבור לאותו הצורך נלמד מה עלינו לעשות כדי להכיל את הרגשות.

יום שישי 25.11.22

11:00-9:30



"דלקות, אם כל המחלות"

הודיה מלכה - נטורופתית והרבליסטית קלינית מייסדת Barya

הרצאת חובה לכל אדם המתעניין בבריאות מיטיבה. הידעת? סוכרת, השמנה, קשורן, אלרגיות ואפילו דיכאון - כל אלו הן מחלות דלקתיות! בהרצאה תקבלו ידע והבנה על מהי דלקת בזווית מפתיעה וחדשה. תגלו איך היא מתקיימת אצל כמעט כל אחד ואחת מאיתנו, תבינו מה קורה בגוף בזמן דלקת, איך זה משפיע על בדיקות הדם, הירידה במשקל, מערכת החיסון, תחושת החינניות ועוד... תלמדו איך אפשר להימנע ולטפל בצורה טבעית דרך התזונה והסביבה. כל משתתף יקבל דף מסוכם עם כלים מעשיים ליישום מייד.

13:00-11:30



ניקוי רעלים בגישת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת

ד"ר נאדר בוטו - קרדיולוג, חוקר ומפתח שיטת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת

אחד האספקטים החשובים ביותר בתזונה על פי גישת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת, קשור גם בניקוי רעלים. בהרצאה נלמד כיצד נוכל לפנות את הרעלים מהגוף בדרכים הכי אפקטיביות ומהירות שניתן, במטרה להעלות את רמת החינניות של הגוף באופן מהיר ככל האפשר.

בין האמצעים המעניינים עליהם נשמע ישירות מפיו של ד"ר נאדר בוטו: חוקן קפה להעלאת רמת החינניות, צריכת פטריות שונות בעלות תועלות מגוונות ושלא אמצעים נוספים להעלאת רמת החינניות וניקוי רעלים באופן קבוע ושוטף, כחלק מאורח חיים בריא.

יום שישי 25.11.22

11:30-10:00



לשכנע את הילדים לאכול בריא ולאהוב את זה!

ריטל אדמוני - מורה לחינוך תזונתי בבתי ספר ומפתחת שיטת המאג"ד

כולנו רוצים שהילדים שלנו יאכלו בריא: יותר ירקות, מגוון גדול יותר של פירות, אפילו שינשנשו קטניות, ואם הקטניות מונבטות אז בכלל נהיה מאושרים... אבל יותר מזה - אנחנו רוצים שהם יבקשו בעצמם, שיאהבו את זה. ושנחנו לא נצטרך לריב איתם על זה. אז מה עושים? איך מגיעים למצב כזה? בהרצאה נלמד לשכנע את הילדים לאכול בריא ולאהוב את זה. תקבלו כלים כיצד העצמה, מוטיבציה, אווירה, גירוי ודמיון - גורמים לזה לקרות. הורים לילדים: אתם חייבים לבוא להרצאה הזאת!

13:30-12:00



תזונה דלת פחמימות והקשר לבריאות המעי והמוח

ד"ר לויאנה פונסקי - עוסקת ברפואה משפחה ורפואה פונקציונלית. ד"ר קארין אלמן שינה M.D מומחית בניירולוגיה והפרעות קוגניטיביות, מנהלת היחידה לנוירופסיכולוגיה ופיזיולוגיה במרכז סגול. ד"ר סלבה ברג - מדען, מרצה לפיזיולוגיה, יועץ לבריאות מטבולית. לירז בלומפנצל - נטורופתית, מרצה ומייעצת מטפלת בתזונה דלת פחמימות.

הפאנל יעסוק בהשפעה של תזונה דלת פחמימות, קטוזיס, צום לסירוגין על בריאות המעי ומחלות מטבוליות ואוטואימוניות. נסביר מהי תזונה דלת פחמימות, למי היא מתאימה וכיצד מיישמים אותה. נלמד על ציר המיקרוביוטה-מעי-מוח. נבין כיצד מחלות המעיים יכולות לעלות סיכון למחלות ניווניות של המוח כמו אלצהיימר ודמנציה. משתתפי הכנס יקבלו כלים פרקטיים כיצד ליישם תזונה דלת פחמימות לשיפור בעיות עיכול ומניעה של בעיות זיכרון, ריכוז, סטרס כרוני והזדקנות מוקדמת של המוח.

יום שישי 25.11.22

11:30-10:00



קנאביס רפואי - יישומים סיכונים השלכות

ד"ר יוסי באומהקר P.HD

שימוש רפואי בקנאביס נמצא במקוד מאבק בין הציבור למוסד הרפואי. בהרצאה זו נבדוק האם קיים בסיס מדעי ליעילות הטיפול בקנאביס? ננסה להבין מה מייחד את הקנאביס לעומת תרופות אחרות? מהם הטיעונים המרכזיים נגד השימוש בקנאביס בהקשר של מגוון החומרים הפעילים והשפעות מוחיות ואחרות? האם קנאביס רפואי מתאים לכולם? האם שימוש בצמח יכול לגרום לנוק ארוך טווח? ומה ניתן לעשות כיצד להפיק את הטיפול המיטבי בו?

13:30-12:00



מדחינות לעשייה - הטמעת הרגלים בריאים

קרן גילת - (MBA) מנהלת ביה"ס לאימון הוליטי, מערכות יחסים ו-NLP במכללת רידמן

מי מאיתנו לא יודע מהם השינויים המתבקשים מאיתנו לחיים בריאים ומיטיבים יותר? למרות הרבה רצון וכוונות טובות, כיצד ייתכן שאנו דוחים שוב ושוב את מה שחשוב לנו? הנפש האמביוולנטית נכנעת למטרותיה הפסיכולוגיות ואנו מוצאים עצמנו חסרי מוטיבציה ודוחים את השינויים המיוחלים. ההרגלים האוטומטיים מאוחסים בתודעתנו וחזקים יותר מבחירותינו הרציונליות. בהרצאה נלמד על הטריגרים לדחינות, לולאת הרגל הדחינות, נוהה את חלון ההזדמנות לשינוי, נכיר בהתניות סביבתיות ובבין כיצד לעקוף את העריצות של תת המודע ולאמץ הרגלים מיטיבים.



With Karin & Doror Or