

אוכלים 14 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

מבצעים מיוחדים
לבאי הכנס לכבוד
BLACK FRIDAY

23-24.11.2023

חמישי ושישי | תיאטרון גבעתיים

הרצאות בנושא תזונה | סדנאות מעשיות
דוכני בריאות | מבצעים בלעדיים



הכניסה למתחם
הדוכנים חינם

בואו לעשות שופינג בריא ללא עמלות ומשלוחי הדואר

לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות: 03-7325340 eatwell.co.il/bari14

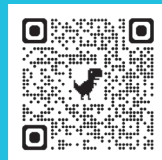
אוכלים 14 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

BLACK FRIDAY

כרטיס להרצאה - 50 ₪
כרטיס לסדנה מעשית - 150 ₪

להזמנה דיגיטלית סרקו את הברקוד



לרכישת כרטיסים

eatwell.co.il/bari14 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 - ליל 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 יקיר
מנכ"ל Eatwell
פורטל תזונה בריאה

למרות שזוהי כבר שנתו ה-14 של כנס "אוכלים בריא", אני מתרגש כאילו זאת הפעם הראשונה, באמת. אני שמח ונרגש לגעת בתכנים חשובים, לחקור מה חשוב ומה חדש, להציג בפניכם מרצים חדשים, ובעיקר לפגוש אתכם. אני יודע שידע זה כוח, אך הוא לא הדבר העיקרי. ידע והגברת המודעות הם רק ההתחלה. המעשים, ההרגלים ואורחות החיים הם אלה שקובעים. אני שמח שבכנס זה אנחנו מביאים שילוב של ידע, כלים יישומיים וגם מפגש עם קולגות וקהילה שהולכת וגדלה מיום ליום. באמצעות הרצאות מרתקות וסדנאות פרקטיות תקבלו כוח רב עוצמה - ידע וכלים לשנות את עולמכם לטובה. אני רוצה להודות לעיריית גבעתיים שרותמת כל שנה 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 וממפגש עם שוחרי בריאות תחת קורת גג אחת למשך שני ימי הכנס השנה.

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

סדנאות מעשיות
בקבוצה של 25
משותפים בלבד

סדנאות מעשיות - כיתה 2

יום חמישי 23.11.23

20:00-18:00

המרכז לנטרופתיה מתקדמת
Center for Advanced Naturopathy

סדנה: נלחמים בעייפות - מרימים את האנרגיה

רון יפה - נשורפות N.D



נמאס לכם להרגיש תשושים ועייפים כל הזמן? אתם חייבים להיות בסדנה הזאת! בסדנה תלמדו איך להעלות את רמת האנרגיה שלכם והיכולת שלכם להתמודד עם סטרס יום-יומי, פיזי ונפשי, כמו גם למנוע מצבים של מחלות אוטואימוניות ומעי רגיז, באמצעות איזון של בלוטת האדרנל. ביחד נכין מספר מתכונים מיוחדים שיעזרו לנו לשפר את תפקוד הבלוטה: שייק עוצמתי, קוקטייל אדרנל מיוחד, קפה בריא וחליטת תה מדהימה וטעימה.

22:30-20:30

סבונא

סדנה: רוקחות טבעית ונקייה מכימיקלים

מיכל מהסרי - קוסמטיקאית ובעלת מותג סבונא הטבע בעבודת יד, מפעל בוטיק לייצור סבונים ונרות טבעיים, מנחת סדנאות לסבון מוצק, נרות ורוקחות טבעית



העור שלנו הוא איבר ספיגה, בדיוק כמו מערכת העיכול! היום ידוע שחומרים הבאים במגע עם גופנו, נספגים אל מחזור הדם ומשפיעים באופן ישיר על בריאותנו. לכן חשוב שתדעו לרקוח בעצמכם משחות טבעיות לטיפול בעור, במקום להשתמש במשחות שאתם לא בטוחים איזה חומרים הן מכילות. בסדנה תלמדו על חמאות, שמנים צמחיים וצמחי מרפא והשפעתם על העור שלנו. כל משתתף ייצא מהסדנה עם 2 משחות שנרקח בעצמנו בקלות ובפשטות: משחת הקסם ומשחה טיפולית לאקנה.

יום שישי 24.11.23

11:00-9:00

רויטל אדמוני
ד"ר רותם רובין
ד"ר רותם רובין

סדנת בישול עם נוסחה מנצחת שתגרום לילדים לאכול בריא ולאהוב את זה!

רויטל אדמוני - מורה לחינוך תזונתי ומפתחת שיטת המאג"ד



סדנת חובה להורים וגם לסבתות וסבים שאיכפת להם מתזונת הילדים! כלנו רוצים שהילדים יאכלו בריא, השאלה היא איך עושים את זה? ויותר מזה, מה עושים כדי שהילדים יבקשו בעצמם לאכול מאכלים מזינים? בסדנה נכין אוכל שילדים אוהבים בגרסה בריאה שלא מפחיתה מטעמים המדהים: המבורגר, מרק פיצה, סלט קינואה, מוס שוקולד ועוגיות שוקולד ציפס. בנוסף נלמד כלים של העצמה, מוטיבציה, אווירה, גירוי ודמיון, שיאפשרו לנו לתרום לשינוי תפיסת הילדים את האוכל.

13:30-11:30

סדנת RAW-FOOD: להתאהב בקינוחים בריאים

דפנה אמוץ - מנחת סדנאות הכנת-אוכל, שפית RAW-FOOD, חוקרת תזונה ובריאות-טבעית ויוצרת תוכן



לכולנו תשוקה טבעית לבריאות ולמתוק. בחוויה קוליברית זו נלמד לשלב ביניהם באופן יצירתי, מעורר חושים והשראה. נגלה איך ליצור מתכונים קלים וטעימים, תוך שמירה על מקסימום ערכים תזונתיים. נכין יחד: משקה לאטה-שקדים מפנק, ריבועי פאדג' שוקולד חרובים, עוגיות אלפחורס במילוי טופי ורולדת פרג נימוחה ועשירה. כל המתכונים הם בגישת RAW-FOOD (מזון חי, ללא בישול). נשתמש רק ברכיבים טבעיים מן הצומח וללא רכיבים מעובדים. במהלך הסדנה יחולקו טעימות ודפי-מתכונים. כל חומרי הגלם בסדנה הם ללא מוצרים מן החי, ללא סוכר לבן וללא גלוטן.

הרצאות הכנס

סדנאות מעשיות בקבוצה של 25 משתתפים בלבד

סדנאות מעשיות - כיתה 1

יום חמישי 23.11.23

20:00-18:00



סדנה: כלים מעשיים מתחום האימון לשינוי תזונתי

שירן אגמי - מנטורית, מנחת הפודקאסט 'תזונה מושכלת', מתכננת תזונה טבעית, מנחת סדנאות ומרצה בתחום התזונה

רוצים לאמץ תזונה טובה והרגלים של אורח חיים בריא אחת ולתמיד? בסדנה זו תקבלו כלים פרקטיים איך לעשות זאת באמצעות חיבור עמוק בין גוף לתודעה. בסדנה תלמדו איך להזין את הגוף שלנו עם מזון בריא, את המוח עם מחשבות מעצימות ואת הנפש עם אמונה בעצמכם. כמו כן, תגלו מהם שלושת החסמים המעכבים ירידה במשקל, ותצאו עם תובנות וידע יישומי. בואו לברוא יחד מציאות חדשה!

22:30-20:30



סדנה: הכנת סבונים טבעיים ממזונות-על

חגית שטרקמן - N.D. נטורופתית מוסמכת, מנהלת מרכז Rega להכנת מוצרי טיפוח טבעיים



הזדמנות נהדרת להכין בעצמכם סבון טבעי, מזין ומפנק, המותאם עבורכם באופן אישי.

בואו ליהנות מחוויה מפנקת ומעשירה, במהלכה תלמדו על השפעתם המדהימה של מזונות העל השונים במגע עם עורכם ותכינו מהם את הסבון האידיאלי עבורכם.

אחרי הסדנה תוכלו להיות בטוחים שהסבון בו אתם משתמשים הוא ללא כימיקלים, 100% טבעי ותורם לבריאותכם ולבריאות עורכם.

יום שישי 24.11.23

11:00-9:00



סדנה: איך נכין שייק ירוק מושלם לניקוי רעלים והרזיה?

מיטל קלרפלד - נטורופתית להרזיה טבעית ואורח חיים בריא

סדנה מרתקת וטעימה שתעניק לכם מלא מוטיבציה להתחיל לשקשק מידי יום. בסדנה תקבלו ידע בריאותי חשוב וטיפים להכנת שייקים מושלמים לבריאות והרזיה בשעות השונות של היום.

בנוסף תגלו את הסוד שמאפשר לאכול כל כמות ועדיין לרזות ותחשפו לשגרת הבוקר לשיפור ההרגשה ולבטן שטוחה וקלילה.

הסדנה תכלול הדגמות וטעימות של 3 סוגי שייקים מוצלחים ומפנקים וגם מתנה: חוברת מתכוני השייקים הכי טעימים בהבטחה!

כל הרכיבים בסדנה הם טבעוניים, ללא מוצרי חלב, ללא סוכר מעובד וללא גלוטן.

13:30-11:30



סדנה : mind-food-ness - חופש באכילה רגשית

אנה נוה לדרמן - פסיכותרפסית ומורה למיינדפולנס ול-MBSR, יועצת לתזונה אינטגרטיבית וטרילותרפיה

איך נשפר את מערכת היחסים שלנו עם הגוף שלנו ועם האוכל?

סדנה חוויתית המשלבת ידע, תרגול והנאה עם דגש על היישום בחיי היום יום. בסדנת MIND FOOD NESS (גישה מבוססת מיינדפולנס) נאמן את התודעה לתשומת לב ונוכחות בהווה, נלמד לזהות את היחסים שלנו עם האוכל והאכילה, נכיר ונלמד את מעגל הסבל והסטרס באכילה הרגשית, נלמד להכיל רגשות לא נעימים במקום לאלחש אותם באמצעות אוכל ונצא עם תרגולים פרקטיים ליישום בשגרה.

אולם התיאטרון

יום חמישי 23.11.23

20:30-19:00



מוח מנצח - המפתח לבריאות המוח

יגאל קוטיץ - נטורופת, הרבליסט קליני ומטפל ברפואה סינית

איך נשמור על האיבר החשוב לנו ביותר - המוח שלנו? איך נוכל לשפר את הזיכרון? לייצב את מצב הרוח? להיות ממוקדים יותר, מרוכזים יותר ושלווים יותר?

כל התשובות נמצאות בהרצאה סופר חשובה לבריאות המוח שלכם! בואו ללמוד על המזונות שתורמים לפעילות תקינה של המוח ועל דרכים טבעיות נוספות, מבוססות מחקר ומדע, שיועילו לבריאות הכללית שלכם ובעיקר ישמרו על המוח שלכם בתפקוד שיא, בכל גיל.

22:30-21:00



גיל המעבר הנשי, איך אוכלים את זה?

רבנית הילה רחב פלדמן - דיאטנית קלינית מוסמכת, נטורופתית ואיירידולוגית, מלווה אנשים בתהליכי בריאות גוף נפש, מרצה ומנחת סדנאות



הרצאת חובה לכל אישה לפני ובמהלך גיל המעבר!

ככל שתביני יותר את מקור השינויים בתקופה חשובה זו של חיך, כך יהיה קל יותר להתכונן, להתמודד עם האתגרים ולהפוך אותם להזדמנויות לצמיחה ולשיפור הבריאות.

הרצאה זו תקנה לך ידע מעצים, שימושי ומרגיע על השינויים המתחוללים בגופך ובנפשך, ואף תציע פתרונות וכלים מעשיים שיכולים לתמוך בך ולשפר משמעותית את איכות החיים שלך.

יום שישי 24.11.23

11:30-10:00



כל סודות הקוסמטיקה הנקייה

קטרינה ידלץ - מומחית לארומתרפיה, תזונה וקוסמטיקה טבעית, מייסדת ומנכ"לית חברת קטרינה טיפוח אורגני

רכיבים נקיים-IN, רעלים-OUT!

כל מה שצריך לדעת על המגמה הכי חדשנית בעולם הביוטי: קוסמטיקה נקייה.

בהרצאה תלמדו על דרכים וחומרים טבעיים לעור חיוני קורן ובריא

וכן על שגרת הטיפוח האידיאלית שתאט את התבגרותו הכרונולוגית של העור בצורה טבעית. בנוסף תקבלו כלים מעשיים שיעזרו לכם לסגל הרגלים מיטיביים לעור החיצוני ולאור הפנימי.

13:30-12:00



איך ליצור בית בריא משלכם

אפרת אטיאס - בעלת "הבית הבריא של אפרת אטיאס", מטפלת בתזונה טבעית ומנחה משפחות ויחידים לחיים בריאים



אם ברצונכם לשפר את הרגלי התזונה בביתכם - הגעתם להרצאה הנכונה! כולנו רוצים להבטיח את בריאותנו ובריאות ילדינו עכשיו ובעתיד.

ההרצאה של אפרת תהפוך מטרה זו לאפשרות וקלה ליישום. בהרצאה הזאת תמצאו במרוכז את כל הדרוש לכם כדי ליהנות ממטבח בריא למשפחה בריאה, ללא קיצוניות וללא מהפך במטבח. בנוסף תקבלו כלים שיאפשרו לכם לרתום את בני הבית לשינוי במימום התנגדות, ותלמדו כיצד לצלוח את האתגרים הצפויים בבטחה ובהצלחה.

אולם ארכלי אלמוזלינו

יום חמישי 23.11.23

20:30-19:00



מופעי: "תגבירו את המזגן, אני בווערת" - מופעי חובה לכל אישה בגיל המעבר ולפניו

ענת לב אדלר - עיתונאית וסופרת, מחברת רב המכר "אישה בעונת מעבר" **ד"ר נועה חובב** - רופאת משפחה, המומחית בכירה ביותר בישראל לנושא גיל המעבר **אלמוג גולד** - מטפלת בתזונה, נטורופתית N.D. ומומחית לגיל מעבר, להרזיה ולאיוון בעיות משאבוליות **לימור גולדשטיין** - שחקנית מופלאה המגלמת את אביגיל, גיבורת הספר "אישה בעונת מעבר"

אם את אישה בגיל המעבר, קרוב לוודאי שאת מתמודדת עם תסמינים מטרידים ועם כמויות גדושות של מידע סותר. "תגבירו את המזגן, אני בווערת", הוא מופע פורץ דרך, שחושף בצורה ישירה ומשעשעת את כל מה שאת באמת חייבת לדעת על השינוי הביולוגי הטבעי שהגוף שלך עובר. צפייה במופע עשויה לחולל מהפכה בחווית גיל המעבר שלך. הוא יקנה לך ידע מעצים, שימושי ומרגיע על השינויים המתחוללים בגופך, ואף יציע פתרונות שיכולים לשפר משמעותית את איכות החיים שלך.

22:30-21:00



עולם המעיים

הודיה מלכה - נטורופתית והרבליסטית קלינית, מייסדת Barya מתמחה בניקוי רעלים טיפולי, טיפול בכולסטרול, סוכרת ובעיות עיכול, מרצה עם ניסיון רב בארגונים וחברות

הרצאת חובה לכל אדם השואף לבריאות מיטבית. הרצאה שתיקח אתכם לצלילה עמוקה למעמקים הכי מרתקים, שתגלה לכם עולם שלם שמתקיים בפנים. אם אתם מתמודדים או רוצים למנוע בעיות כגון כולסטרול, חולשה חיסונית, אלרגיות, השמנה, חוסר איוון הורמונלי, דלקות, בעיות שינה ועוד. כדאי שתכירו את הקשר בין כל אלו למעיים שלכם. האם הגזים הם תקינים ומה הם מספרים? מה גורם לנו לדחף למתוק ופחמימות כשאנחנו עצובים? ויותר חשוב מהכל - איזה כלים משמעותיים יעזרו לנו לאזן, לטפל ולהישאר בריאים?

יום שישי 24.11.23

11:30-10:00



איך להתאפש תזונתית - DO IT YOURSELF

נעמה גפן - נטורופתית ויוזמת בתחום הבריאות, מנהלת את קהילת הבריאות הגריינית

הרצאה פרקטית שנותנת כלים ישימים וקלים לביצוע שיעזרו לנו ליצור הרבה - במעט.

בהרצאה נדבר תכלס - מהן הפעולות הטכניות שכדאי לנו לשלב בכל יום בשביל לשמר אורח חיים בריא ולאמץ הרגלים בריאים.

בנוסף, נבין איך לייצר תהליכי שינוי בתזונה ממקום של בחירה ומודעות, לחוות מחדש את המוח ולייצר לנו אוטומציות חדשות של בחירות בריאות.

13:30-12:00



קמחים אלטרנטיביים בעידן החדש - סדנת הדגמה

אסי רוז - נטורופתית ומומחית לקולינריה בריאה, בוגרת התואר השני מהאוניברסיטה למדעי הגסטרונומיה שבצפון איטליה ואשת קולינריה

בואו ללמוד להכין בקלות אוכל טעים, בריא ומשגע שעושה שימוש בקמחים אלטרנטיביים ובמחיות אגוזים שמעניקים לנו שלל יתרונות תזונתיים.

בסדנה נדגים כמה מתכונים שיכולים לשמש אתכם על בסיס יומי: לחמים מעולים, בסיס לעוגות עסיסיות וטעימות ובצק עוגיות נהדר שיהפוך לעוגיות קריספיות וממכרות.

כל משתתפי הסדנה ייהנו ממגוון רחב של מתכונים וקיוארקוד המוביל לכל תכני הסדנה ולמתכונים רבים נוספים.

אולם גדול

יום חמישי 23.11.23

20:30-18:30



פאנל מערכת העיכול - פאנל מומחים כולל שאלות ותשובות

עדי זוסמן - RD BSc MBA, תזונאית קלינית בכירה, מייסדת ומנהלת המרכז ובית הספר לבריאות מערכת העיכול "דרך הבטן" **ד"ר מיכאל הרלינג** - M.D, מומחה לרפואת המשפחה, מתמחה ברפואה פונקציונלית **תמרה צוברי** - נטורופתית, מייסדת ומנהלת אקוההארפי בע"מ



כל הטיפים הפרקטיים לשיפור תפקוד מערכת העיכול שלכם במקום אחד! כאן תלמדו איך מערכת העיכול וחיידיקי המעיים שלכם (המיקרוביום) משפיעים על כלל מערכות הגוף, ואיזה שינוי תוכלו לחולל במצבכם הבריאות אם תיישמו את הידע והכלים שיעניקו לכם המומחים. בפאנל תחשפו לשלל טיפים לשיפור מערכת העיכול. החל משיטות קלאסיות הכוללות תזונה ותוספים וכלה בשיטות מחוץ לקופסא, כמו תרגילים גופניים, תרגילי נשימה, צום ועוד.

22:30-21:00



תזונה גנטית - הפתרון להשמנה וסוכרת ללא רעב וגירעון קלורי

מור בן שמחון - R.D. MSc, דיאטנית ראשית בחברת my genes

ניסיתם מליון דיאטות וכלום לא הצליח? יכול להיות שהדיאטה שלכם פשוט לא התאימה לכם גנטית. בואו לגלות איך ניתן לפתור את בעיית הסוכרת וההשמנה, ללא רעב וללא גרעון קלורי. בהרצאה מרתקת זו תחשפו דרך המדעית המתקדמת ביותר, להתמודדות עם בעיות של עודף משקל וחוסר איוון ברמות הסוכר בדם. תלמדו כיצד רכיבי תזונה שונים והשילוב ביניהם משפיע על כל אדם בהתאם לרקע הגנטי שלו, ותשמעו איך באמצעות בדיקה גנטית מהפכנית, ניתן לגלות מהם התזונה ואורח החיים המדויקים שעליך לחיות על פיהם.

יום שישי 24.11.23

11:30-9:30



צומות ניקוי רעלים - כלי עוצמתי לריפוי

פאנל מומחים בהנחיית ד"ר גיל יוסף שחר (M.D) ובהשתתפות אלירן דה-מאי וד"ר אמוץ זיו אב

ד"ר גיל יוסף שחר (M.D) - מומחה לרפואה תזונתית וראש המרכז לרפואת הרמב"ם, בוגר לימודי רפואה בטכניון, יעניק הרצאת מבוא לתחום ניקוי הרעלים: איך זה באמת קורה בגוף שלנו? האם המדע תומך בצומות לניקוי רעלים? מהם האתגרים והסכנות ואיך עושים זאת בצורה בטוחה? **ד"ר אמוץ זיו אב** - ביולוג בעל תואר ראשון, שני דוקטורט בביולוגיה מטעם אוניברסיטת בר אילן ופוסט דוקטורט מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה יחשוף את שיטת התזונה שתאפשר לנו ליהנות מכל יתרונות הצום מבלי לצום! **אלירן דה מאי** - מייסד בית הבריאות והבעלים של מצפה אלומות החדשה, ליווי צומות מים, תזונה מותאמת אישית, התחזקות גופנית וגמילה מהתמכרויות, יספר על שיטת הצום העוצמתית ביותר - צום מים, בשילוב סיפורים מהשטח על תוצאות ריפוי בעקבות יישומה.

13:30-12:00



סוף לעייפות והתשישות

ד"ר ציון שלוסברג - M.D, רופא מומחה ברפואת משפחה מזה עשרים שנה המתמחה ברפואה פונקציונלית, בוגר המכונים המובילים בארה"ב לרפואה פונקציונלית

מרגישים עייפים? תשושים? כאובים? חסרי חיוניות? שוב חייבים עוד קפה ועוד שוקולד, רק בשביל לשרוד את היום? זה לא צריך להיות ככה! אל תחמיצו את ההזדמנות לעשות את הצעד הראשון כדי לחזור ולהרגיש רעננים, בריאים ובשיא היכולות שלכם! בהרצאה תגלו מה הסיבות האמיתיות לעייפות ולתשישות, מה אפשר לעשות על מנת לאבחן נכונה את מצבכם, להיפטר מהחולי ומהעייפות, ולהתחיל לחיות את החיים שלכם במלואם, מאושרים ומלאי אנרגיה. אתם מוזמנים להרצאה מלאת תוכן וטיפים פרקטיים שרבים העידו שהיא שינתה את חייהם.