

# אוכלים 14 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

11-12.4.24

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

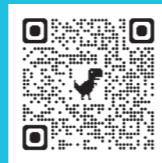
לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות: eatwell.co.il/bari14 03-7325340

# אוכלים 14 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

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 - לרא 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

בתקופה זו, רוויית לחץ ואי ודאות, חשוב יותר מתמיד לקבל כלים שיסייעו לנו לשמור על עצמנו בריאים וחזקים פיזית ונפשית.

בכנס "אוכלים בריא 14" אני שמח להציג בפניכם תכנים משמעותיים להשגת מטרה זו, להכיר לכם 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.

לכן בכנס 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.

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 משתתפים בלבד

## סדנאות מעשיות - כיתה 2

יום חמישי 11.4.24

20:00-18:00



סדנה: נלחמים בעייפות - מרימים את האנרגיה

חן יפה - נטרופת N.D



בחודשים האחרונים כולנו נמצאים במתח גבוה, מצב הגורם לפגיעה בבלוטת האדרנל שאחראית על תפקוד בזמן סטרס וגורמת לעייפות, חרדה, דיכאון וערפול מוחי. נמאס לכם להרגיש תשושים ומדוכאים כל הזמן? אתם חייבים להיות בסדנה הזאת! בסדנה תלמדו איך להעלות את רמת האנרגיה והיכולת שלכם להתמודד עם סטרס יומיומי, פיזי ונפשי, ולמנוע מצבים של מחלות אוטואימוניות ומעי רגז, באמצעות איון בלוטת האדרנל. ביחד נכין מספר מתכונים שיעזרו לשיפור תפקוד הבלוטה: קוקטייל אדרנל מיוחד, קפה בריא ועוד.

22:30-20:30

סבונאא

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



שמתם לב לשינויים בעורכם בזמן האחרון? העור שלנו מושפע מהמתח והסטרס המאפיינים את התקופה האחרונה ומבקש שנטפל בו. היום ידוע שחומרים הבאים במגע עם העור, נספגים אל מחזור הדם ומשפיעים באופן ישיר על בריאותנו. לכן חשוב שתדעו לרקוח בעצמכם משחות טבעיות, במקום להשתמש במשחות שאתם לא בטוחים איזה חומרים הן מכילות. בסדנה תלמדו על השפעת רכיבים שונים על העור שלנו. כל משתתף ייצא מהסדנה עם 2 משחות שנקח בעצמנו: משחת הקסם ומשחה טיפולית לאקנה ופצעים.

יום שישי 12.4.24

11:00-9:00



סדנה: סודות האפי גנטיקה לטיפול בהשמנת יתר

ד"ר יעל מצליח - N.D, Ph.D, חוקרת אפיגנטיקה, מומחית ברפואה סינית ונטורופתיה



זה מאוד לא סביר שהגנום שלנו השתנה כל כך בעשורים האחרונים עד שהוא מוביל את כל אוכלוסיית העולם להשמנה. ברור היום שהדבר מושפע מאוד מגורמים סביבתיים, תזונתיים ואורח חיים. במהלך הסדנה נחקור באופן מעמיק ונלמד על הגורמים המשפיעים על האפי-גנום וגורמים להשמנת יתר. נלמד כיצד ניתן להשפיע באמצעות תזונה ואורח חיים על "כיבור" ו"הדלקה" של גן ההשמנה, נדון בתפריטים שמשפרים אפיגנטיקה ומונעים השמנת יתר וכן נכין ונטעם 3 מתכונים מנצחים למיקסום האפיגנטיקה ולמניעת השמנה.

13:30-11:30

סדנת RAW-FOOD: להתאהב בקינוחים בריאים

מיכאלה עפרוני - ייעוץ וליזוי לתזונה טבעית ואורח חיים בריא



לכולנו תשוקה טבעית לבריאות ולמתוק. בחוויה קולינרית זו נלמד לשלב ביניהם באופן יצירתי, מעורר חושים וישראה. נגלה איך ליצור מתכונים קלים וטעימים, תוך שמירה על מקסימום ערכים תזונתיים. נכין יחד: משקה צ'אי פקאן חמים, ריבועי 'כמוקולד' עם מוס שקדים-מאקה, ריבועי פיסטוק לימוניים, כדורי פרוו 'רואו' שהם 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.

