

אוכלים 16 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

27-28.11.2025	תיאטרון גבעתיים
יום חמישי 18:00-22:30	יום שישי 9:00-13:30

16 שנים ברציפות!

הרצאות בנושא תזונה | סדנאות מעשיות
דוכני בריאות | מבצעים בלעדיים



הכניסה למתחם
הדוכנים חינם

BLACK FRIDAY

מבצעים מיוחדים לבאי הכנס

לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות: eatwell.co.il/bari16, 03-7325340

אוכלים 16 בריא

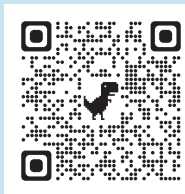
כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

כרטיס להרצאה	כרטיס לסדנה מעשית
70 ₪	150 ₪

לרכישת כרטיסים

eatwell.co.il/bari16

או בטלפון: 03-7325340



סרקו אותי

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

* 10 ש"ח דמי ביטול עד 48 שעות *המקומות באולם אינם מסומנים

תיאטרון גבעתיים - לרא קניג 1 גבעתיים

(דרך השלום פינת יצחק רבין)

חניה חינם לבאי הכנס בחניון הפניקס

מיום חמישי החל מ-18:00 וביום שישי. מספר המקומות מוגבל

הבטיחו מקומכם מראש

מארגן הכנס

בן יקר
מנכ"ל EatWell
פורטל תזונה בריאה



כנס "אוכלים בריא" ה-16 - חוגגים 16 שנים של השראה, ידע ובריאות. כבר 16 שנים שאנחנו נפגשים, לומדים, חווים ומבינים שהמזון שלנו הוא הרבה יותר מדלק לגוף.

כנס "אוכלים בריא", פרי יצירתו של פורטל התזונה הבריאה Eatwell, ממשיך להניף בגאווה את חזונו של היפוקרטס: "יהיו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך" - חזון שהפך מציטוט פילוסופי לעובדה מדעית ולדרך חיים של רבים. היום, בעידן של חיפושים מהירים בגוגל, עצות כלליות בטיקטוק או המלצות אקראיות של AI קשה לדעת מה באמת נכון, ומה באמת נכון לך. אחד היתרונות הבולטים בכנס הוא האפשרות לקבל מידע מהימן וישיר ממיטב המרצים והמומחים בישראל, לשאול שאלות, לקבל הבהרות וליצור שיח אמיתי ואישי.

גם במתחם הדוכנים תוכלו לדבר עם הנציגים שמאחורי המוצרים, לשאול, לטעום, לבדוק ולהבין מה באמת מתאים לכם, לגוף שלכם ולדרך החיים שלכם. השנה, יותר מתמיד, בתוך מציאות מאתגרת של סטרס, חוסר ודאות, מלחמות ודאגה יומיומית, חשוב לדבר גם על בריאות הנפש, על חוסן אישי וקהילתי ועל הקשר ההדוק שבין גוף לנפש.

לכן, כללנו השנה גם הרצאות מעשירות שיעסקו בכלים לחיזוק החוסן המנטלי, בהתמודדות טבעית עם חרדה ולחץ, ובתזונה שיכולה להשפיע על מצב הרוח, השינה והאיזון הפנימי. לצד אלו, תיחשפו להרצאות חדשות, מחקרים פורצי דרך, גישות עדכניות בתזונה וסדנאות פרקטיות ליישום מיידי - כי ידע זה כוח, אבל יישום הוא חיים.

וכאן מגיע ערך חשוב נוסף: הכנס הוא לא רק מקור לידע - הוא גם מפגש אנושי, מלא השראה. זה המקום לפגוש אנשים כמוכם ששואפים לחיות אחרת, לשפר את איכות חייהם ולהיות מוקפים בתמיכה, הקשבה וחיבורים אנושיים. לפעמים, מספיק לשמוע משהו מספר את הסיפור שלנו כדי להבין שאתה לא לבד במסע הזה.

וכמובן, ימתין לכם גם השנה מתחם תוסס וצבעוני של עשרות דוכנים: אוכל בריא, תוספי תזונה, פתרונות לאורח חיים טבעי, ציוד למטבח, ספרים ועוד - חגיגה בריאותית שלמה תחת קורת גג אחת.

והבנוס? בלאק פריידי! גם השנה הכנס מתקיים בסוף השבוע של המבצעים הגדולים, ותוכלו ליהנות מהנחות ייחודיות לבאי הכנס בלבד.

אני מזמין אתכם להגיע, לשאול, ללמוד, להיפגש ולהתחבר, כי כשאנחנו מתקדמים יחד, קל יותר לשנות.

בואו להיות חלק מקהילה חזקה, תומכת ובריאה.

כי בריאות היא לא יעד - היא דרך חיים.

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

סדנאות מעשיות
בקבוצה של 25
משותפים בלבד

סדנאות מעשיות - כיתה 2

יום חמישי 27.11.25



18:00-20:00

איפה מתחבא הסוכר שלי?

מורן זוהר - נטורופתית ND, מרצה, מרתוניסטית, ומלווה תהליכי שינוי באורח חיים עם דגש על חיבור לגוף-נפש, תזונה מאוזנת ותנועה



סדנה

הסדנה שתגרום לכם להסתכל אחרת על כל ביס! בשנים האחרונות הסוכר הפך להיות נושא חם בעולם הרפואה המודרנית ובעולם הרפואה המונעת. ההבנה היא שחלק גדול מהתחלואה בימינו קשורה לצריכת הסוכר המוגזמת שלנו. בסדנה נגלה באיזה מאכלים מתחבא סוכר בלי שבכלל ידענו על קיומו בהם, איך לזהות מוצרים שנמכרים לנו כ"בריאים" כשבפועל הם רחוקים מלהיות כאלה ונבין למה הצורך שלנו במתוקים לא תמיד בשליטתנו. נלמד מתי, איך ואיזה סוכר כדאי לצרוך ונצא עם כלים פרקטיים להפחתת הסוכר בתזונה בקלות בחיי היום-יום.

20:30-22:30

שטיפה אנרגטית מעגלית בשיטת ד"ר נאדר בוטו

קארן זוריק - מנהלת המכללה לרפואה אינטגרטיבית מאחדת של ד"ר נאדר בוטו, מרצה בכירה ומטפלת בשיטה, מחברת הספרים: "הלב של אמא" ו"אהבה היא הדרך"



סדנה

גלו את הכוח המופלא של שטיפה אנרגטית עצמית - תרגול פרקטי ועוצמתי לשחרור עומסים רגשיים ואנרגטיים, המבוסס על שיטת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת של ד"ר נאדר בוטו. במעגל קבוצתי נשלב מדיטציה ונשימות, נשחרר רגשות תקועים ונחזור לאיזון פנימי. התהליך כולל הסבר על הקשר בין גוף לנפש והתנסות אישית מעשית. המעגל מותאם גם למתרגלים חדשים ומתאים לכל מי שרוצה להחזיר לעצמו קלילות, חיבור ושקט פנימי, ולפתוח פתח לזרימה מחודשת של אנרגיית החיים.

יום שישי 28.11.25

09:00-11:00

לשחרר את האכילה הרגשית אחת ולתמיד, עפ"י גישת הרמב"ם

ליה בן דוד - מרצה ומנטורית לחיים בריאים ומאוזנים, מייסדת WELLNESS LIFE ACADEMY - קורסים והכשרות בגישה אינטגרטיבית המבוססת על הרמב"ם והמדע בימינו



סדנה

אכילה רגשית היא תופעה מוכרת שמשפיעה על הגוף והנפש הרבה יותר ממה שנדמה. בסדנה ייחודית נגלה איך הרמב"ם התייחס לנושא, נבין את הקשר העמוק בין רגשות לאוכל ונלמד כלים מעשיים להשתחרר מהדפוס. בסדנה מחכה לכם שאלון בנושא אכילה רגשית, תרגול חוויתי של מיינדפולנס באכילה, תקבלו ידע חשוב עם המלצות וטכניקות מעשיות לפי עקרונות הרמב"ם. הצטרפו לחוויה מרתקת שתשאיר אתכם עם טיפים, תובנות וכלים יישומיים שיעזרו לכם סוף סוף לשלוט באכילה, במקום שהאוכל ישלוט בכם.

11:30-13:30

תיאטרון הרעב בגיל המעבר - מיקרוביום, דפוסי אכילה ומה שביניהם

עדי כהן - מטפלת בתזונה נטורופתית, מאסטר ב-NLP, מומחית בשינוי הרגלי תזונה ובריאות, גיל המעבר, התמכרויות לאוכל ואכילה, חרדה, טראומה ואובדן, מפתחת שיטת "סוד המעבר", המשלבת בין מוח הבטן, הלב והראש, ליצירת שינוי תזונתי, רגשי ותודעתי שורשי



סדנה

סדנה חווייתית ומשעשעת, המיועדת במיוחד לנשים בגיל המעבר ומעבר לו. בסדנה נלמד איך ההורמונים והמיקרוביום (חיידקי המעי) משפיעים על רעב וקרייבינג - ואיך להפוך את זה לטובתך. נצלול יחד לסולם הרעב והשובע ונגלה איך הקשבה לגוף יכולה לשנות דפוסי אכילה, מצב רוח ואנרגיה. נכיר את "לולאת ההרגל" שמכשילה אותנו שוב ושוב, ונגלה איך אפשר לזהות אותה וליצור הרגלים חדשים ובריאים במקום. מתאים לכל מי שמרגישה שהיא אוכלת "בלי באמת לדעת למה", ורוצה להתחבר מחדש לאינטואיציה הביולוגית שלה.

