

אוכלים 17 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

18:00-23:00 - חמישי	19-20.11.26
9:00-14:00 - שישי	תיאטרון גבעתיים

17 שנים ברציפות!

הרצאות בנושא תזונה | סדנאות מעשיות
דוכני בריאות | מבצעים בלעדיים



הכניסה למתחם
הדוכנים חינם

מבצעים מיוחדים
לבאי הכנס

לפרטים נוספים, כרטיסים והזמנות:
eatwell.co.il/bari17, 03-7325340

אוכלים 17 בריא

כנס התזונה והבריאות הגדול בישראל

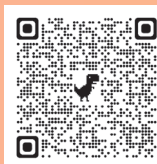
כרטיס לסדנה מעשית

170 ₪

כרטיס להרצאה

80 ₪

לרכישת כרטיסים
eatwell.co.il/bari17
או בטלפון: 03-7325340



סרקו
אותי

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

*15 ש"ח דמי ביטול עד 48 שעות ממועד הכנס *המקומות באולם אינם מסומנים

תיאטרון גבעתיים - לוא 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 יקיר
מנכ"ל EatWell
פורטל תזונה בריאה

לפני 17 שנים יצאתי לדרך עם חזון פשוט: ליצור מקום שבו אנשים שאכפת להם מהבריאות שלהם יוכלו להיפגש, ללמוד ולקבל ידע אמין ממייטב המומחים בישראל. כשהפקתי את הכנס הראשון לא דמיינתי ש-17 שנים אחר כך הוא יהפוך למסורת שמושכת אליה אלפי משתתפים מכל רחבי הארץ. בכל שנה מחדש אני פוגש אנשים שחוזרים לכנס, מספרים על השינויים שעשו בעקבותיו ומביאים איתם בני משפחה וחברים. מבחינתי, זו ההוכחה שהידע הזה באמת משנה חיים.

אנחנו חיים בתקופה שבה כל תשובה נמצאת במרחק חיפוש אחד. הבינה המלאכותית והרשתות החברתיות מציפות אותנו בכמויות עצומות של מידע, אבל האתגר האמיתי הוא לדעת מה נכון, מה מבוסס ועל מי אפשר לסמוך. דווקא היום, אין תחליף למפגש אישי עם מומחים, לשאלות מהקהל, לדיון פתוח ולהיכרות עם האנשים והחברות שמובילים את תחום הבריאות בישראל.

אוכלים בריא 17 הוא הרבה יותר מסדרת הרצאות. זו הזדמנות לעצור את המרוץ, להקדיש יומיים לעצמכם, לקבל השראה, לרכוש ידע מעשי ולפגוש אנשים שחולקים את אותה מטרה - לחיות בריא יותר, חיוני יותר ובאיכות חיים טובה יותר. אני מאמין שידע לבדו אינו משנה חיים - היישום שלו משנה חיים. אם תצאו מהכנס עם רעיון אחד שתאמצו, הרגל אחד חדש או החלטה אחת שתשפר את הבריאות שלכם או של האנשים שאתם אוהבים, מבחינתי הצלחנו. ואם כבר השתתפתם בכנס בעבר ונהניתם, אני מזמין אתכם השנה להביא איתכם גם חבר או בן משפחה. הרבה יותר קל ליצור שינוי כשהולכים בדרך הזאת יחד. הכנס מתקיים במרכז פעם אחת בלבד בכל שנה, ואני מזמין אתכם להיות חלק מהחווייה.

מחכה לפגוש אתכם באוכלים בריא 17.

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

סדנאות מעשיות - כיתה 2 (קומה תחתונה)

יום חמישי 19.11.26

אלמוג גולד

תזונה • קורילה • אסטרטגית אכילה

18:00-20:00



סדנה

התפריט הנכון ביותר עבורך - סדנת מיקוד פנימי

אלמוג גולד - נשורופתית N.D., מומחית לתזונה ואסטרטגיות אכילה, M.A. במדעי ההתנהגות, מומחית בתזונה סינית מקרוביוטית ומוסמכת בינלאומית בהתמקדות (פוקוסינג). מטפלת, מרצה ומנחת סדנאות. מחברת רב המכר "תזונה לנשים שיכולות לכתוב ספר על תזונה". חובבת מרקים ועוגות שמרים

מבולבלים מכל שיטות התזונה, הדיאטות והמומחים? בואו לדייק את התפריט בדרך מפתיעה שתחזיר לכם את היכולת לסמוך על עצמכם. בסדנה תמצאו את התזונה המתאימה לצרכים ולמטרות שלכם, על פי האדם שמכיר אתכם הכי טוב - אתם! במפגש נתרגל כלים מעולם ההתמקדות (פוקוסינג) ומשיטת אסטרטגיית האכילה, סדנה שתלך אתכם הלאה במעגלי החיים ובמציאות המשתנה, ותעזור לכם בכל פעם מחדש למקד את האכילה.



עינב עדרא

רזנות אינטגרטיבית מומחית

ד"ר עינב עדרא

20:30-22:30



סדנה

לנעושים לשחרר, להתחדש - שטיפה אנרגטית קבוצתית בשיטת ד"ר נאדר בוטו

עינב עדרא - מטפלת ברפואה אינטגרטיבית מאחדת, שטיפה אנרגטית בשיטת ד"ר נאדר בוטו בסדנה ייחודית תחוו את הכוח של שטיפה אנרגטית עצמית, תהליך עוצמתי המבוסס על שיטת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת של ד"ר נאדר בוטו, המסייע לשחרר עומסים רגשיים, להפחית מתח ולהחזיר תחושת איזון, חיוניות ושקט פנימי. באמצעות מדיטציה, נשימות ותרגול קבוצתי מודרך, תלמדו כיצד לשחרר רגשות תקועים, לחדש את זרימת אנרגיית החיים ולהעניק לעצמכם כלי פשוט שתוכלו להמשיך להשתמש בו גם בבית. במהלך הסדנה תגלו את הקשר העמוק בין הגוף, הנפש והאנרגיה, ותצאו עם חוויה מעצימה, תחושת קלילות וחיבור מחדש לעצמכם.

יום שישי 20.11.26

09:00-11:00



סדנה

אוכל אמיתי שילדים ומתבגרים אוהבים

דפנה אמוז - מנחה לבריאות טבעית, מייסדת "סל מהטבע", מלווה ליצירת שינוי באמצעות תזונה טבעית והרגלים מיטיבים

בסדנה מעשית, טעימה ומהנה זו נכין מגוון מאכלים מתוקים ומלוחים, ביניהם שוקו טבעי, פודינג צ'יה של אלופים, פנקייק מלוח עם תוספת חלבון מעולה, סלטים שילדים אוהבים וקינוחים טבעיים ללא אפיה. בעולם שבו מזון אולטרה-מעובד נמצא בכל מקום, כולנו רוצים שהילדים שלנו יגדלו בריאים, שמחים וייהנו מאוכל אמיתי, כזה שגדל בטבע ולא במפעל. מתאים להורים לילדים קטנים ומתבגרים, סבים וסבתות שאוהבים לארח את הנכדים ולהכין איתם דברים טעימים ובריאים.

BRIA-A

11:30-13:30



סדנה

סדנת התססה: הדרך הטבעית למיקרוביום בריא

יעל לב - הרבליסטית קלינית, מרצה ומלווה תהליכים לאורח חיים בריא, מנהלת התוכנית המקצועית במלון בריאה בגלבוץ
גיל הררי - שף מלון בריאה בגלבוץ: מומחה למטבח טבעוני ובריא

האם ידעתם שטריבוני החיידקים החיים במערכת העיכול משפיעים על העיכול, מערכת החיסון, רמות האנרגיה ואפילו על מצב הרוח? בסדנת התססה חווייתית ומעשית תגלו כיצד להכין בבית מזונות מותססים בקלות, ותבינו מדוע הם נחשבים לאחד הכלים הטבעיים החשובים ביותר להזנת המיקרוביום ולתמיכה בבריאות הגוף. במהלך הסדנה תלמדו את עקרונות ההתססה, תצפו בהדגמות מעשיות, תכירו את היתרונות הבריאותיים של מזונות מותססים ותקבלו טיפים פשוטים ליישום כבר מהיום הראשון. תצאו עם ידע מבוסס, השראה, כלים מעשיים ובטיחות להתחיל להתסיס בעצמכם - ולהכניס למטבח שלכם עולם

הרצאות וסדנאות הכנס

אולם קטן (ארבלי)

אולם גדול

יום חמישי 19.11.26

יום חמישי 19.11.26

סדנאות מעשיות - כיתה 1 (קומה עליונה)

יום חמישי 19.11.26



18:30-20:30

חיתוב אחרי 40 - ממנפים את כוח המשיכה

ד"ר שון פורטל - (Ph.D), פיזיולוג מאמץ, דיאטן קליני. **ד"ר אלון לירן** (M.D.), מומחה לכירורגיה פלסטית. **חוה זינגבוים**, מייסדת מותג הסקין-טק HAVA ZINGBOIM

אחרי גיל 40 הגוף משתנה: השריר מצטמצם, השומן הופך עקשן יותר והעור מאבד מהמוצקות שלו. האם זו גזירת גורל? ממש לא. בפאנל מיוחד עם שלושה מהמומחים המובילים בישראל תגלו כיצד להתאים את האימון למבנה הגוף, מה באמת עובד מול שומן עקשן, ואיך לשמור על עור מתוח וחיוני גם במהלך ירידה במשקל. בואו לקבל את ההמלצות העדכניות ביותר, להפריך מיתוסים ולגלות איך להיראות ולהרגיש במיטבכם גם בעשורים הבאים. ובסיום - פרס שווה במיוחד יחולק בין משתתפי הכנס.

21:00-22:30

מהו אחד הכלים העוצמתיים ביותר ל-LONGEVITY (אריכות ימים) וכיצד להפוך אותו לחלק אינטגרלי מהחיים שלכם?

ד"ר גיל יוסף שחר - (M.D.) ראש המרכז לרפואת הרמב"ם, מייסד התוכנית ללימודי רפואה תזונתית, הכשיר עד היום מעל 4,000 בוגרים ומטפלים בתחום

כולנו רוצים לא רק אריכות ימים ושנים, אלא להגיע לשם בתפקוד גופני וקוגניטיבי אופטימלי. יש הרבה דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי להגדיל את הסיכוי שנגיע לשם. אחד הכלים קשור לתהליכי הניקוי הפנימיים בתאים שלנו. תהליכים שמשפרים את התפקוד של כל תא בגופנו. צום הוא אחד הכלים העוצמתיים ביותר לכך. אבל הוא גם כלי מסוכן שעלול לגרום נזק, הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך, אם לא מבצעים אותו בצורה הנכונה. בהרצאה זו נלמד הן על המדע שמאחורי הצום והן על הפרקטיקה היעילה והבטוחה, כך שתוכלו להטמיע זאת בחייכם מייד בתום ההרצאה.



19:00-20:30

אכילה רגשית - לצאת מהלופ

ליקה כהן - מטפלת באכילה רגשית ומייסדת שיטת into, שיטה מבוססת מדע לשינוי הרגלי אכילה ושחרור משקל, מלווה נשים לצאת ממעגל הדיאטות ולהתמיד - ללא מאבק

איך יכול להיות שאנחנו מצליחים בכל כך הרבה תחומים בחיים ודווקא מול האוכל מוצאים את עצמנו שוב ושוב באותו המקום? רובנו יודעים מה נכון, אז למה ברגע האמת זה פשוט לא עובד? אם ידע היה מספיק, לא היינו מתחילים דיאטה חדשה בכל יום ראשון. בהרצאה נבין מה מנהל את הבחירות שלנו סביב אוכל, למה הבעיה היא לא כוח הרצון ומה מגלה המדע החדש על אכילה רגשית. תצאו עם תובנות ועם כלים מעשיים ליציאה ממעגל הדיאטות ולבניית מערכת יחסים בריאה יותר עם האוכל. כי ברגע שמשנים את מה שקורה בפנים, השינוי כבר לא נשאר רק בצלחת. הוא משנה את הדרך שבה אנחנו חיים.



21:00-22:30

מהו קוד הנועורים? בואו לגלות איך להטעין את הגוף באנרגיה ולחדש את מראה העור

מיכל בלהנס שגב - מייסדת ובעלת חברת "ספירולייף" \ יועצת לתזונה טבעית, רוקחות ואורח חיים בריא

האם אנחנו יכולים להשפיע על קצב ההזדקנות של הגוף והעור ביום יום שלנו? בהרצאה מרתקת ופרקטית נגלה איך תזונה חכמה, איזון הגוף ורכיבים פעילים מהטבע יכולים לתמוך בעור קורן, באנרגיה, בחיוניות ובהרגשה צעירה יותר. נלמד מהם המזונות והסופר־פודס שכדאי להכניס לתפריט, איזה רכיבים מיטיבים עם העור מבפנים ונלמד להכין שני מתכונים אנטי־אייג'ינג טעימים ועוצמתיים: שייק בוקר סופר בוסט ופודינג צ'יה עננים שתוכלו לשלב כבר למחרת בבית.



19:00-20:30

צעירים יותר מהטבע - איך צמחים מיוחדים מסייעים לשיקום העור

ד"ר אמיר קיסרון - ד"ר להנדסה כימית, חוקר פעילות רפואית של צמחי מדבר מזה 26 שנה

כולנו רוצים עור בריא, חיוני וזוהר לאורך השנים, אבל האם באמת אפשר להאט את תהליך ההזדקנות הטבעי? מחקרים מהשנים האחרונות מגלים שהזדקנות העור אינה רק עניין של גיל - אלא תהליך שניתן להשפיע עליו. אחד הכיוונים המרתקים ביותר מגיע דווקא מהטבע: צמחים ששרדו תנאי אקלים קיצוניים ופיתחו מנגנוני הגנה והתחדשות יוצאי דופן. בהרצאה מרתקת ומעשית תגלו כיצד רכיבים מצמחי מרפא ייחודיים, יחד עם תזונה ואורח חיים נכון, יכולים לסייע לעור לשמור על חיוניותו, לעודד התחדשות טבעית ולתרום גם לבריאות השיער. אם חשוב לכם להיראות טוב, להרגיש טוב ולהבין מה באמת עובד - זו הרצאה שלא תרצו להחמיץ.



21:00-22:30

הדרך הטבעית לאזן סוכר, כולסטרול ולחץ דם

לירון לסר - מומחה לבריאות טבעית



הגוף שלנו מושפע באופן ישיר מהבחירות שאנו עושים בכל יום. בהרצאה מרתקת זו נגלה כיצד שינוי נכון בהרגלי האכילה יכול להשפיע על איזון הסוכר, רמות הכולסטרול ולחץ הדם. נבין אילו מנגנונים בגוף עומדים מאחורי השינויים המטבוליים, אילו טעויות נפוצות מונעות מאיתנו להגיע לתוצאות הרצויות, וכיצד בחירה במזונות טבעיים ועשירים ברכיבים חיוניים יכולה לסייע בהפחתת עומס דלקתי ובהחזרת הגוף לאיזון. הרצאה המשלבת מדע עדכני, הסברים פשוטים וכלים מעשיים ליישום בחיי היום-יום.

יום שישי 20.11.26

יום שישי 20.11.26



09:30-11:00

איך מתחילים להוריד את הגיל הביולוגי תוך 90 יום באמצעות עולם הביוהאקינג

רם שכטר - האבא של הביוהאקינג בישראל

רובנו גדלנו על האמונה שהזדקנות היא גזירת גורל משהו שקורה לנו, מחוץ לשליטתנו. פשוט לא לימדו אותנו שאפשר לבחור אחרת. בהרצאה הזו אקח אתכם אל תוך עולם הביוהאקינג, הגישה שמתייחסת לגוף כמערכת שאפשר למדוד, להבין ולשפר. אספר איך הורדתי 17 שנה מהגיל הביולוגי שלי ואיך תוך 90 יום אתם יכולים להתחיל את אותה המגמה ולראות את המחט זוהר. כי הזדקנות היא בחירה, פשוט לא לימדו אותנו לבחור.

12:00-13:30

לונגיביטי אמיתי - להוסיף שנים לחיים וחיים לשנים

ד"ר נאדר בוטו - (M.D.) קרדיולוג וחוקר, מפתח ומייסד שיטת הרפואה האינטגרטיבית המאחדת. עבד כמצנתר בכיר במרכז רפואי רבין 30 שנה, תוך לימודים בחקר תודעה, פיסיקה קוונטית ושמאניזם

לונגיביטי אינו נמדד במספר השנים שנחיה, אלא בכמות החיים שנכניס לכל שנה. במקום לרדוף אחר נעורים, נלמד כיצד לטפח חיוניות אמיתית, בגוף, בלב ובתודעה. בהרצאה נצא למסע אל המקורות האמיתיים של הבריאות, נבין כיצד אנרגיה, רגשות ותודעה יוצרים גוף חיוני יותר, ונגלה שהמטרה אינה להיראות צעירים, אלא להיות מלאי חיים, אהבה, משמעות ויכולת להגשים את ייעודנו בכל גיל. ד"ר נאדר בוטו ישתף עקרונות וכלים מעשיים לשימור החיוניות, ולהפעלת מנגנוני הריפוי וההתחדשות הטבעיים, שהם המפתח ללונגיביטי אמיתי ולבניית אורח חיים המאפשר בריאות, רווחה ואיכות חיים לאורך שנים.



10:00-11:30

הכבד מדבר - האם אתם מקשיבים?

הודיה מלכה בן דוד - מייסדת Barya, נטורופתית והרביסטית קלינית, מפתחת ניקוי העלים הטיפולי לטיפול בכולסטרול, כבד שומני ובעיות עיכול, מרצה עם ניסיון רב בארגונים וחברות

עייפות, כבדות, קושי בירידה במשקל, כולסטרול גבוה או בדיקות דם שאינן תקינות - ייתכן שהכבד שלכם כבר מנסה להעביר מסר. בהרצאה מרתקת תגלו כיצד לזהות את הסימנים המוקדמים לפגיעה בתפקוד הכבד, מהו כבד שומני, מה המשמעות של אנזימי כבד חריגים וכיצד תזונה, אורח חיים, מתח ורגשות משפיעים על אחד האיברים החשובים ביותר בגוף. בנוסף תקבלו כלים מעשיים להבנת בדיקות הדם ולשמירה על בריאות הכבד - עוד לפני שמופיעים סימני אזהרה.

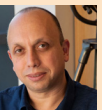


12:00-13:30

השמנה ורעב - לא מה שסיפרו לכם

דייב פלגי - מייסד שיטת קוד הבריאות. עוזר לאלפי אנשים למצוא את קוד הבריאות האישי שלהם ולרדת במשקל בדרך שמתאימה בדיוק להם

לימדו אתכם שהכל מסתכם בלאכול פחות. אז אכלתם פחות, ספרתם קלוריות, והלכתם לישון רעבים. אולי ירדתם ועליתם בחזרה, ואולי בכלל לא ראיתם תוצאות. ובשני המקרים הרעב לא עזב. בהרצאה תגלו שהרעב והמשקל מנוהלים על ידי אותה מערכת פנימית, שמחליטה בכל רגע אם הגוף אוגר שומן, שורף אותו, או מפעיל את תחושת הרעב, ולמה אצל כל אחד היא עובדת אחרת. תבינו למה כוח רצון לבד אף פעם לא הספיק, ותצאו עם דרך אמיתית לרדת במשקל ולהחזיר לעצמכם שליטה ברעב.



10:00-11:30

הסוללה הריקה: למה אתם עייפים גם אחרי שישנתם?

רון יפה - N.D. נטורופת בכיר ווי"ר אגודת הנטורופתים בישראל. מתמחה ברפואה פונקציונלית, מרצה מבוקש בארץ ובעולם

ישנים מספיק, אוכלים בריא ועדיין מרגישים שהאנרגיה פשוט לא חוזרת? ייתכן שהבעיה אינה בכמות השינה - אלא באופן שבו הגוף שלכם מייצר אנרגיה. בהרצאה מרתקת נצלול אל עולם הגורמים הנסתרים לעייפות כרונית ונכיר מושגים מסקרנים כמו "מים כבדים" (דאוטריום) ו"אור זבל" - שני גורמים שכמעט לא מדברים עליהם, אך לפי גישות ומחקרים שונים עשויים להשפיע על תפקוד המיטוכונדריה, תחנות הכוח של התאים. נבחן כיצד הסביבה המודרנית, התזונה, התאורה וההרגלים היומיומיים עשויים להשפיע על רמות האנרגיה שלנו, ונכיר גישות חדשניות, תוספי תזונה, טכנולוגיות וכלים מעשיים שיכולים לסייע בשיפור החיוניות ובהחזרת הגוף למסלול. אם גם אתם מרגישים שהסוללה נגמרת מהר מדי - זו הרצאה שתפתח לכם זווית חדשה על אנרגיה, בריאות ואיכות החיים.



12:00-13:30

להעיר את החיים שבתוכנו באמצעות ארבעת מחוללי החיים

שרה בן עוזרי - יועצת לבריאות טבעית ותזונה תודעתית, חוקרת את הנפש שבאכילה בעלת ניסיון קליני של למעלה מ־20 שנה. דרך הרצאות, ליווי וקהילת נשים היא מזמינה אנשים לחזור אל המקור, לפתח מערכת יחסים חדשה עם הגוף ולגלות את כוח החיים השמון בהם

מתי בפעם האחרונה הרגשתם באמת מלאי חיים? אם גם אתם מרגישים שהשגרה, הלחץ והעומס הרחיקו אתכם מהחיוניות הטבעית שלכם, ההרצאה הזו היא הזדמנות לעצור לרגע ולחזור אל הדברים הפשוטים שמזינים את הגוף והנפש דרך ארבעת מחוללי החיים - השמש, האדמה, המים והמזון החי - תגלו כיצד השבע יכול להשפיע על האנרגיה, הבריאות והאיזון הפנימי שלכם. תצאו עם השראה, כלים מעשיים ודרך חדשה להתחבר מחדש לעצמכם ולחיים.



18:00-20:00

סדנה לניקוי רעלים

אברהם מור קצב - נטורופת והרביסט קליני N.D., M.A.

היום אנחנו חשופים ל- 48,000 חומרים שלא היו לפני 100 שנה, באוויר, במזון, במים, בבגדים, קוסמטיקה, טואלטיקה, חומרי ניקיון ועוד. מניסיון קליני של אלפי מטופלים ככל שהיו פחות רעלים תקבלו שיפור ברמות האנרגיה והחיוניות, איזון הורמונלי, שיפור במראה העור ובמערכת העיכול, עלייה ברמות הזיכרון ומצב הרוח. בסדנה נלמד ונתאמן מהם ההרגלים הפשוטים והקלים למנוע חשיפה ולהוציא מהגוף מקסימום רעלים במינימום אנרגיה, נתאמן בנשימות, נלמד לישון טוב יותר, ונלמד תרגילי מתיחות ופעילות גופנית מתאימה.



20:30-22:30

סדנה - קסם האלולוז: מתוקים דלי-פחמימה

גלי לופו אלטרץ - מתכונאית, מחברת ספרי בישול ומומחית לבישול דל פחמימה

יש לכם חלום לאכול מתוקים ולשמור על ערכי סוכר מאוזנים? בסדנה שלי קסם האלולוז: מתוקים דלי פחמימה נלמד להכין טופי חלבה, פרלינים משוקללד 100%, סירופ זהוב ומבושם וסירופ שוקלד אותם ניצוק על פודינג צ'יה חלבון. כל המתכונים דלי פחמימה ומבוססים על אלולוז, סוכר נדיר שאיננו ממתיק מלאכותי ונטול טעמי לוואי.

בסדנה אציג את הסיפור האישי שלי עם טרום הסוכרת וכיצד היא השפיעה על חיי ועל העיסוק שלי גם יחד.

יום שישי 20.11.26



09:00-11:00

האיזון ההורמונלי שלך מתחיל במטבח

מיכל לוזון - נטורופתית, מתמחה בתזונה טבעית, צמחי מרפא וארומתרפיה, ומלווה נשים לאיזון הורמונלי, בריאות מערכת העיכול ואיכות חיים טובה יותר

נפתח את הסדנה בשאלון חווייתי שיאפשר לכל משתתפת לזהות את תסמיני גיל המעבר ולהבין שהיא לא לבד. נלמד כיצד לבנות צלחת בריאות התומכת באיזון הורמונלי, נכין יחד כדורי אנרגיה מזינים ונכיר שייק בריאות עשיר בירקות, זרעים ורכיבים התומכים בגוף. כל משתתפת תצא עם כלים מעשיים, מתכונים פשוטים והבנה כיצד תזונה, צמחי מרפא ואורח חיים יכולים לסייע בתקופת גיל המעבר.

11:30-13:30

סדנת סודות מהטבע לעור זוהר

שירי סמואלוב - מומחית לצמחי מרפא ובעלת המותג "קסם השמן"

אומרים ש"אנחנו מה שאנחנו אוכלים", אבל מה לגבי מה שאנחנו מורחים על העור? הגיע הזמן לעשות קצת סדר במדף הקוסמטיקה ובאמת להבין מה מזין את העור שלנו ומה פשוט עמוס בכימיקלים. בסדנה מעשית וכפיית נצלול יחד לעולם הרוקחות הטבעית, נגלה את סודות צמחי-המרפא והשמנים הטבעיים ונלמד איך להכין בעצמנו מוצרי טיפוח סופר-איכותיים ובריאים. במהלך המפגש נצא לדרך חווייתית ונרפח במו ידינו שני מוצרים מפנקים: שפתון הזנה ומסיכת חימר לבן ממצקת ומחטאת (אותם תקחי איתך ♡). מבטיחה לך שתצאי עם ידע פרקטי, חוויה כיפית וריח נפלא שילווה אותך עוד הרבה אחרי שהסדנה תסתיים!



סדנה



סדנה

סדנאות מעשיות בקבוצה של 25 משתתפים בלבד