



קורס לתזונה מיטיבה

לתעודת תומכת תזונה אלאו שהכיאוא חסובה להם

- 15 מפגשים מעניינים שבהם נלמד ונאפשר הבנה, גישה מיטיבה בריאה ושונה.
- נבין את הקשר בין צלחת המזון לבריאות היום יומית .
- הקשר בין מחלות כרוניות לתזונה, כיצד בעזרת תזונה מיטיבה אפשר לשמור על בריאות הגוף,
- קורס שמעניק ידע רחב בענייני: מערכת העיכול, מערכת הורמונלית, מערכת עצבים, תפקוד הגוף.
- מזונות מועילים: הבנה כיצד המזון שומר על בריאות הנפש והפחתת סטרס, מהו בישול בריא ואיכותי.
- גישות תזונתיות ודיאטות שונות.
- תוספי מזון ומתי דקוקים להם.
- תפריטים לשמירה על בריאות הגוף.
- קורס שמאפשר גישה ייחודית והבנה לעצמכם ולמשפחתכם למטופלים שלכם ולפונים אליכם.

פרטים:

הקורס בן 15 מפגשים של ארבע שעות אקדמאיות כל אחד. סה"כ 60 שעות .

הקורס מתקיים בזום, בימי שני בבוקר מהשעה 9.00-12.00

נשלחות הקלטות מהשיעור. קורס ערב ימי שני מהשעה 18.00 עד 21.00

עלות הקורס 1200 שח

אפשרות לחלק ל-3 תשלומים.

על המרצה- רות בקיש:

מרצה במכללות לרפואה משלימה, מלמדת מורים בשנת שבתון, מטפלת בכירה ונטורופתית

אפרטיק נוספים ואלהמנת הכיאוא טיפואים וסדנאוא:

✉ bakishruth@gmail.com

☎ 052-4788567