

קורס עקרונות לתזונה מבריא למאמנים ומטפלים - דרך הזום



**עמית צור טל נטורופטית
ומאמנת בריאות**

8 מפגשי בוקר בימי ה' בין
השעות 10:00-12:30,
בקבוצה קטנה. דרך הזום.
פתיחה: 14.10
בהנחיית **עמית צור טל**,
נטורופטית ומאמנת בריאות

עלות הקורס - 1800 ש"ח.
לתלמידי מדיקואצ', אחיות
כללית, לאומית, שערי צדק -
1600 ש"ח.

**להרשמה יש לפנות למירב
בית-און 052-7331929
Meirav@Medicoach.co.il**

רציונל הקורס

תזונה היא הרבה יותר מדרך להשביע רעב ולספק אנרגיה לגופנו. באמצעות ניהול מטבח בריא אנו יכולים להזין את עצמנו ואת משפחתנו באוכל שהוא גם טעים וגם בריא, לתת ביטוי ליצירתיות שלנו ולתמוך בבריאות הנפשית והגופנית שלנו ושל בני ביתנו. באמצעות תזונה נבונה אנו יכולים להפוך לרופאים של עצמנו, למנוע מחלות ולרפא מצבי בריאות אקוטיים וכרוניים.

בקורס זה נלמד את עקרונות התזונה המבריא ובעיקר נלמד תכלס - איך להפוך את המטבח הבריא למשהו שהוא לא רק אפשרי אלא גם טעים, יצירתי ומלהיב.

את הקורס מנחה עמית צור טל, נטורופטית ומאמנת בריאות ואיכות חיים מוסמכת. עמית העבירה במדיקואצ' תכנים שונים מעולם הבריאות והתזונה וקיבלה תגובות נלהבות מהמשתתפות על מקצועיותה וגישתה הפרקטית. עמית מנהלת מטבח בריא, יצירתי וטעים והיא תלווה אותנו במשך 8 מפגשים שבועיים של ידע ופרקטיקה של ניהול מטבח בריא.

הקורס מתאים למאמנים ומטפלים שמדריכים להרגלי בריאות ומעוניינים להעשיר את הידע והפרקטיקה שלהם בנוגע לכוחות הריפוי של התזונה במצבי בריאות שונים ובניהול מטבח בריא. כמו כן לכל אדם שרוצה להעשיר את הידע שלו ולעבור תהליך שינוי בנוגע לתזונה ומטבח בריא.

הקורס יתקיים בקבוצה קטנה שמאפשרת שאלות, שיתוף ותהליך אישי. במסגרת הקורס תקבלו מעבר לידע גם תמיכה בתהליך שינוי של הרגלי תזונה וניהול מטבח בריא הלכה למעשה. בכל מפגש ינתנו מתכונים והדרכה פרקטית ליישום משבוע לשבוע. בנוסף המשתתפים יוכלו להצטרף במסגרת הקורס לתהליך ניקוי רעלים ללא תוספת תשלום וכן יקבלו אפשרות לשיחת ייעוץ אישית עם עמית בעלות מוזלת.



מדיקואצ' הוא בית ספר לאימון בריאות ואיכות חיים שקיים החל מ-2007 ועובד עם קופות ובתי החולים בארץ. בית הספר מקיים מסלול להסמכת מאמנים לבריאות ואיכות חיים וכן קורסי מדיטציה, קורס אימון להפחתת סטרס והתמכרויות וכן קורסים בתחום הבריאות והוולנס למאמנים ומטפלים.

להרשמה יש לפנות למירב
בית-און 052-7331929
Meirav@Medicoach.co.il

קורס עקרונות לתזונה מבריא סילבוס הקורס

מפגש 1 - הכרת המזונות מן הטבע ומן החי-דגנים, קטניות, אגוזים, חלבון מן החי פירות, ירקות, "סופר פוד", מתכון לקרקרים עם זרעים

מפגש 2 - מטבח בריא ובישול בריא א' - משמרים, סוכר, ממתקים וקפאין, חומרי גלם למטבח הבריא, מתכון למתוק בריא

מפגש 3 - מטבח בריא ובישול בריא ב' - צבעי מאכל, פיטוכימיקלים - כוח הצבע של הטבע, ארגון מטבח בריא, מתכון למתוק בריא

מפגש 4 - מערכת העיכול וירידה במשקל - אנזימי עיכול, צום לסירוגין, פליאו, תזונה ים תיכונית, מתכון לפרוביוטיקה טבעית

מפגש 5 - תזונה תומכת לשומנים בדם וניקוי רעלים - טרשת עורקים, יל"ד, כולסטרול והתסמונת המטאבולית, טבעונות צמחונות וניקוי רעלים, מתכון לגבינת שקדים. לאחר מפגש זה תוזמנו לתהליך של ניקוי רעלים של שבועיים.

מפגש 6 - תזונה תומכת למערכת ההורמונלית - גיל המעבר, תת פעילות ופעילות יתר בלוטת התריס, מתכון לגבינת טופו שום שמיר

מפגש 7 - תזונה תומכת סוכרת - סוגי סוכרת התמכרות לסוכר, סוכר בתחפושת, תזונה לסוכרתיים. סדנת שייקים בריאים

מפגש 8 - תזונה תומכת לעייפות, אנרגיה, ריכוז וזיכרון כאבי ראש, מגרנה, סטרס, דיכאון, חרדות, 3 רכיבים המאזנים הורמוני סטרס, סיכום ושאלות, מתכון לפנקייק בריא ומרגיע נפש