



תזונה ואורח חיים בריא לגיל השלישי

בסדרה של 10 מפגשים

נכון משאיים הקטורים לים עם שלם כגון: במיתוסים ומבחות, אין לעכב הדדקות? אין לטפר חילוף חמרים? איפה הסוכר מסתתר בגופם? כמה מים עליהם לשתות בימים? עתה? מה הם רדיקלים חופשיים? אין לארוח ולהתארוח? ועוד הרבה

המפגשים יתקיימו בימי א' ו-ה' במועדון "חיים בריאים בשושנים", ברח' השושנים 6, כרמיאל
כל מפגש יערך כשעה ורבע ויכלול כיבוד בריא

מנחה: סוזן נאמן, מאמנת תזונה ואורח חיים בריא, 19 שנות ניסיון בתחום

מתחיל: יום א' 27.4 ב-10:30

רישום: דרך רוני חזן: 052-3562761 עד ה- 20.4.14 מספר המקומות מוגבל

עלות: 200 ₪ בלבד

תכנית המפגשים:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 27/4/14 – חשיבות החלבון | 4/5/14 – מה אוכלים בבוקר |
| 11/5/14 – פחמימות – אסור או מותר? | 18/5/14 – חילוף חומרים ופעילות גופנית |
| 25/5/14 – איך לשרוד את המנגל? | 1/6/14 – איך לשרוד בסופר |
| 8/6/14 – שומן – הטוב, הרע והמכוער | 15/6/14 – בריאות הלב וניקוי רעלים |
| 22/6/14 – 11:00 בנעמ"ת – דיבורים מתוקים | |
| 29/6/14 – תזונה חיצונית | 6/7/14 – אנטי אייג'ינג – נוכחות ילדים |

טלפון לברורים – סוזאן – 052-3203470