

קורס העשרה

שינויים בהרגלי התזונה בעידן המודרני

מרצה: עדי מגד

WWW.MEGEDiet.co.il

עדי מגד דיאטן ספורט **facebook:**



סילבוס הקורס:

מפגש ראשון: בקרת משקל וגמילה מחשקים

נלמד על תופעת ההשמנה ועל הגישה המדעית הנכונה ומהן המסקנות שיש לאמץ בעקבות זאת, נלמד על אסטרטגיות נכונות לבקרת משקל ושינוי הרגלים והסבר על מגוון השיטות לבקרת משקל נכונה הכוללת: גמילה מסוכרים, צום לסירוגין, תזמון של חלבון ופחמימה, תזמון ארוחות ועוד וניקח יעד אישי ליישום ובקרה.

מפגש שני: מנגנון רעב שובע וערך גליקמי

נלמד על המושגים הבאים: מנגנון רעב שובע, עיכול וספיגת פחמימות, ערך גליקמי, נלמד על דרכים למניעת סוכרת, סוכר גבולי, בטן שומנית ובין איך לשנות ולאזן את מנגנון רעב שובע שלנו.

מפגש שלישי: מתכונים וסימון תזונתי

נלמד על סימון תזונתי במוצרים שונים, איך להסתכל על מוצרים, מהם כללי האצבע בהתייחסות לסימון תזונתי איך להמנע ממוקשים, נלמד על ממתקים מלאכותיים מול ממתקים כוהליים וגם על מתכונים בריאים שניתן להכין - נקבל חוברת מתכונים.

מפגש רביעי: 99% רוח 1% חומר

נלמד על המרכזים האנרגטיים הסמויים מהעין הנמצאים בגופנו ונלמד כיצד ניתן לפתח ולהזין אותם, נלמד על שיטות הרפיה ומדיטציה כדי לעלות לתודעה כי הרוח משפיעה ונעלה על פני החומר ונלמד כיצד ליישם מודל זה מבחינת השקפת עולם.

נתחלק לזוגות ונלמד לתרגל העצמה אישית דרך מעגל השינוי. איך בכל זאת נצליח לשנות את ההרגלים שקשה לנו לשנות? נבין למה כל כך קשה לשנות הרגלים מבחינה תודעתית? נבין את הצד הפסיכולוגי של השינוי ונחווה סדנה על "מעגל השינוי".

מפגש חמישי: אכילה רגשית VERSUS אכילה מודעת

נלמד מהי אכילה רגשית, מיהו הראש השמן ומיהו הראש הרזה, מהם המוקשים והטריגרים לאכילה בהיסח דעת", והדרך לשינוי חשיבה. נעלה את המודעות באמצעות סדנת קלפים והעצמה ותרגיל באכילה מודעת ונבין טוב יותר איך להתמודד עם הסיטואציות השונות.

מפגש שישי: תזונת ספורט

נלמד על בדיקות דם חשובות ועל הכללים הנכונים לתזונת ספורט, הורדת אחוזי שומן ועליה במסת השריר. ומה מקומה של פעילות גופנית בבקרת משקל ואחוזי שומן?

מפגש שביעי: עיוותי חשיבה והקשר לתזונה עם חברים ומשפחה - כיצד ניישם?

נלמד מהן עיוותי החשיבה, נלמד ונכיר את דפוסי החשיבה שלנו על פי מודלים פסיכולוגיים. ועל פי זה נלמד לשנות ההרגלים בסביבה המשפחתית? איך נציב גבולות לילדים ובני המשפחה? האם נכון להציב גבולות ואיך נעשה זאת בחוכמה? נקבל כלים פרקטיים ליישום בבית וגם עם חברים.

מפגש שמיני: קנייה נבונה ומפגש סופר

מפגש סופר וחנות טבע. ניפגש בסופר ולאחר מכן בחנות טבע ונלמד על: המוצרים המומלצים, מהם המזונות המסרטנים, הרגלי קנייה נבונים, הבדלים בין חברות המזון השונות, טכנולוגיית מזון ותעשייה. סיכום התהליך וצידה לדרך.

מפגש תשיעי: סדנת שיקים ומיצים

נבין את מקומם של השייקים והמיצים בחיינו, מתי נשתמש בהם ולמה? נטעם שייקים ומיצים ונקבל חוברת מתכונים ונלמד על ההשפעות של תזונה בסיסית וחומצית.

מפגש עשר: ארגז כלים להתמודדות לאחר הסדנה.

נקיים תרגיל בארוחה מסכמת של משתתפי הסדנה כחלק מתרגיל באכילה מודעת. נתרגל אכילה מודעת הלכה למעשה, נשים לב למחשבות ולדפוס ההתנהגות שעולים בנו תוך כדי אכילה.

תועלות של מסיימי הקורס:

- ✓ הרגשה חיונית, טיפול ומניעה בעייפות ושינוי התודעה.
- ✓ שיפור תהליכי ספיגה ועיכול וגמילה מחשקים.
- ✓ שינוי הרגלי אכילה ובקרת משקל והתאמה נכונה של כל מערך התזונה
- ✓ הגברת התודעה, שחרור התודעה ויצירת הרפיה בשרירי הגוף.
- ✓ קבלת ידע ותובנות אחר מה מומלץ ואיך להתנהג במעגל החיים, המשפחה באירועים ועם חברים.
- ✓ מניעת מחלות ושיפור בדיקות דם רלוונטיות.
- ✓ מסגרת חברתית ליצירת שינוי.

הקורס מתקיים בימי שישי בשעות 09:00-11:00

ברחוב נילס בוהר, ראש העין.

עלות 2850 ש"ח