



האגף לתרבות יהודית יוצרים חיבור לנשמה



גוף נפש

תזונה נבונה לבריאות איתנה

סדנא מרתקת בהנחיית פרופ' חיים גמליאל בשיתוף הקרן לתרבות וחינוך גדרה

תזונה נכונה לבריאות איתנה
מיתוסים שגויים ועובדות מדעיות

רביעי
31/1/2018

פחמימות טובות ומורכבות
מה באמת גורם להשמנה ולסוכרת?

רביעי
7/2/2018

שומנים טובים, שומנים רעים (חלק א')
לשיפור הזיכרון ומניעת ניוון מוחי

רביעי
14/2/2018

שומנים טובים, שומנים רעים (חלק ב')
שומני מאכל לרפואה, האמנם?

שני
26/2/2018

חשיבות החלבונים לגוף ולנפש
כמה חלבון אנו צריכים בכל יום?

ראשון
18/3/2018

ההרצאות תתקיימנה בשעה 20:00
'אולם מיכל', מרכז אופק גדרה - הכניסה חופשית!



לפרטים נוספים ולהרשמה: 08-8594555 **מרכז אופק גם ב-