



צמחונות וטבעונות לאורח חיים בריא

צמחונות וטבעונות על גווניהן השונים הולכות ותופסות מקום חשוב בקרב הציבור. מחקרים רבים הוכיחו שתזונה צמחונית וטבעונית הינה בריאה ומאריכת חיים. אנשים רבים הבריאו ממחלות קשות לאחר ששינו את הרגלי תזונתם ועברו לצמחונות או לטבעונות. לאור זאת, יש חשיבות רבה להכיר ולדעת את המגבלות, היתרונות והחסרונות של הימנעות מאכילת מזונות מן החי. חשוב לדעת למי מתאימה תזונה זו ולמי לא, כיצד להיות צמחוני או טבעוני מאוזן, על מה יש להשגיח, ובאילו תוספי תזונה יש להשתמש. בקורס זה נעסוק בשאלות אלו ונלמד את נושא הצמחונות והטבעונות באופן מקיף ויסודי.

בוגרי הקורס יוכלו ליישם בחייהם את הנלמד, להימנע מטעויות העלולות לסכן את בריאותם ולהיות לצמחונים או טבעונים מאוזנים ובריאים.

תכנית הלימודים

קורס בסיסי כולל שתי סדנאות מעשיות (60 ש"ל)
 קורס מורחב (120 ש"ל)

- עקרונות התזונה הצמחונית והטבעונית
- מבנה מערכת העיכול, ספיגת המזון ומרכיבי המזון
- הצד הרוחני, ההיסטוריה וההתפתחות של צמחונות וטבעונות
- תחזוקה שוטפת של הגוף ומניעת חוסרים תזונתיים
- תבלינים, צמחי מרפא וממתיקים טבעיים
- מזונות על, מזונות חשובים, מזון ירוק
- בדיקות דם ומעקב רפואי שוטף
- צירופי מזון מומלצים
- ניקוי רעלים וצומות
- סדנאות להכנת מזון בריא
- שמירה על אורח חיים בריא
- צמחונות וטבעונות במצבי חולי

למי מיועד הקורס

הקורס מיועד לאנשים הרוצים לשפר את בריאותם ואת בריאות בני משפחתם ולהיות צמחונים או טבעונים מאוזנים.

מנחים

אלירן דה מאיו, ד"ר חיים רוזנטל, אביטל סבג, עדנה מיניץ, מוטי לייבה, ד"ר מיכאל ווינפס, חניתה הרשקוביץ ומיטב מרצי מכללת רידמן.

אישור לימודים

למשתתפים בקורס הבסיסי והמורחב יוענק אישור לימודים.

תאריכים בקמפוס: (15 מפגשים)

תל אביב: ימי א' 2/11/14-8/2/15 10:00-13:00

ירושלים: ימי ו' 7/11/14-13/2/15 09:00-12:00

חיפה: ימי ב' 3/11/14-9/2/15 17:00-20:00

למידע על הקורס בקמפוס ספיר נא לפנות לאסף:
 052-4874204