



מזון למחשבה

הרצאתה של קרן אן גיימן

על
ההרצאה

במפגש בן שעה המותאם לקהל היעד, מציגה קרן אן את תפיסת אורח החיים הבריאה - תזונה, פעילות גופנית, שינה (והקשר ביניהם) - בדרך מעוררת השראה, תוך הענקת כלים מעשיים ליישום כבר בדרך הביתה.

ההרצאה מזון למחשבה עוסקת בקשר המרתק שבין תזונה, שינה ופעילות גופנית לתפקוד קוגניטיבי: כולנו מכירים את הקשר בין תזונה בריאה, פעילות גופנית ושמירה על בריאותנו הכללית. אבל לא כולנו מכירים את הקשר העמוק שבין אורח החיים שלנו ושמירה על תפקוד קוגניטיבי. כולנו רוצים לשמור על מוח צלול וזיכרון חד ולהיות מרוכזים ויעילים יותר בעבודה. כיום אנחנו יודעים שיש שלל כלים בהם נוכל להשתמש באופן יזום כדי לשמר, לפתח ולייצר יכולות חדשות בכל גיל.

בהרצאה נכיר את עיקר הגורמים היכולים לסייע בשמירה על הזיכרון ויכולות החשיבה שלנו אשר נתונים לשליטתנו. נעמיק בהבנת עקרונות התזונה והכושר החשובים, תוספי תזונה יעילים (ומסוכנים), מזונות מיוחדים וסוגי אימונים שעשויים לשפר תפקוד קוגניטיבי.

בוגרת תואר ראשון במדעי התזונה
(B.Sc) במכללת תל חי, התמחות קלינית בהצטיינות (המרכז הרפואי תל אביב - איכילוב).

תזונאית מוסמכת מטעם משרד הבריאות מזה 8 שנים, **מאמנת כושר** מוסמכת (מטעם מכללת וינגייט).

לאחר 4 שנים של הגשת פינות בנושאי בריאות בתכניות הטלוויזיה השונות ('תכנית חיסכון', העולם הבוקר ועוד) בשנתיים האחרונות **מנחה את תכניות הטלוויזיה 'בוקר בריאות' ו'לחיות טוב' (ערוץ 13).**

בעלת קליניקה פרטית ליעוץ תזונה וכושר בתל אביב, פעילה בסביבת החדשנות הישראלית בתחום ה-MedTech ו**מרצה** בנושאי תזונה ובריאות בחברות, ארגונים וכנסים מקצועיים.

"קרן אן הנהדרת סחפה את הקהל בהרצאה מעניינת ובעלת ערך רב, רק שבוע אחרי וכבר מרגישים את השינוי בקרב קהל הצופים. תודה!" - אמיר לוי, מחלקת משאבי אנוש נובל אנרג'י

"ההרצאה היתה מקצועית, מעוררת והועברה בדרך נפלאה. תגובות הקהל היו מפרגנות, והשתתפות מרשימה!" - קובי ורדי, יו"ר וועדת כנסים ואירועים לשכת סוכני הביטוח בישראל

משתתפים
ממליצים



לקוחות
נבחרים