

מזון למחשבה

הרצאתה של קרן אן גיימן



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, והיום אנחנו יודעים שיש שלל כלים בהם נוכל להשתמש באופן יזום כדי לשמר, לפתח ולייצר יכולות חדשות בכל גיל. במהלך ההרצאה נכיר את עיקר הגורמים שיכולים לסייע בשמירה על הזיכרון ויכולות החשיבה שלנו אשר נתונים לשליטתנו. נעמיק בהבנה של עקרונות התזונה והכושר החשובים, תוספי תזונה מועילים (ומסוכנים), מזונות מיוחדים וסוגי אימונים שעשויים לשפר תפקוד קוגניטיבי.

על קרן אן גיימן:

בוגרת תואר ראשון במדעי התזונה (BS.c) מכללת תל חי ומאמנת כושר מוסמכת משנת 2006 (מתעם מכללת וינגייט), תזונאית מוסמכת מתעם משרד הבריאות משנת 2011, בעלת קליניקה פרטית לייעוץ תזונה וכושר משנת 2012, מנחת טלוויזיה והפודקאסט 'חטיפי בריאות'

מספרים על ההרצאה:

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