

חיזוק החיסון

הרצאתה של קרן אן גיימן



ההרצאה עוסקת בקשר בין אורח החיים שלנו ליכולת החיסון של גופנו.

בשנים האחרונות למדנו שמערכת חיסון חזקה היא לא פריבילגיה, אלא צורך אמיתי. ועדיין, יש שלל מיתוסים סביב הקשר בין מערכת החיסון והאוכל שאנחנו אוכלים.

. במפגש נכיר את מערכת החיסון ותפקודה.

. בהרצאה נכיר את עיקר הגורמים שיכולים לסייע בשמירה על מערכת החיסון מעולמות אורח החיים הבריא.

. נעמיק בהבנה של עקרונות התזונה והכושר החשובים, מזונות מיוחדים וסוגי אימוני הכושר שעשויים לשפר תפקוד חיסוני.

על קרן אן גיימן:

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

מספרים על ההרצאה

"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 אנרגי

