

חשיבה מחוץ לקופסא

הרצאתה של קרן אן גיימן



שעות עבודה ארוכות ואינטנסיביות (גם מהבית) אינן זרות לנו הישראלים. לעתים נראה שהשילוב בין קריירה מצליחה לבין שמירה על הבריאות וגיבוש המשפחה מאתגר עד כדי בלתי אפשרית.

בהרצאה מרתקת בת שעה, נגלה מהי הדרך היעילה לשלב בין שעות עבודה ארוכות לבין שמירה על הבריאות; איך שומרים על תזונה בריאה ותנועה במקום העבודה בקלות. מהם הטריקים הקטנים שישפרו משמעותית את סדר היום שלנו. איך עושים את כל זה תוך שמירה על זמן למנוחה, בילוי עם המשפחה ועוד.

בהרצאה מציגה קרן אן גיימן את תפיסת אורח החיים הבריאה: תזונה, פעילות גופנית ושינה (והקשר ביניהם) באופן שיגרום לכם להתחיל וליישם את אותם הכלים שרכשתם כבר בתום המפגש.

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 אנרג'י

