



פינת השפיות

והבריאות



(אילוסטרציה צילום: אינאית)

ד"ר מאיה רוזמן

טיפים שיעזרו לנו לעבור את התקופה הנפחית

בימים נוראיים אלו, עוברים כולנו את התקופה הקשה ביותר, הקשה מכל מה שהכרנו וידענו.

הסטרס מכביד ומשתק, ולפעמים משפיע על התיאבון - דיכוי החשק לאכול או ההיפך - אכילה מכל הבא ליד. האם זה באמת עוזר לנו או ליקירינו בפתרון הבעיה? ברור שלא, אולי ההיפך.

בהרצאה זו נדבר גם על קפה, על לחם, על איזה מאכלים משפיעים באמת על יצור הסרטונים במוח שלנו? איזה ויטמינים חשובים בזמן סטרס? מה כדאי לשלב ומה להוציא לחלוטין מהתפריט? וניתן דוגמאות לתפריטים מאוזנים ותפריטים שיכולים להפחית את התיאבון לנשנושים מיותרים.

ההרצאה מתאימה לכל מי שמחפש את הפינה השפוייה ורוצה להתנתק לשעה קלה מהחדשות הרעות.

לפרטים נוספים והזמנת הרצאה <<<

רוצים לכתוב לנו? לחצו כאן

info@hamartzim.co.il | www.hamartzim.co.il