



## סדנת "מגנטיקה – היכולת לשלוט בגנטיקה"

בשנים האחרונות אנו נחשפות ליותר ויותר פרסומים המציגים מוצרי מזון שונים תחת כותרות כגון: "המזון הזה הוא מזון על".." "המזון הזה מסוכן" "אם תאכלו מהמוצר הזה יום יום כל המדדים הבריאותיים שלכם ישתפרו פלאים" ועוד...

כמה פעמים עברה לך המחשבה בראש: **"מעניין מה מכל הדברים שמציעים לנו הוא אמיתי ומהו טרנד חולף? מה באמת מראים מחקרים מדעיים על בריאותנו ואיכות חיינו, והאם יש לנו השפעה על כך? האם מה שמתאים לאחד בהכרח גם מתאים לאחר? ואיך אדע מה מכל הדברים מתאים לי?"**

**עמותת נטע – המרכז לפיתוח קריירה** מזמינה אותך לסדנה אחרת, ייחודית ומעשית **"מגנטיקה – היכולת לשלוט בגנטיקה"**, המסבירה בשפה פשוטה ומובנת, המבוססת על מחקרים רפואיים, מהם אותם הדברים, מתוך כלל הפרסומים אליהם אנו נחשפות, אשר באמת משפיע על בריאותנו ועל איכות חיינו הפיזית והנפשית, **ובעיקר כיצד ניתן בדרכים פשוטות, מהירות וקלות, להבין מה מתאים עבורנו באופן אישי, למנוע הרבה בעיות בריאותיות ולהשפיע על האושר שלנו ושל הסביבה הקרובה.**

**מנחת הסדנה:** ד"ר ליאת אדרי - חוקרת מוח ומדענית בעלת תואר שלישי בביוכימיה רפואית ופוסט דוקטורט בביוכימיה תאית והתפתחותית. בעלת הישגים בחקר מחלות הסרטן (העור והשד), ומרצה מבוקשת המתמחה בתחום הבריאות ממגוון היבטים מדעיים, במטרה לפתח מודעות להתנהלות בריאה המשלבת תזונה, מדעי המוח, מדעי הרפואה, מדעי ההתנהגות ובודהיזם. בעלת יכולת וניסיון רב בהנגשת שפה מדעית גבוהה, לכל קהל. מחברת הספר "הבמ"א שלך - בריאות מותאמת אישית"

**מבנה הסדנה:** 4 מפגשים קבוצתיים בני 3 שעות.

**פתיחה:** הסדנה תיפתח בתאריך 7/2/2018 ותתקיים בימי רביעי בין השעות 18:30-21:30

### תכני הסדנה:

מס'	תאריך	נושא	נושא
1.	7/2/18	שחרור המוח הנעול	הבנת המנגנונים בגופנו אשר מובילים להפרשת הורמון האושר – הסרטונין הסבר על תפקודי המוח וטכניקות פרקטיות לשיפור הזיכרון.

עמותת נטע - המרכז לפיתוח קריירה

טלפון: 03-9400444; פקס: 03-9400222; [www.netta.org.il](http://www.netta.org.il)



2.	14/2/18	אפיגנטיקה תזונה מונעת מחלות	תזונה כמנגנון המאפשר לנו לשלוט בחוקי התרשה "אפיגנטיקה" "להדליק" או "לכבות" גנים מסוימים הקשורים לבריאות או לחולי. תזונה אנטי דלקתית – כלים פרקטיים למניעת דלקות ומחלות כרוניות
3.	21/2/18	אפיגנטיקה	השפעת המחשבה והנפש -יצירת חיים עם משמעות ומטרה, והשפעתם הפיזית על בריאותנו.
4	28/2/18	גוף ונפש	התנסות בביו פידבק – לימוד והדגמה באמצעות המכשיר כיצד לנהל ולהקטין את הלחצים שלנו, כגורם ראשון למחלות כרוניות.

- ייתכנו שינויים בסדר המפגשים או בתכנים, על פי צרכי הקבוצה.
  - פתיחת התוכנית מותנית במינימום משתתפות.
  - עלות הסדנה: **690 ₪**
- בהרשמה מוקדמת עד תאריך 30/11/17 העלות הינה 550 ₪ בלבד.**  
(תנאי תשלום: עד 5 תשלומים, ללא ריבית וללא הצמדה).  
התוכנית תתקיים במשרדי "נטע – המרכז לפיתוח קריירה" (רחוב לח"י 28, כניסה א', בני ברק)

להבטחת מקומך בקורס: 03-9400444 / [netta@netta.org.il](mailto:netta@netta.org.il)