



70400

קורס תזונה וצמחי מרפא

תזונה נכונה היא הבסיס לחיים בריאים.

במסגרת הקורס נלמד את יסודות התזונה בראי הרפואה ההוליסטית והמערבית באופן שניתן ליישמו בקלות במטבח הביתי. נלמד על מזונות שהם צמחי מרפא, וכיצד לשלב את הידע הזה בחיי היום-יום. הקורס מעניק ללומדים מידע עדכני וחדשני בתחום התזונה.



במסגרת קורס תזונה וצמחי מרפא נלמדים הנושאים הבאים:

- מערכת העיכול ואבות המזון
- תזונה במעגל החיים (היריון, תינוקות, ילדים, נוער, מבוגרים, גיל המעבר, גיל הזהב)
- טיפול תזונתי במחלות לב וכלי דם, סוכרת, יתר לחץ דם, סרטן, המערכת החיסונית, ועוד
- תהליכי השמנה והרזיה
- צמחי מרפא שהם מזונות - הכרת תכונות המרפא הייחודיות של מזונות שונים
- מזון אורגני
- תזונה - מיתוסים וטרנדים
- תוספי מזון, ויטמינים ומינרלים
- צמחי מרפא במטבח הביתי, הנבטה
- סטרס - תזונה ותוספי מזון רלוונטיים

הקורס נלמד בהיקף של 56 שעות לימוד אקדמיות

