

שלוחת אביטל מרכז קהילתי גולן

קידום בריאות בקהילה

תזונה לכל עונה - בהנחיית יונתן רונן

סדרה חדשה של ארבעה הרצאות שיתקיימו בתחילתה של כל עונה. המשתתפים יקבלו ידע בסיסי בהתנהלות תזונתית חכמה בהתאם לכל עונה ומתכונים פרקטיים לשיפור הבריאות והמצב האנרגטי.

והפעם

תזונת חורף - תבלינים כמשפרים ספיגה

במפגש נכיר את מאפייני התבלינים המתאימים לחורף לחימום הגוף ולשיפור העיכול.

*מותנה במינימום נרשמים.

עלות ל-4 מפגשים 125 ₪.

יום רביעי 30.11 באולם כרמים.

שעה 20:00-21:30

הרשמה מראש באתר החוגים:

www.hugim.org.il

פרטים נוספים מזכירות 04-6964371

