



לוקחות אחריות על הבריאות

נשות חשמונאים

בחדשים הקרובים אנחנו מתחילים לקחת אחריות על הבריאות וביחד עם מתנ"ס בנימין, קופ"ח לאומית והדסה אופטימל – מרכז לרפואת ספורט – נביא כמה פעילויות לשיפור הבריאות וכושר.

א. ביום רביעי, ט"ז טבת, 11.1.12:

"לשבור את המיתוס" על אמיתות וכזבים בתזונה ובדיאטות ודגשים בתזונה לנשים במעגל החיים. מפי רקפת אריאלי, תזונאית ספורט קלינית.

ב. ביום ראשון, כ"ז טבת, 22.1.12 סדנא ב 2 חלקים:

1. "סדנת הליכה נכונה" אפשר ללמוד איך "ללכת" באיזה קצב, כמה זמן. סדנא המשלה התנסות ושיטות לימוד מתקדמות להליכה אפקטיבית ונכונה יותר. כ-45 דק'

2. עיצוב נקודות תורפה: סדנא שתתרכז רק באזורים הבעייתיים: חגורת כתפיים, גב תחתון ובטן ועוד. סדרת תרגילים פשוטים שישמרו לנו על מקומות אלו. כ-45 דק'

ג. סדנת בישול בריא: תאריך יפורסם

פרטים על מיקום, שעות ועלות בהמשך...

יום בריאות חוויתי לנשים של מתנ"ס בנימין: יתקיים ביום שלישי, כ"ח שבט, 21.2.12. משעות אחה"צ בגבעת רם: בריכות, סדנאות, פעילויות ספורט, פינוקים, ארוחה בריאה... פרטים בהמשך!!