

הרצאה של פאולה רוזנברג "תזונה נכונה לאנשים עסוקים"

מספר השתלמות: 809

קהל היעד: כלל עובדי האוניברסיטה.

תוכן ומטרת ההרצאה: פאולה רוזנברג היא מגישת פללואיזיה, חוקרת מדיה ותרבות, עורכת דין, מאמנת הוליסטית ומנחת קורסים לחיים בריאים. הרצאתה תעסוק בדרך לשמור על אורח חיים בריא גם כשמבלים את רוב היום מחוץ לבית ואיך לאכול בריא בתוך אורח החיים התובעני. בהרצאה תספר פאולה כיצד חיים בריאים יכולים להשתלב עם אהבה למסעדות, בילויים וחיים אינטנסיביים של הורות, זוגיות וקריירה. ההרצאה משלבת מידע עדכני ממחקרים וסיפורים מהקליניקה של פאולה ומנפצת את כל האמונות המוטעות על הקשר בין אוכל לבריאות.

היקף ומתכונת ההרצאה: ההרצאה תתקיים באופן מקוון, ביום ג' 14 ביוני 2022 בין השעות 12:30-13:30 ב-ZOOM.

לקראת ההרצאה, ישלח מייל לכלל העובדים ובו אפשרות לרישום.