



ניהול משקל

ובריאות | יום עיון לניהול משקל ובריאות – תוכנית היום:

8:00-7:00 הליכה נורדית | אקוג'ים - איציק לוי (מותנה במספר נרשמים לפעילות)

8:45-8:00 התכנסות וכיבוד קל

9:00-8:45 דברי פתיחה:

ד"ר לילך מלצקי, יו"ר הפורום לבריאות וחוסן הרופאים/ות בהסתדרות הרפואית בישראל
ד"ר ליאת ברזילי יוסף, מומחית ברפואה פנימית ואנדוקרינולוגיה, מרכז רפואי מאיר, מרכז רפואי מאיר

10:00-9:00 מגפת ההשמנה העולמית: רקע ותובנות מעבר למשקל | ד"ר ליאת ברזילי

10:45-10:00 בלב כבד או בכובד ראש? התמודדות אישית עם אתגרי המקצוע | שירלי אלון, מנהלת המערך הפסיכולוגי, מרכז רפואי מאיר

11:00-10:45 הפסקה

11:45-11:00 תזונה מבוססת מחקר לירידה במשקל, כבד שומני ואורח חיים בריא | ליאת ברנט, דיאטנית קלינית, מרצה ומנחת קבוצות אורח חיים בריא, סוכרת וירידה במשקל

12:45-11:45 "גדול מהחיים": יציאה לדרך של שינוי לאורח חיים בריא ופעיל | דביר בנדק

14:00-13:00 ארוחת צהריים

16:00-14:00 סדנאות מתחלפות בחלוקה לקבוצות:

מהקליניקה לצלחת: בחירות בריאות בין המדפים לקופה | ליאת ברנט
פעילות גופנית ואורח חיים פעיל- למה, כמה ואיך | לירון גילאור, פיזיותרפיסטית
ויועצת לפעילות גופנית - מכבי שירותי בריאות

16:30-16:00 סיכום היום

18:00-13:00 עמדות בדיקת פיברוסקן והרכב גוף - ברישום מראש בלבד