

הכנס השנתי העשירי לתזונה, מאמץ גופני ואימון

יום ד', 11.6.2025 | 16:00-08:00



מליאת בוקר

8:00	התכנסות, ארוחת בוקר וסיור בתערוכה.
9:00-8:45	דברי פתיחה - יו"רים הכנס- יאיר להב ורקפת אריאלי.
9:30-9:00	המדע מאחורי סיפורי הסבתא - צמחי מרפא ובריאות - פרופ' זהרה יניב בכרך, אתנובוטנאית וביוכימאית של הצמח. חוקרת ומרצה על צמחי מרפא. גמלאית של מנהל המחקר החקלאי. נשיאת העמותה הישראלית לצמחי מרפא.
10:00-9:30	האם הבינה המלאכותית תביס את הבינה האנושית - דודו קלמנסון רביב, יזם, מרצה באוניברסטית רייכמן ומשקיע אנג'ל.
10:30-10:00	הפסקה וסיור בתערוכה.

מושב בוקר 12:00-10:30

מושב רפואה - הורמונים יו"ר: ד"ר יואל טולדנו	מושב תזונה יו"ר: ד"ר צחי כנען	מושב אימון - משקל ומסת שריר יו"ר: פרופ' ישראל הלפרין
מדדים הורמונליים לניטור אימון גופני פרופ'אלון אליקים, מנהל חטיבת הילדים, מרכז רפואי מאיר	מזון למחשבה- איך קריאטין משפיע על קוגניציה וביצועים מנטליים הדר קישון, דיאטנית קלינית וספורט	היבטים מחקרים עדכניים על נפח האימון כגורם מפתח להיפרטרופיה וכוח שרירי טל בן משה, מאמן כושר, מנהל פורום EVB
סטרואידים אנאבולים בקרב מתאמני חדר כושר ד"ר יואל טולדנו. מנהל ארצי של תחום סוכרת ואנדוקרינולוגיה, מאוחדת. יחידת אם ועובר, ביה"ח בלינסון	TBC	מעבר להפחתת סיכון לנפילה קווים מנחים עדכניים לפעילות גופנית בגיל השלישי והרביעי אייל איד'ק, פיזיותרפסט ופיזיולוג מאמץ
לא עוצרות באמצע: שינויים פיזיולוגיים, הורמונלים והשמנה במנאופזה ד"ר יעל סופר, מנהלת מרפאת השמנת יתר, מכון לאנדוקרינולוגיה, סוכרת ויתר לחץ דם, ביה"ח איכילוב	“Fit with Good Fat” השפעת אומגה-3 על אינדקס אומגה-3, פציעות ספורט, התאוששות ויכולת ביצוע מאמצים גופניים. ד"ר איילת וינשטיין, ראש מערך התזונה של ספורטאי הסגל האולימפי והפראלימפי	אמוני כוח ומסת שריר- ההבדל האמיתי בין גברים לנשים רועי יעבץ, B.sc במדעי התזונה, פיזיולוג מאמץ, מאסטרנט בפקולטה לרפואה, אוני' ת"א
הצד האפל של סטרואידים אנבוליים ופיתוח גוף נשי- עדויות מהשטח חגית סינדלים, מייסדת מרכז כושר MESO מפתחת גוף מקצועית IFBB PRO	TBC	HAMSTRING תחת זכוכית מגדלת- ניתוח גורמי סיכון ודרכי התערבות זיהוי גורמי סיכון בפציעות Hamstring ודרכי התמודדות דורון שליסל- pt. M.sc, פיזיותרפיסט בהתמחות בפעילות גופנית מאמץ ובריאות

הפסקת קפה וסיור בתערוכה 12:20-12:00

מליאת צהריים 12:55-12:20 יו"ר רקפת אריאלי

סודות התזונה של כוכב NBA - רקפת אריאלי באישית צמודה עם דני אבדיה, שחקן כדורסל בפורטלנד טרייל בלייזרס, NBA.

מושב צהריים 14:30-13:00

מושב בריאות- דיאטות- מהמדע לשטח יו"ר פרופ' יפתח גפנר	מושב תזונה ואימון יו"ר רקפת אריאלי	מושב אימון ופסיכולוגיה
השפעת צום לסירוגין ואימוני כח על מסת שריר יאיר להב, דיאטן קליני, פיזיולוג מאמץ, דוקטורנט בפקולטה לרפואה, אוני' ת"א	פעילות גופנית מחסנת- כיצד אימון בודד משפיע על מערכת החיסון? גיא שלמון, דיאטן קליני וספורט. פיזיולוג מאמץ, דוקטורנט בפקולטה לרפואה אוני' ת"א החוג למדעי התזונה תל חי	כשהטורדנות עושה שרירים- ביוגרקסיה או אורתורקסיה מיכל דפני בן ארוש, דיאטנית קלינית להפרעות אכילה
ירידה בשומן- לא במשקל: השפעת צום לסירוגין ואימון התנגדות על כבד שומני ושומן בטני. רון שטרנפלד, דיאטן קליני ופיזיולוג מאמץ. דוקטורנט בפקולטה לרפואה, אוני' ת"א	שמים את המזון במקום הראשון רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט	התמדה באימון גופני: כוחה של ההנאה נועם מנור, פסיכולוג בתחום הספורט, דוקטורנט למדעי הספורט
למה את באמת רעבה? מאכילה רגשית לאכילה אינטואיטיבית גלי קיכלר, דיאטנית קלינית, מטפלת בהתנהגויות אכילה ודימוי גוף	החידקים הקטנים שמשפיעים עלינו בגדול איילת גור אריה, דיאטנית קלינית מתמחה במיקרוביום. M.sc	המשחק המנטלי - הסיפורים מאחורי הקלעים של הספורט הישראלי אוהד מעוז, פסיכולוג של ספורטאים. הקים וניהל את המערך המנטלי בועד האולימפי בישראל
דיאטה קטוגנית כטיפול בהשמנה- תועלות, אתגרים ושאלות פתוחות עדינה בכר, דיאטנית קלינית דוקטורנטית באוני' אריאל	מסת שריר בשיקום, האם אנחנו באמת יודעים הכול? דורית שטיין, רכזת תחום הזנות מיוחדות, דיאטנית טיפול נמרץ וכוויות, שיבא תל השומר	TBC

15:30-14:30 ארוחת צהריים