



## **קורס מאמן לאורח חיים בריא - סילבוס** **הקורס מועבר בזום, כולל מפגשים פרונטלים מרוכזים**

1. **מבוא – 2 ש'**
2. **אנטומיה ופיזיולוגיה – 12 ש'**
  - התא, רקמות, איברים ומערכות
  - מערכת שריר-שלד
  - לב וכלי דם
  - מערכת הנשימה
  - מערכת העצבים
  - מערכות נוספות (עור, מין, מע' הורמונאלית)
  - פיזיולוגיה של המאמץ
  - יציבה נכונה וקינטיקה
  - עודף אימון, פטיג
3. **פעילות גופנית – 8 ש'**
  - כיצד פעילות גופנית משפרת את הבריאות ומונעת מחלות
  - תורת האימון
  - סוגי פעילות מומלצים/לא מומלצים עפ"י קבוצות גיל ומגבלות
  - כיצד להימנע מפציעות
4. **פתולוגיה – 20 ש'**
  - פתולוגיה כללית – מושגי יסוד ותהליכים, זיקנה, אריכות ימים, אושר/דכאון
  - מחלות מע' העיכול – צרבת, ריפלוקס, תת ספיגה, עצירות, שלשול, גזים, מעי רגז, צליאק, כיבים, מחלות מעי דלקתיות, אבני מרה וכליה, מחלות זיהומיות של מע' העיכול
  - מחלות לב וכל"ד, מחלות מטבוליות – יתר לח"ד, עודף שומנים בדם, טרשת עורקים, א"ס לב, טחורים ודליות, סכרת, השמנה, תסמונת מטבולית
  - מערכת הנשימה – מחלות זיהומיות, אלרגיות, COPD, אסתמה, דום נשימה בשינה
  - מערכת שריר שלד – ארתריטיס, גאوت, מחלות ראומטיות, אוסטיאופורוזיס,
  - מחלות עור – סבוראה, פסוריאזיס, אטופיק דרמטיטיס, פריחה, אקזמה
  - מע' עצבים – פרקינסון, אלצהיימר, מיגרנות, מחלות פסיכיאטריות
  - מע' חיסון – מחלות אוטואימוניות, סרטן
  - בדיקות מעבדה: דם+שתן
5. **טיפול – 30 ש'**
  - מושגי יסוד, פרמקוקינטיקה
  - סוגי תרופות וטיפולים שכיחים
  - פיזיותרפיה, רפלקסולוגיה, עיסוי, EFT, נטורופתיה, רפואת הרמב"ם
  - רפואה סינית, תאי-צ', צי-קונג, שיאצו, טווינה, יוגה ואירוודה
  - קרניוסקראל אינטגרטיבי, אוסטאופתיה, ארומתרפיה, ריברסינג, פרחי באך, מדיטציה
  - הומאופתיה – קבלת ערכה במתנה לטיפולים שכיחים
6. **תזונה נכונה – 30 ש'**
  - מבוא לתזונה-כימיה בסיסית, נושאים חשובים בביולוגיה של גוף האדם
  - מערכת העיכול, תפקידי האיברים
  - אבני הבניין של המזון-מים, פחמימות, שומנים וחלבונים
  - תוספי מזון: ויטמינים ומינרלים, תפקידיהם ותסמונות עודף / חוסר
  - יסודות התזונה הנכונה-כמויות, שעות אכילה נכונות, לעיסה, חסרים תזונתיים והשפעתם על הפיזי והנפשי
  - היבטים פסיכולוגיים של התזונה-אכילה רגשית וכד'
  - התמכרויות-סוכר, קפאין, עישון ועוד ומה עושים
  - כימיקלים ורעלים במזון, מזון מתועש
  - גישות לניקוי הגוף מרעלים כולל התנסות
  - תזונה בשנת הלידה (הריון, לידה ולאחר הלידה), ילדים, נוער, גיל המעבר, הגיל השלישי וקהלים מיוחדים



- טיפול תזונתי בחוסר איזון הורמונלי ובשלל מחלות פיזיות, רגשיות ונפשיות (חרדה, קשב וריכוז חוסר איזון נפשי).
- אתיקה מקצועית ואומנות התשוא

#### 7. **בישול בריא – 8 ש'**

- עקרונות
- שילובי מזונות
- דרכי הכנה, הנבטה
- ממתקים
- תחליפים בריאים
- קטניות ודגנים
- דוגמאות לתפריטים

#### 8. **תוספי מזון נפוצים – 8 ש'**

- ויטמינים ומינרלים
- נוגדי חמצון
- פרוביוטיקה
- חומצות שומן חיוניות
- חומצות אמינו
- צמחי מרפא שימושיים
- אבקות חלבון ושקים למיניהם

#### 9. **עליה וירידה במשקל ודיאטות – 10 ש'**

- הפיזיולוגיה של ההשמנה, בלוטת התריס
- השמנה והרזיה
- דיאטות בריאות ואיזון המשקל מתוך אכילה מודעת-היבטים וגישות, יתרונות וחסרונות. לדוגמה: אטקינס, פליאו, ים תיכונית, שומרי משקל, דש, צימחונית, טבעונית, נטול גלוטן, קטוגנית, צום לסרוגין, סוג דם, מדד גליקמי ועוד
- תוספי מזון להרזיה

#### 10. **הרגלי חיים חיוניים לבריאות – 6 ש'**

- שינה בריאה
- הימנעות מזיהום סביבתי: עישון, קרינה, זיהום אוויר, כימיקלים בבית ובעבודה
- מקלחת
- מדיטציה, דמיון מודרך ותטא הילינג

#### 11. **התמודדות עם מתח בעולם המודרני – 5 ש'**

- תרגילי נשימה וצ'י קונג בסיסי
- תרפיות מגע ככלי להפגת מתחים
- שינוי תפיסת המציאות והחווייה האישית של המטופל
- התמודדות במישור הטכני – בניית סדר יום נכון, הימנעות ממוקדי מתח וכו'

#### 12. **אימון אישי – 30 ש'**

- יסודות האימון האישי
- כללי זהב להצלחה
- ניתוח כשלים בהרגלי החיים של המטופל, מטריצת אחריות
- הצבת יעדים ריאליים ומעקב, בניית חזון
- הסתכלות קדימה לטווח קצר וארוך, תרגול סימולציות
- תרגול באימון אישי-סימולציות

#### 13. **סדנת פתיחת עסק ושיווקו - כלים להצלחה כלכלית כולל שיווק דיגיטלי ומכירות – 15 ש'**

#### 14. **סדנת תקשורת בינאישית - כיצד פונים לכל לקוח וכובשים אותו עפ"י סגנון התקשורת שלו – 15 ש'**

#### 15. **סטאז' - 25 ש' - 15 ש' לקבוצה ו-10 ש' פרטני, חלק מהסטאז' יהיה במסגרת תרומה לקהילה**

#### 16. **קורס מע"ר - 44 שעות**

#### 17. **הצגת עבודות הסיכום ומבחן – 12 ש"א. סה"כ 300 ש"א, כולל 25 ש"א סטאז'**