



בְּחִבּוּרָה בְּרִיאָה

לוח פעילויות בריאות שנתית

2025

ינואר 2025

# פעילויות מחזקות לחורף בריא



עמדת מרקים



סדנת בישול בריא חורפית



סדנת רפואות מארון המטבח



לחמי בריאות וממרחים - עמדת מרקים

# טבת-שבט תשפ"ה ינואר 2025



## פעילויות מחזקות לחורף בריא



ריטריט וולנס חורפי

סדנת בישול בריא חורפית

עמדת מרקים

עמדת משקאות חורף

סדנת צמחי מרפא- רוקחות טבעית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
			א 1	ב 2	ג 3	ד 4
				חנוכה		
ה 5	ו 6	ז 7	ח 8	ט 9	י 10	יא 11
יב 12	יג 13	יד 14	טו 15	טז 16	יז 17	יח 18
יט 19	כ 20	כא 21	כב 22	כג 23	כד 24	כה 25
						
כו 26	כז 27	כח 28	כט 29	ל 30	א 31	

## ירק העונה- ארטישוק

פרח הארטישוק הוא אחד המזונות הבריאים ביותר, מסייע לניקוי כבד שומני, טוב לעיכול ולאיזון רמות סוכר בדם. כירק שהוא דל בקלוריות ודורש התעסקות, מדובר בנשנוש האולטימטיבי מול סדרות. את פרחי הארטישוק מבשלים עד לריכוך (כ-50 דק') במים רותחים עד כיסוי עם לימון חצוי ומלח גס. מכינים מטבל של שמן זית, מיץ לימון ומעט חומץ בלסמי, כדי לתבול את קצות עלי הארטישוק והלב הנחשף.



פברואר 2025

פעילויות טו בשבת ויום המשפחה



סיור ליקוט וארוחה בשטח



סדנת חטיפי אנרגיה



סדנת צמחי מרפא - רוקחות טבעית



# שבת תשפ"ה פברואר 2025

## פעילויות טו בשבט ויום המשפחה

סדנת הכנת חטיפי אנרגיה טבעיים

עמדת מתוקים וחליטות תה  
לטו בשבט

סיור ליקוט וארוחה בשטח  
סדנת צמחי מרפא

הרצאה - "תזונה בריאה למשפחה"  
סיור ליקוט למשפחות וארוחה  
בשטח

בדיקות רופאים לאיתור מוקדם  
של סרטן השד וסקירת שומות  
חשודות.



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						א 1
ד 2	ה 3	ו 4 יום בין"ל למניעת סרטן 	ז 5	ח 6	ט 7	י 8
ט 9	י 10	יא 11	יב 12	יג 13 ראש השנה לאילנות 	יד 14	טו 15
יז 16	יח 17	יט 18	כ 19	כא 20	כב 21	כג 22
כד 23	כה 24	כו 25	כז 26	כח 27	כט 28 יום המשפחה 	

## חטיף אנרגיה 'בראוניז Raw'

טוחנים במעבד מזון: 1 כוס שקדים, 1 כוס פקאן, 15 תמרים מגולענים, 3 כפות טחינה, 2 כפות סילאן, 3 כפות פשתן טחון, 1/3 כוס קקאו, נגיעה של מלח גס. קורצים לכדורים קטנים ומועכים קלות בתבנית מיני מאפינס. ממיסים 100 גרם שוקולד מריר עם 1/4 כוס חלב קוקוס ומורחים מעל. מקשטים מעל עם קצת גוג'י בריס, גרעיני דלעת וזילוף טחינה.



עמדת סלטי אביב



סדנת בישול בריא אביבית



הרצאות ליום האישה



עמדת Smoothie Bowls

# אדר-ניסן תשפ"ה מרץ 2025

## פעילויות ליום האישה ופורים

הרצאה 'בריאות האישה במעגלי החיים השונים'  
הרצאה 'תזונה נבונה לנשים עסוקות' + כיבוד בריא

עמדת Smoothie Bowls

הרצאה בנושא צמצום בזבז מזון / סדנת התססות / סיור

הרצאה על מדעי האושר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						א 1
ב 2	ג 3	ד 4	ה 5	ו 6	ז 7	ח 8
שבוע צמבו"ז בישראל						
ט 9	י 10	יא 11	יב 12	יג 13 תענית אסתר	יד 14	טו 15 שושן פורים
שבוע צמבו"ז בישראל						
טז 16 שושן פורים	יז 17	יח 18	יט 19	כ 20 יום האושר הבינלאומי	כא 21	כב 22
כג 23	כד 24	כה 25	כו 26	כז 27	כח 28	כט 29
	ל 30	א 31				

## שייק ירוק מרענן

כשאני מרגישה צורך להתנקות אחרי סופשבוע עמוס בארוחות, זה השייק הירוק הנפלא שאני מכינה שמחזיר אותי מייד לאיזון: תפוח גרנד סמית', מלפפון, קיווי, ½ אבוקדו, חופן עלי בייבי תרד, גבעול סלרי, קצת נענע, מיץ מלימון שלם 41 ס"מ שורש ג'ינג'ר, כוס מים קרים וקרח



# ניסן-אייר תשפ"ה אפריל 2025



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1 ג	2 ד	3 ה	4 ו	5 ז
6 ח	7 ט יום הבריאות הבינלאומי	8 י	9 יא דוכן אביבי להרמת כוסית	10 יב	11 יג	12 יד ערב פסח
13 טו פסח	14 טז א דחווה"מ	15 יז ב דחווה"מ	16 יח ג דחווה"מ	17 יט ד דחווה"מ	18 כ ה דחווה"מ	19 כא שביעי של פסח
פסח						
20 כב אסרו חג	21 כג	22 כד יום כדור הארץ העולמי	23 כה	24 כו יום הזכרון לשואה ולגבורה	25 כז	26 כח
27 כט	28 ל	29 א	30 ב יום הזכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה			

## פעילויות מברשות אביב

יום בריאות

דוכן להרמת כוסית אביבית



סדנת ניקוי רעלים אביב  
(לפני/אחרי פסח)



הרצאה על מזון וקיימות



## סלט אביבי לחג

כרובית קטנה צלויה מחולקת לתפרוחות ובצל סגול צלוי חתוך לפרוסות, עלי רוקט, בייבי תרד, 4 צנוניות פרוסות, צרור כוסברה קצוצה, ½ חבילת נבטים סיניים, ½ פומלה לבנה מפולטת לפלחים, 2 בצלים ירוקים קצוצים, 2 כפות גרעיני חמניה קלויים, 1 כף צלפים. לרוטב ויניגרט: 1 כף חרדל, 3 כפות שמן זית, מיץ מלימון שלם, 1 כפית דבש, 1 שן שום כתושה





אתגרי כושר



דוכן ליום העצמאות

אימון גוף מלא "Full Body Workout"

היכרות עם עולם היוגה

אימון אינטרוולים (HIIT) בעוצמה גבוהה

יום מנוחה ומדיטציה

אימון קרדיו מהנה

אימון נח לשרירי הליבה

תרבול יוגה לחיזוק ובמישות

אימון נח בעזרת משקל הגוף

קרדיו והתמקדות בנשימה

אימון היכרות עם פילאטיס

אימון HIIT מתקדם

יום מנוחה ומתיחות עמוקות

יום 2 אתגר חזק יותר לזה שאנחנו חושבים

יום 3 "האיזון התחיל להפנים ולהסיק החוצה"

יום 4 "אין את הכל אלא שניות בכל פעם"

יום 5 "אם הינוחה היא חלק חשוב להאסה"

יום 6 "הצא את השלמה בתנועה"

יום 7 "הפסיק החזק שלך התחיל להאסה"

יום 8 "אין אלוהים הוא אלו חזק"

יום 9 "החשק הכי טוב להרים הוא אלו חזק"

יום 10 "נשימה נכונה מאריזה את כל האלו"

יום 11 "חזק, אלוהים והחזק"

יום 12 "כבר רואים את הסוף..."

יום 13 "הרפיה היא חלק חשוב להכנתקפדות"



סדנת יוגה


# אייר-סיון תשפ"ה מאי 2025

## יום העצמאות ושבוע הספורט

דוכן פלאפל ישראלי

אתגרי ספורט + הרצאה "עובדים על הכושר"

הרצאה בנושא גמילה מעישון (אפשרות לפתוח סדנת גמילה מעישון)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
				ג 1 יום העצמאות 	ד 2	ה 3
14	15	16	17	18	19	20
11 יג	12 יד	13 טו	14 טז	15 יז	16 יח	17 יט
				לג בעומר		
18	19	20	21	22	23	24
כ 18	כא 19	כב 20	כג 21	כד 22	כה 23	כו 24
25	26	27	28	29	30	31
כז 25	כח 26	כט 27	א 28	ב 29	ג 30	ד 31
שבוע הספורט בישראל						יום עולמי ללא עישון

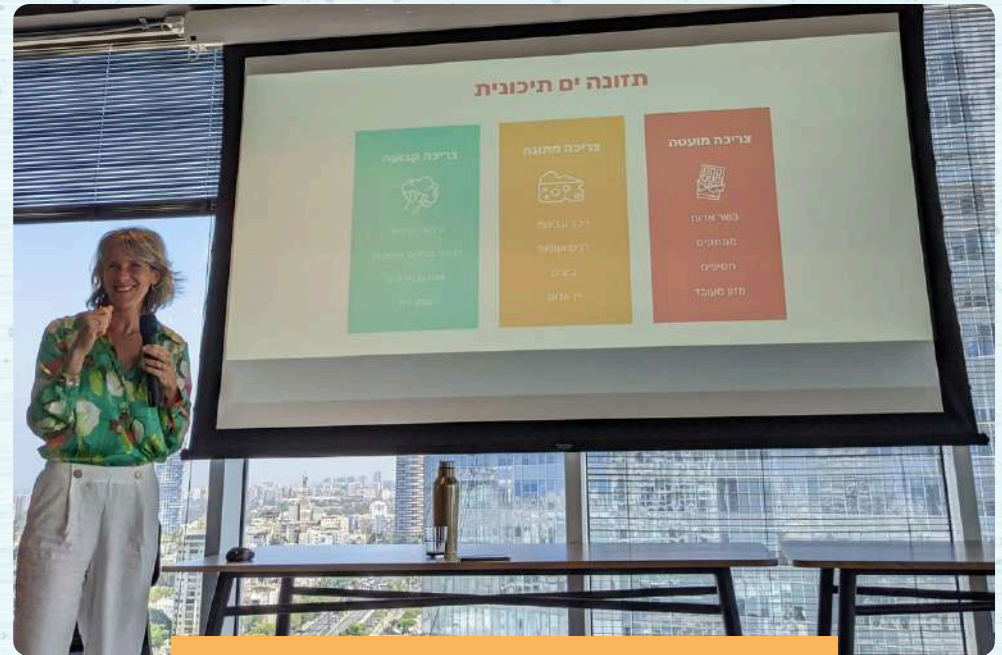
## פלאפל מאש

קטנית המאש הנפלאה קלה לעיכול, עשירה בסידן, סיבים תזונתיים, חלבון וברזל. אני אוהבת להקפיץ אותה עם ירוקים ואורז במחבת או בגרסה הזו של פלאפל מאש אהוב במיוחד: טוחנים במעבד מזון: 2 כוסות מאש מונבט, 1 צרור עלי כוסברה, ½ צרור עלי פטרוזיליה, ½ זוקיני, ½ בצל, 2 כפות טחינה, 3 כפות קמח עדשים כתומות, 2 שיני שום, 2 כפות שמן זית, 1 כפית אבקת כוסברה טחונה, ½ כפית כמון, מלח ופלפל שחור. קורצים לקציצות על תבנית עם נייר אפיה ואופים 20 דק' בחום 180 מעלות.





יעוץ תזונתי ובדיקות מדדים



הרצאת תזונה נבונה



עמדה חגיגית לחג השבועות



סדנת יוגה בליווי צלילים חיים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 ה	2 ו	3 ז	4 ח	5 ט	6 י	7 יא
שבוע תזונה ובטחון תזונתי בישראל						
8 יב	9 יג	10 יד	11 טו	12 טז	13 יז	14 יח
15 יט	16 כ	17 כא	18 כב	19 כג	20 כד	21 כה
שבוע המודעות לסרטן העור						
22 כו	23 כז	24 כח	25 כט	26 ל	27 א	יום היוגה
29 ג	30 ד					

יעוץ תזונתי ובדיקת מדדים  
הרצאת תזונה נבונה + השקת סדנת תזונה תומכת (5 מפגשים)  
אתגר 'אוכלים בריא'

עמדת ארוחת בוקר ברוח החג

סקירת שומות חשודות - רופאת עור מומחית

סדנת יוגה בליווי צלילים חיים



## שיבולת שועל overnight בצנצנת

פתרון מהיר וקל לארוחת בוקר מזינה To go, עשירה בסיבים תזונתיים מסיסים משביעים וטובים לעיכול, סידן וויטמינים מקב' B.  
שמים בצנצנת: ½ כוס שיבולת שועל דקה, 1 כף זרעי צ'יאה, ½ כוס חלב שקדים לא ממותק, ¼ כוס יוגורט יווני, 1 כף מייפל, מעט קינמון ומלח גס. משרים למשך 5 דק' ומערבבים. שומרים בקירור למשך לילה. לפני אכילה מערבבים, מוסיפים פרי חתוך כמו קוביות תפוח, פרוסות בננה, תותים או אוכמניות, כמה שקדים ואגוזים ואוכלים ישר מהצנצנת. \* ניתן להוסיף כף חמאת בוטנים וכפית קקאו לכיוון יותר שוקולדי מפנק



הרצאה "תזונה בריאה למשפחה"



סדנת שייקים



סדנת בישול בריא אסייתי



עמדת שייקים בריאים



ראשון שני שלישי רביעי חמישי שישי שבת

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		ה 1	ו 2	ז 3	ח 4	ט 5
י 6	יא 7	יב 8	יג 9	יד 10	טו 11	טז 12
יז 13	יח 14	יט 15	כ 16	כא 17	כב 18	כג 19
כד 20	כה 21	כו 22	כז 23	כח 24	כט 25	ל 26
כז 27	כח 28	כט 29	ל 30	א 31		

פעילויות מרעננות לקיץ

סדנת בישול בריא 'סופר בולס'

עמדת שייקים וסמודיס

עמדת אסאי בול

אתגר 'אוכלים בריא' לכל המשפחה



## Mexican poke bowl

סלט קיצי מזין לקחת לעבודה המבוסס על שעועית אדומה עשירה בחלבון, ברזל וסידן וקינואה שהיא סופר פוד. קולים בתנור פלפלים חתוכים ב-3 צבעים, בטטה ובצל סגול. שמים עלי רוקט בתחתית של קופסת זכוכית מלבנית. מוסיפים במקבצים: 1 כוס שעועית אדומה/שחורה מבושלת (כמו של טעם הטבע בקופסת קרטון), 1 כוס מיקס קינואה מבושלת (מבשלים 2 כוסות קינואה כמו פסטה עם הרבה מים למשך 9 דק'), את הירקות הקלויים, עגבניות שרי ליקופן, בזיליקום, בצל ירוק ומעט פלפל צ'ילי אדום חריף. מכינים רוטב של טחינת מיסו: 2 כפות טחינה גולמית, 1 כף מיסו, ½ לימון סחוט, 1 כף שמן זית. מוסיפים את הרוטב לפני האכילה.

# אב-אלול תשפ"ה אוגוסט 2025



**אוגוסט הלוהט**

סדנת שייקים בריאים

סדנת ילדים מבשלים במסגרת קייטנת קיץ במשרד

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					ז 1	ח 2
ט 3	י 4	יא 5	יב 6	יג 7	יד 8	טו 9 טובאב
טז 10	יז 11	יח 12	יט 13	כ 14	כא 15	כב 16
כג 17	כד 18	כה 19	כו 20	כז 21	כח 22	כט 23
ל 24	א 25	ב 26	ג 27	ד 28	ה 29	ו 30
ז 31						



## כדורי טראפס מהירים

מערבבים בקערה: 250 גרם שוקולד מריר 85% מומס עם ½ כוס חלב קוקוס, 1 כוס קמח שקדים, 3 כפות חמאת שקדים, ¼ כוס מייפל, 1 כפית קפה שחור, 1 כפית תמצית וניל, קמצוץ מלח גס. קורצים לכדורים קטנים, מצפים בקקאו או שבבי קוקוס ושומרים במקפיא.

ספט-אוק 2025

פעילויות סתיו



סדנת מיינדפולנס



סדנת אומנות 'להאיר פנימה'



עמדת מיצים Cold press



סדנת נשימות וחשיפה לקור



# אלול-תשרי תשפ"ה ספטמבר 2025

**פותחים את השנה בבריאות**

סדנת 'כריך בריא' לחזרה לשנה"ל

עמדת ארוחת בוקר ברוח החג

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7 יד	8 טו	9 טז	10 יז	11 יח	12 יט	13 כ
14 כא	15 כב	16 כג	17 כד	18 כה	19 כו	20 כז
21 כח	22 כט ערב ראש השנה	23 א ראש השנה	24 ב ראש השנה	25 ג	26 ד	27 ה
28 ו	29 ז	30 ח	ראש השנה			

## ממרח שוקולד אגוזי לוז אמיתי

טוחנים בבלנדר למרקם חלק:

250 גרם אגוזי לוז טבעיים (קולים במחבת כ-7 דק' ומסירים את הקליפה כמה שניתן בעזרת שפשוף הידיים), 4 כפות קקאו איכותי, ¼ כוס מייפל, 1 כוס חלב אגוזי לוז, 1 כף שמן קוקוס, קורט מלח גס



# תשרי-חשון תשפ"ה אוקטובר 2025



## פעילויות סתיו

בדיקות רופאה כירורגית לאיתור מוקדם של סרטן השד + עדות

סדנת מדיטציה / מיינדפולנס / נשימות וחשיפה לקור

בדיקות ראייה במשרד

הרצאה בריאות האישה בגיל המעבר

שבוע בריאות עם מגוון סדנאות ותכנים

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
5 יג	6 יד	7 טו	8 טז	9 יז	10 יח	11 יט
חודש המודעות לסרטן השד						
סוכות						
שבוע בריאות הנפש העולמי						
12 כ	13 כא	14 כב	15 כג	16 כד	17 כה	18 כו
יום הבינלאומי הראייה						
שמחת תורה						
סוכות						
19 כז	20 כח	21 כט	22 ל	23 א	24 ב	25 ג
יום המונופאזה						
יום הזיכרון לאירועי 7.10						
26 ד	27 ה	28 ו	29 ז	30 ח	31 ט	
שבוע קידום בריאות בישראל						



## הגרנולה שלי

מערבבים בקערה: 500 גרם שיבולת שועל דקה, 1 כוס שקדים קצוצים, ½ כוס גרעיני חמניה, ½ כוס גרעיני דלעת, ¼ כוס זרעי פשתן, ¼ כוס שומשום, 4 כפות שמן קוקוס מומס, 4 כפות סילאן טבעי, כפית קינמון, קורט מלח גס. מערבבים ופורסים על תבנית עם נייר אפיה ואופים בתנור על חום 170 מעלות למשך 10 דק'. מערבבים קלות ואופים עוד 5 דק'. מוסיפים: 5 משמשים אוזבקיים קצוצים, ¼ כוס חמוציות ללא סוכר, 1 כוס פצפוצי אורז מלא ללא סוכר, מערבבים בתבנית ואופים למשך 5 דק' נוספות.

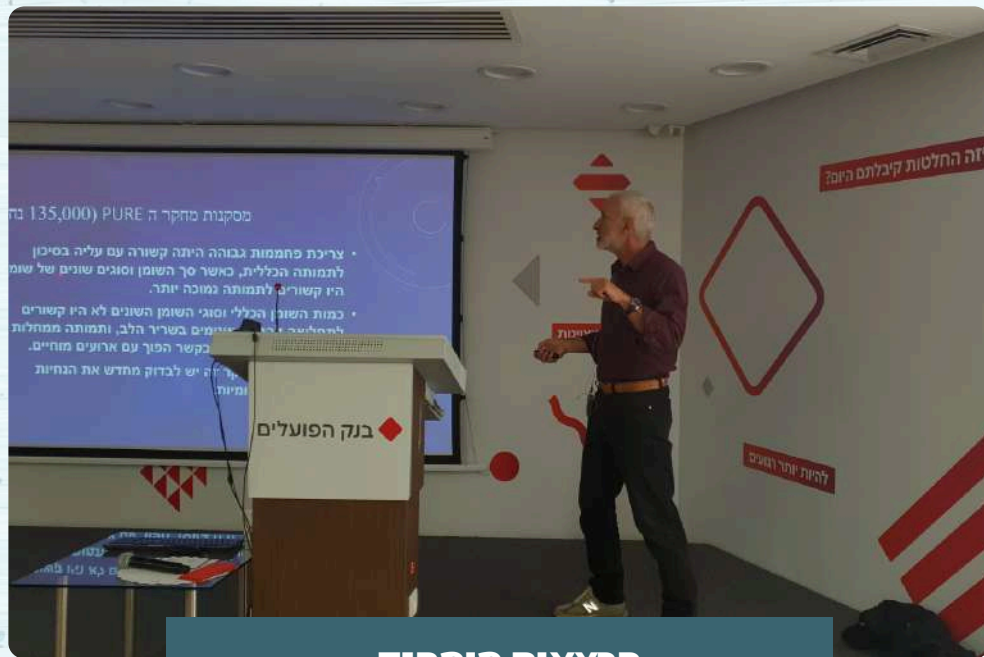
# כשהרוח נושבת בחוץ - זה הזמן לחזק את הבריאות מבפנים נוב-דצ 2025



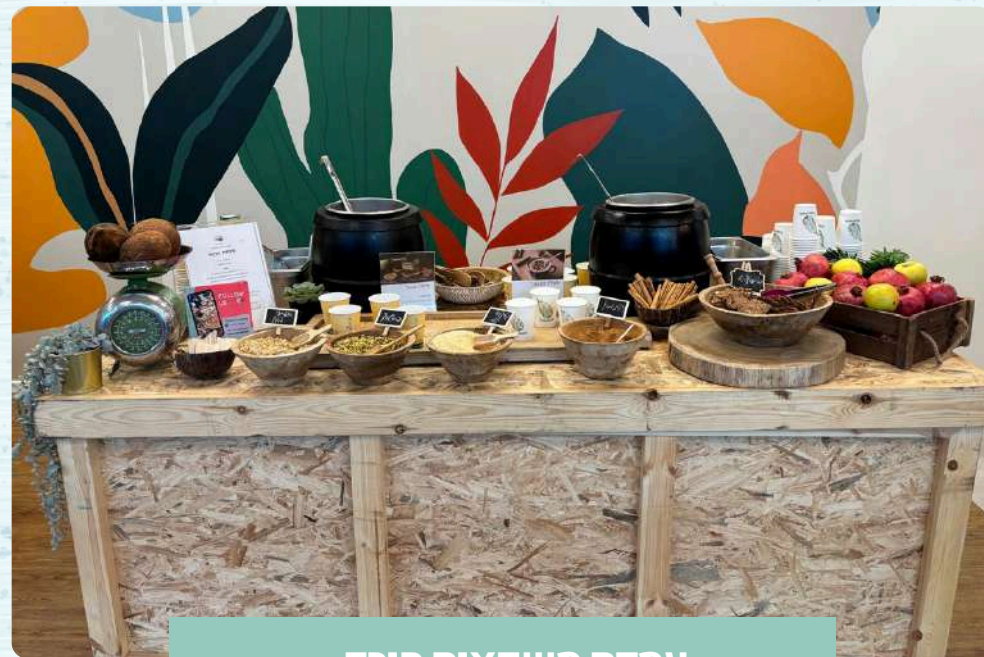
סדנת תזונה תומכת



ריטריט וולנס חורפי



הרצאות מומחים



עמדת משקאות חורף

# חשון-כסלו תשפ"ה נובמבר 2025



**נובמבריא**

הרצאה של רופא בנושא בריאות הגבר

'מניעתה ונסיגתה של הסוכרת'-  
הרצאה של רופא

נובמבריא- חודש בריאות



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						1 י
חודש המודעות לסרטן הערמונית						
2 יא	3 יב	4 יג	5 יד	6 טו	7 טז	8 יז
9 יח	10 יט	11 כ	12 כא	13 כב	14 כג	15 כד
					יום הסוכרת הבינלאומי	
16 כה שטן פורים	17 כו	18 כז	19 כח	20 כט	21 א	22 ב
23 ג	24 ד	25 ה	26 ו	27 ז	28 ח	29 ט
30 י						

## דפי אורז במילוי מוקפץ טופו וירקות

חבילת דפי אורז עגול, 1 חבילת טופו מגורדת, 2 גזרים מגורדים, 1 זוקיני מגורד, צרור עלי כוסברה קצוצים, 1 חבילת נבטים סיניים, 3 בצלים ירוקים קצוצים, 2 שיני שום כתושות, 4 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי קצוץ, קצת מלח. למטבל בצד מערבבים בקערה: 2 כפות סויה, 1 כף שמן שומשום, 1 כף חמאת בוטנים, 1 כפית רוטב דגים, ½ פלפל צ'ילי אדום קצוץ, שומשום. מקפיצים את הירקות במחבת ווק ל-5 דקות. מניחים לקירור. שמים 2 כפות מהמילוי בדף אורז, מקפלים מהצדדים ומגלגלים. לפני הגשה צורבים במחבת את הרולים עם 2 כפות שמן קוקוס כדקה לכל צד עד להשחמה. מגישים לצד המטבל.

# כסלו-טבת תשפ"ה דצמבר 2025




**פעילויות חורף בריא**

ריטריט וולנס חורפי

עמדת משקאות חורף / מרקים

לאירוע חנוכה במשרד



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
	1 יא	2 יב	3 יג	4 יד	5 טו	6 טז
7 ז	8 יח	9 יט 	10 כ	11 כא	12 כב	13 כג
14 כד	15 כה	16 כו	17 כז	18 כח	19 כט	20 ל
 <b>חנוכה</b> 						
21 א	22 ב	23 ג	24 ד	25 ה	26 ו	27 ז
<b>חנוכה</b>						
28 ח	29 ט	30 י	31 יא			

## מרק אפונה וירוקים של חורף

400 גרם אפונה יבשה (מושרית למשך שעה במים), 1 כוס אפונה קפואה, 1 שורש סלרי, 1 כרישה, 1 בצל לבן, 1 שומר, 1 גזר, 2 גבעולי סלרי עלים, 2 ארטישוק ירושלמי, 1 קישוא, 1 זוקיני, 1 תפוחת ברוקולי, ½ צרור פטרוזיליה, ½ צרור שמיר, ½ צרור תרד, 2 שורש כורכום פרוסים, 1 כף אבקת כוסברה טחונה, 1 כפית נענע יבשה ופלפל שחור, ¼ כוס שמן זית. חותכים גס את הירקות שורש ומקרמלים את הירקות בסיר למשך 15 דק' עם שמן זית, מערבבים מדי פעם. מוסיפים את יתר הירקות והאפונה היבשה והתבלינים ועשבי התיבול. מוסיפים 2 ליטר מים ומביאים לרתיחה. מבשלים כשעה, מוסיפים מלח, אפונה קפואה ותרד ומיץ מלימון שלם וטוחנים למרקם חלק.



בְּחִבְרָה בְּרִיאָה



054-6647808



adi@inhealthycompany.co.il



Inhealthycompany - בחברה בריאה



#inhealthycompany



בחברה בריאה



www.inhealthycompany.co.il

