



Week 3

אימון 5 - תזונה מונעת

באימון החמישי דיברנו על המעיים שלנו, שהם למעשה המח השני שלנו. דיברנו גם על הקשר בין תזונה לרגשות שלנו ואיך אנחנו יכולות לדאוג להוסיף ולהכניס לגוף שלנו דברים שיגרמו לנו להרגיש טוב יותר.

לחצי כאן

הרצאתו של רואיירי רובטסון על המוח השני שלנו

לחצי כאן

ראיון עם ד"ר אומה ניידו על הקשר בין תזונה למצב הנפשי שלנו

לחצי כאן

הרצאתו של סם קאס על הקשר בין תזונה להצלחה

