

תכנית הכנס – 2026 METABOLIX

תיאטרון גבעתיים | 29.05.2026 📅 | 8:30-15:30

09:00–08:30 | התכנסות, הרשמה ונטוורקינג

09:10 – 10:30 | בוקר – מושב ראשון

09:10–9:00 | דברי פתיחה

הילה יונה וד"ר סלבה ברגר

09:30–09:10 | תנגודת לאינסולין כמנגנון מפתח בבריאות מטבולית

ד"ר סלבה ברגר - יזם הכנס, איש מדע ומטבוליזם
מבט אינטגרטיבי על תנגודת לאינסולין כמנגנון מרכזי המחבר בין פיזיולוגיה, מחקר ויישום קליני.

09:50–09:30 | הסרטן כמחלה מטבולית: תמיכה, טיפול או קשקוש?

אמיר לובקר – דיאטן קליני
ניתוח הקשר בין תנגודת לאינסולין וחומרת מחלות סרטן, לצד תובנות קליניות מהשטח.

10:10–09:50 | התזמורת הנסתרת: אדריכלי הגוף והנפש

ד"ר אבי גולדברג - רופא משפחה פונקציונלי
הקשרים בין הורמונים, תסמינים ואיכות חיים – בגברים ובנשים.

10:30–10:10 | בריאות המיטוכונדריה

ד"ר לוסיאנה פרונסקי - רופאת משפחה פונקציונלית

10:30 - 10:50 | הפסקת קפה

10:50 – 12:00 | בוקר – מושב שני

10:50–11:10 | לנצח את הסטטיסטיקה של הדיאטות

עידו חממה – דיאטן קליני

הסיפור מאחורי 400 ק"ג של ירידה במשקל ומה עובד לאורך זמן

11:10–11:25 | לא רק תזונה: ככה הצלתי את החיים שלי

תומר פפה – דיאטן קליני

סיפור אישי ודרכים לפתירת סוכרת ומחלות מורכבות יותר.

11:25–11:40 | מעולם המסעדות להדרכת הקהל הרחב - פרקטיקה של

תזונה מטבולית

עומר מילר – שף, מומחה לקולינריה קטוגנית

איך מתרגמים ידע תזונתי מורכב לכלים פשוטים ושימיים בחיי היומיום.

11:40 – 12:00 | גבול הגזרה

ענת פרנק – יועצת תזונה מטבולית שיקומית

הקשר בין מערכת העצבים, תזונה ויצירת יציבות מטבולית אמיתית.

12:00 - 13:00 | הפסקת צהריים ונטוורקינג

ארוחה מטבולית | מפגש משתתפים | שיח מקצועי

13:00 – 15:00 | מושב צהרים

13:00–13:15 | מסע אישי לתזונה שעובדת

סמיון גרפמן – יזם ואיש תקשורת

מסע האישי לתובנות שהובילו אותו לשינוי יציב – בלי לאבד הנאה מהאוכל

ומהחיים.

13:15–13:30 | מעבר לנשימה

אפרת ארד – מדריכת נשימה

הנשימה היא כלי טיפולי עוצמתי ופשוט. גישה חדשה לשיפור בריאות, רוגע

ואיזון.

13:30 – 13:45 | מאבק הכוחות שבין התודעה לפיזיולוגיה

הילה יונה – עו"סית, ליווי מנטלי-רגשי

מהן הסיבות שאנחנו לא מצליחים לשמור על תזונה/דיאטה וכיצד ניתן לעקוף אותן

13:45- 14:00 | השקת IMHA - האקדמיה הישראלית לבריאות מטבולית

ד"ר סלבה ברגר וענת פרנק

הצגת חזון האקדמיה, מטרותיה והזדמנויות להצטרפות לקהילה מקצועית מתפתחת.

14:00- 15:00 | פאנל המרצים - שאלות ותשובות

הזדמנות ייחודית - דיון פתוח עם מרצי הכנס סביב הסוגיות המרכזיות שעלו במהלך היום.

15:00 | דברי סיכום

הילה יונה

* התכנית ניתנת לשינויים