

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Sobota 9:00 – 17:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin

České Budějovice, rok 2019

1. blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 39 hodin

PSYCHOLOGIE – 13 hodin

Prim. Mgr. Rostislav Homola B.Th.

- hvězdy, které nás v životě vedou, aneb sen o velké zemi
- kdyby Abraham Maslow tušil...
- návrat do období lásky, aneb k jádru šťastného a smysluplného života
- návrat do období zdraví, aneb Masarykův gram prevence
- nový začátek
- jak se rodí motýli

SOMATOPATOLOGIE – 13 hodin

MUDr. Daniela Šupová

- seznámení se základními orgány a orgánovými soustavami se zaměřením na jejich funkci ve stavu zdraví i nemoci

BIOCHEMIE – 6 hodin

Prof. RNDr. František Vácha, Ph.D.

- jak funguje náš organismus?
- co potřebujeme, abychom žili a přežili?
- je lepší sníst chleba s máslem nebo jogurt s vločkami?
- kam dojdeme se zadržným dechem a proč nás po práci bolí svaly?
- co je to metabolismus, jaké jsou jeho základní složky a dráhy?
- co máme společného s bakterií a rostlinou?
- co se děje s cukry, tuky a bílkovinami, které přijímáme v potravě?

To vše a mnohem více o nás v přednášce ze základů biochemie.

OBLIČEJ A TĚLO jako ZRCADLO ZDRAVÍ A NEMOCI
aneb obličejová diagnostika a řeč těla – PATOFYZIOGNOMIE – 7 hodin
Ing. Martin Janouch

Obličej je věrným obrazem duše i vývěsním štítem našeho zdravotního stavu. Člověk, který se umí kriticky pozorovat v zrcadle, si dokáže ze správné kombinace popsaných fyziognomických znaků odvodit prospěšné závěry. Tělo neumí lhát. Stejně jako zrcadlo ukazuje to, co je skutečné. Jak uvnitř, tak navenek. Jak navenek, tak uvnitř.

Pozorování:

- tvaru postavy, fyzického vzezření a chování
- myslí, ducha a emocí
- barvy pleti
- pohybu těla
- tělesných detailů
- rukou a nehtů

Blok č. 2: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin teorie

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ

aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ – 13 hodin

Bc. Lenka Votavová

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- prevence a léčba nadváhy
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM

Bc. Lenka Votavová - 13 hodin

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
- poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
- léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
- léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.

Smyslem celého víkendu je, aby posluchači uměli u sebe, svých blízkých a klientů rozeznat tendence k oslabení některého z orgánů nebo již samotné oslabení orgánu - to ještě před tím, než vznikne nemoc samotná.

Ukážeme vám, že vhodnou stravou a radou (co v životě udělat lépe) můžete přispět k tomu, aby nemoc nepropukla.

Blok č. 3: JAK VAŘIT ZDRAVĚ A CHUTNĚ

1. páteční podvečer

Téma vaření: JARNÍ DETOXIKACE aneb JÁTRA SE HLÁSÍ

Bc. Lenka Votavová

- detoxikace
- posílení **okruhu jater a žlučníku**
- **duchovní příčiny** energetické nerovnováhy tohoto okruhu
- teorie ve spojení s praxí

Jídlo zaměříme na vyčištění, posílení a uvolnění žlučníku a hlavně jater, sídla našich reakcí.

2. páteční podvečer

Téma vaření: VEČER PRO SRDCE

Bc. Lenka Votavová

- posílení **okruhu srdce**
- **duchovní příčiny** energetické nerovnováhy tohoto okruhu
- teorie ve spojení s praxí

Budeme vařit stravu, která posiluje a léčí srdce a zabývat se dalšími věcmi, které naše srdce potěší.