

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PROFIL dvouletého studia v letech 2020 a 2021

ČESKÉ BUDĚJOVICE - 3 studijní bloky

= 4,5 víkendu teorie + 9x zdravé vaření v praxi
59 výukových hodin teorie a 36 hodin praxe

Blok č. 1 - ZDRAVOTNÍ MINIMUM /celkem 33 hodin/		
2 dny	PSYCHOLOGIE	Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.
2 dny	SOMATOPATOLOGIE	MUDr. Daniela Šupová
1 den	OBLIČEJ A TĚLO JAKO ZRCADLO ZDRAVÍ A NEMOCI aneb PATOLOGICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY dle TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY	Ing. Martin Janouch
Blok č. 2 – ZDRAVÁ VÝŽIVA - teorie /celkem 26 hodin/		
2 dny	VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ	Bc. Lenka Votavová
2 dny	LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav	Bc. Lenka Votavová

Blok č. 3 – ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI /celkem 36 hodin/

4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA- ZDRAVÉ POMAZÁNKY DO ŠKOLY I PRÁCE	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- RAW STRAVA- LÉČBA ŽIVOU STRAVOU	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- ZÁSObY NA ZIMU	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU- JAK ZDRAVĚ O SVÁTCÍCH VAŘIT A PÉCT	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	VEČER PRO SRDCE	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	ŽÁDNÉ STAROSTI, SLINIVKA MILUJE RADOST	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	SILNÉ PLÍCE ANEB JAK NA PODZIMNÍ SMUTKY	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	VZTAH SÁM K SOBĚ JE UKRYT V LEDVINÁCH	Bc. Lenka Votavová
4 hodiny	JARNÍ DETOXIKACE ANEB JÁTRA SE HLÁSÍ	Bc. Lenka Votavová