

# ZDRAVÁ VÝŽIVA

PROFIL studia v ročníku 2020 a 2021

---

PRAHA - 3 základních bloky

4 víkendy teorie + zdravé vaření v praxi 6x páteční podvečer

52 hodin teorie + 24 hodin praxe

<b>Blok č. 1: ZDRAVOTNÍ MINIMUM /celkem 26 hodin</b>		
2 dny	PSYCHOLOGIE	PhDr. Jonáš Habr
2 dny	SOMATOPATOLOGIE základy fungování lidského těla ve vztahu k duchovním příčinám nemocí	MUDr. Alexandra Kovářová
<b>Blok č. 2 – ZDRAVÁ VÝŽIVA – TEORIE /celkem 26 hodin/</b>		
2 dny	VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ  PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY aneb  VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ	Bc. Lenka Votavová
2 dny	LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM	Štěpánka Pfliegerová

**Blok č. 3 – JAK VAŘIT ZDRAVĚ A CHUTNĚ - PRAXE**  
**/ celkem 24 hodin = 6 pátečních podvečerů**

1.	<b>DETOXIKAČNÍ SEMINÁŘ NEJEN PRO JÁTRA A ŽLUČNÍK</b>  - aneb Chceš být zdravý ? Uklid' si!	Štěpánka Pflegerová
2.	<b>SRDCE A TENKÉ STŘEVO</b>  - aneb chci se radovat a smát, protože je to dobré pro mě i mé srdce	Štěpánka Pflegerová
3.	<b>SLEZINA, SLINIVKA A ŽALUDEK</b>  - cesta do středu země aneb za vším hledej lásku	Štěpánka Pflegerová
4.	<b>PLÍCE, TLUSTÉ STŘEVO, KŮŽE</b>  - dávat a brát, svobodně komunikovat a žít	Štěpánka Pflegerová
5.	<b>LEDVINY, MOČOVÝ MĚCHÝŘ</b>  - vztahy, strachy, smutky	Štěpánka Pflegerová
6.	<b>JÁTRA, ŽLUČNÍK</b>  - barometr naší nálady, náš osobní energizer a generál	Štěpánka Pflegerová

Sobota 7, neděle 6 výukových hodin, v poledne hodinová pauza na oběd