

# PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

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

**České Budějovice, rok 2020 (1. ročník) a 2021 (2. ročník)**

**CELKEM: 59 výukových hodin teorie + 36 hodin zdravého vaření v praxi**

---

### **1. blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 33 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

#### **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 popsanych 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**

---

### **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 - 13 hodin**

#### **Bc. Lenka Votavová**

- 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 – ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI - celkem 36 hodin**

---

Budeme vařit ze sezónních surovin, současně vždy probereme souvislosti mezi stravou a jednotlivými aktuálními orgány včetně duševního i duchovního pozadí.

1) **PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA, ZDRAVÉ POMAZÁNKY A DALŠÍ SVAČINKY DO ŠKOLY I PRÁCE**

Upečeme si domácí kváskový chléb v pekárně či troubě a namažeme ho něčím dobrým a zdravým.

2) **RAW STRAVA - LÉČBA ŽIVOU STRAVOU**

V horkém letním období oživme si stravu ZDRAVĚ...

3) **LÉTO VE SKLENICE – PŘIPRAVUJEME ZÁSoby NA ZIMU**

Zavařujeme, konzervujeme, uchováváme dary matky Země po vzoru našich babiček...

4) **ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU, JAK ZDRAVĚ O SVÁTCÍCH VAŘIT A PÉCT** aneb

Naše tělo není obětní beránek, kterého položíme na oltář vánočních oslav!

Řekneme si praktické rady, typy a zkušenosti, abychom nový rok přivítali ve všech směrech lehčí a radostnější.

Vytvoříme a ochutnáme lahodné, zdravé, leč dosti klasické vánoční recepty, po kterých se budeme cítit lehce.

A hlavně vytvoříme pohodu, která k Vánocům patří.

5) **JARNÍ DETOXIKACE ANEB JÁTRA SE HLÁSÍ. PODVEČER PRO JÁTRA ANEB NEHNĚVEJME SE.**

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

#### 6) VEČER PRO **SRDCE**

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

#### 7) ŽÁDNÉ STAROSTI, **SLINIVKA MILUJE RADOST**

Babí léto je čas pro naši trávicí soustavu. Budeme vařit teplé jídlo, které udělá radost slinivce, slezině a pohladí žaludek. Necháme odplavat zádumčivost a budeme se těšit na zítřek

#### 8) **SILNÉ PLÍCE** ANEB JAK NA PODZIMNÍ SMUTKY

Jídelníček bude zaměřen na aktivaci imunitního systému, zdravého vylučování a zvládnutí podzimních melancholií.

#### 9) **VZTAH SÁM K SOBĚ JE UKRYT V LEDVINÁCH**

Vaříme menu zaměřené na posílení ledvin a močového měchýře, abychom měli více odvahy a sebevědomí pro věci příští, protože kolo nového roku nabírá obrátky...