

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 DO ŠKOLY I PRÁCE** – anotace bude doplněna do konce září 2019
- 2) **RAW STRAVA, LÉČBA ŽIVOU STRAVOU** – anotace bude doplněna do konce září 2019
- 3) **ZÁSoby NA ZIMU** – anotace bude doplněna do konce září 2019
- 4) **ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU, JAK ZDRAVĚ O SVÁTCÍCH VAŘIT A PÉCT** – anotace bude doplněna do konce září 2019
- 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 teplá jídla, která udělají 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...