

# ZDRAVÁ VÝŽIVA

**TERMÍNY STUDIA v r. 2020**

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

- 
- dvouletý obor
  - CELKEM 4,5 víkendu teorie a 9 podvečerů zdravého vaření v praxi
    - 1. ročník = 4 podvečery zdravého vaření
    - 2. ročník = 4,5 víkendu teorie a 5 podvečerů vaření v praxi

### Ročník 2020:

13. březen 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none"><li>- pečení z kváskového chleba</li><li>- zdravé pomazánky do školy i do práce</li></ul>	Vaření vede Bc. Lenka Votavová
29. květen 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none"><li>- raw strava</li><li>- léčení živou stravou</li></ul>	
4. září 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none"><li>- zásoby na zimu</li></ul>	
20. listopad 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none"><li>- zdravé vánoční menu</li><li>- jak o svátcích zdravě vařit a péct</li><li>-</li></ul>	

### Ročník 2021 – zdravé vaření v praxi, vždy 17 až 21 hodin:

<b>Počet vaření</b>	<b>Lektoruje Bc. Lenka Votavová</b> <b>TÉMATÁ VAŘENÍ:</b>
---------------------	--

1	VEČER PRO SRDCE
2	ŽÁDNÉ STAROSTI, SLINIVKA MILUJE RADOST
3	SILNÉ PLÍCE ANEB JAK NA PODZIMNÍ SMUTKY
4	VZTAH SÁM K SOBĚ JE UKRYT V LEDVINÁCH
5	VEČER PRO JÁTRA ANEB NEHNĚVEJME SE

**Ročník 2021 – teoretické semináře:**

Počet víkendů	Téma semináře:	Lektoruje:
1	PSYCHOLOGIE	Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.
2	SOMATOPATOLOGIE	MUDr. Daniela Šupová
3/sobota	OBLIČEJ A TĚLO JAKO ZRCADLO ZDRAVÍ A NEMOCI  aneb PATOLOGICKÉ PROJEVY ENERGETICKÉ NEROVNOVÁHY dle TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY	Ing. Martin Janouch

4	VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ  aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ	Bc. Lenka Votavová
5	LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM  diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů či orgánových soustav	Bc. Lenka Votavová

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