

ZDRAVÁ VÝŽIVA

TERMÍNY SEMINÁŘŮ - ročník 2020 - PRAHA

1. ročník (r. 2020) – 5 pátečních podvečerů zdravého vaření v praxi
2. ročník (r. 2021) – 4 víkendy teorie + 1x vaření

| POČET SEMINÁŘŮ: | TERMÍNY r. 2020 /vždy pátek | TÉMA VAŘENÍ V PRAXI: Lektoruje Štěpánka Pfliegerová |
|------------------------|------------------------------------|---|
| 1. / 4 hodiny | 31. leden 2020 | LEDVINY, MOČOVÝ MĚCHÝŘ - vztahy, strachy, smutky |
| 2. / 4 hodiny | 27. březen 2020 | JÁTRA, ŽLUČNÍK - barometr naší nálady, náš osobní energizer a generál |
| 3. / 4 hodiny | 22. květen 2020 | SRDCE A TENKÉ STŘEVO - aneb chci se radovat a smát, protože je to dobré pro mě i mé srdce |
| 4. / 4 hodiny | 25. září 2020 | SLEZINA, SLINIVKA A ŽALUDEK - cesta do středu země aneb za vším hledej lásku |
| 5. / 4 hodiny | 27. listopad 2020 | PLÍCE, TLUSTÉ STŘEVO, KŮŽE - dávat a brát, svobodně komunikovat a žít |

2. ročník (r. 2021) – 4 víkendy teorie + 1 páteční podvečer vaření v praxi

| POČET VÍKENDŮ: | TÉMA: | LEKTORUJE: |
|--|--|-----------------------------|
| páteční podvečer vaření v praxi 4 hodiny | DETOXIKAČNÍ SEMINÁŘ nejen PRO JÁTRA A ŽLUČNÍK aneb Chceš být zdravý ? Uklid' si! | Štěpánka Pflegerová |
| 1. | PSYCHOLOGIE | PhDr. Jonáš Habr |
| 2. | SOMATOPATOLOGIE základy fungování lidského těla ve vztahu k duchovním příčinám nemocí | MUDr. Alexandra Kovářová |
| 3. | LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM | Štěpánka Pflegerová |
| 4. | VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ | Bc. Lenka Votavová |