

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">- pečení z kváskového chleba- zdravé pomazánky a další svačiny do školy i do práce	Vaření vede Bc. Lenka Votavová
29. květen 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- raw strava- léčení živou stravou	
4. září 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- léto ve sklenici aneb připravujeme zásoby na zimu po vzoru našich babiček	
20. listopad 2020 /4 hodiny	<ul style="list-style-type: none">- zdravé vánoční menu- jak o svátcích zdravě vařit a péct aneb naše tělo není vánoční beránek, kterého obětuje na oltář vánočních oslav!	

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

Počet vaření	Lektoruje Bc. Lenka Votavová TÉMATÁ VAŘENÍ:
---------------------	--

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.