

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

ZDRAVÁ VÝŽIVA

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

v poledne hodinová pauza na oběd

České Budějovice, dvouletý obor - ročník 2021 a 2022

**Celkem 72 výukových hodin ve 4 výukových blocích
+ 36 hodin zdravého vaření v praxi**

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života – 13 hodin

Lektoruje: 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

PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA

Lektoruje: Ing. Martin Janouch - 13 hodin

Často jsme ochotni změnit svůj život až ve chvíli, kdy přijde nějaká nemoc nebo zásadní událost. Většinou se přitom zaměříme pouze na oblast, která přímo souvisí s daným problémem. Nevidíme širší souvislosti a kontext událostí, které nás k problému přivedly. Prevence má vždy dost času. To je třeba změnit. Pojďme společně proniknout do taoistického tajemství Yang Shen Fa - pěstování života a dlouhověkosti.

Když chceme zhubnout, není to jen o změně stravy a dostatku pohybu. Když chceme mít krásný vztah, není to jen o samotné práci na něm. Existuje pět základních životních oblastí, které jsou spolu propojené a navzájem se ovlivňují. Pronikněte do těchto souvislostí a vybudujte si po všech stránkách harmonický život. Na semináři, který v sobě kloubí prvky tradiční čínské medicíny, psychoterapie a novodobých výzkumů se mimo jiné dozvíte:

- Jak funguje pentagram Strava – Pohyb – Regenerace – Mysl – Vztahy
- Jaké nás ovlivňují stravovací směry a co je „skutečná strava“
- Jak dokáže škodit nedostatek i nadbytek pohybu
- Proč bychom rozhodně neměli zanedbávat regeneraci
- Co vše dokáže vytvořit naše mysl
- Jak vztahy s jinými mění nás samotné

To vše bude propojené nejen teoreticky, ale i prakticky. Zacvičíme si Qi Gong, naučíme se správně dýchat, vypneme si mysl, při obědě rovnou aplikujeme poznatky o stravě a po celou dobu semináře budeme utužovat společné vztahy.

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ – 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová 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

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová 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.

3 . výukový blok – PSYCHOSOMATIKA - celkem 20 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE? – 13 hodin

Lektoruje: MUDr. Tomáš Lehenhart

- co skutečně uzdravuje?
- komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
- komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 7 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- etika a její principy
 - nemoc a její příčiny
 - jak uzdravit duši i tělo
-

4. výukový blok – ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI - celkem 36 hodin

9 pátečních podvečerů od 16 do 20 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

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...