

ZDRAVÁ VÝŽIVA

TERMÍNY STUDIA v r. 2021

ČESKÉ BUDĚJOVICE

-
- dvouletý obor
 - CELKEM 5,5 víkendu teorie a 9 podvečerů zdravého vaření v praxi
 - ročník 2021 = 4 víkendy teorie + 5 podvečerů zdravého vaření
 - ročník 2022 = 1,5 víkendu teorie a 4 podvečery vaření v praxi

**Ročník 2021 – zdravé vaření v praxi
vždy PÁTEK 16 až 20 hodin:**

| Termíny | Lektoruje Bc. Lenka Zelinová TÉMATA VAŘENÍ DLE PENTAGRAMU: |
|----------------------|---|
| 29. leden 2021 | VZTAH SÁM K SOBĚ JE UKRYT V LEDVINÁCH |
| 26. březen 2021 | VEČER PRO JÁTRA ANEB NEHNĚVEJME SE |
| 28. květen 2021 | VEČER PRO SRDCE |
| 24. září 2021 | ŽÁDNÉ STAROSTI, SLINIVKA MILUJE RADOST |
| 26. listopad 2021 | SILNÉ PLÍCE ANEB JAK NA PODZIMNÍ SMUTKY |

**Ročník 2021 – teoretické semináře:
sobota 9 – 17, neděle 9 – 16 hodin**

| Počet víkendů | Téma semináře: | Lektoruje: |
|--|---|---------------------------------------|
| 2x neděle 10. leden a 24. leden 2021 | PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života | Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th. |
| 10. a 11. duben 2021 | PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA | Ing. Martin Janouch |
| 16. a 17. říjen 2021 | LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů či orgánových soustav | Bc. Lenka Zelinová |
| 13. a 14. listopad 2021 | VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ | Bc. Lenka Zelinová |

Ročník 2022 – témata vaření

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová:

| | |
|----|---|
| 1. | PEČENÍ Z KVÁSKOVÉHO CHLEBA plus zdravé pomazánky a další svačiny do školy i do práce |
|----|---|

| | |
|----|---|
| 2. | <p style="text-align: center;">RAW STRAVA aneb léčení živou stravou</p> |
| 3. | <p style="text-align: center;">LÉTO VE SKLENICI aneb připravujeme zásoby na zimu po vzoru našich babiček</p> |
| 4. | <p style="text-align: center;">ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU aneb JAK O SVÁTCÍCH ZDRAVĚ VAŘIT A PÉČT Naše tělo není vánoční beránek, kterého obětujeme na oltář vánočních oslav!</p> |

Ročník 2022 – teoretické semináře:

| Počet víkendů | Téma semináře: | Lektoruje: |
|---------------|-------------------------|--------------------------|
| 1. | CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE? | MUDr. Tomáš Lebenhart |
| 2./SOBOTA | DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ | Bc. Lenka Zelinová |