

ZDRAVÁ VÝŽIVA

TERMÍNY STUDIA v r. 2021

ČESKÉ BUDĚJOVICE

-
- dvouletý obor
 - CELKEM 5,5 víkendu teorie a 9 podvečerů zdravého vaření v praxi
 - ročník 2021/2022 = 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
19. únor 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:
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
2x neděle 9. leden a 23. leden 2022	PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života	Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.
30. duben a 1. květen 2022	PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA	Ing. Martin Janouch

Ročník 2022 – témata vaření
Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová:

1.	PEČENÍ KVÁSKOVÉHO CHLEBA plus zdravé pomazánky a další svačiny do školy i do práce
2.	RAW STRAVA aneb léčení živou stravou
3.	LÉTO VE SKLENICI aneb připravujeme zásoby na zimu po vzoru našich babiček
4.	ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU aneb JAK O SVÁTCÍCH ZDRAVĚ VAŘIT A PÉCT Naše tělo není vánoční beránek, kterého obětujeme na oltář vánočních oslav!

Ročník 2022 – teoretické semináře:

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