

## OBOR: ZDRAVÁ VÝŽIVA

### TERMÍNY PŘEDNÁŠEK – PRAHA, ročník 2022 / 2023

1. ročník = 5 víkendů teorie (65 výukových hodin)
2. ročník = 2 víkendy teorie (26 hodin)

+ v r. 2022 prodloužený víkend zdravého vaření v praxi dle PENTAGRAMU  
+ v r. 2023 sobotní zdravé vaření v praxi (2 setkání, celkem 8 hodin)

Celkem během 2 let 91 hodin teorie  
+ 2x zdravé vaření (10 – 14 hodin)  
+ 1x prodloužený víkend vaření dle pentagramu.

Sobota 10 – 18, neděle 9 – 16 hodin, v poledne hodinová pauza na oběd.

| <b>1. ročník = 2022 / 2023</b> |                        |   |                      |
|--------------------------------|------------------------|---|----------------------|
| <b>Počet víkendů</b>           | <b>Termíny</b>         | <b>Název semináře</b>   | <b>Lektor</b>        |
| 1                              | 9. a 10. duben<br>2022 | <b>VÝŽIVOVÉ<br/>PORADENSTVÍ<br/>Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH<br/>SOUVISLOSTÍ</b><br>aneb<br>duchovní pohled na<br>nedostatek vitamínů, minerálů<br>a stopových prvků;<br>nadváhu a podváhu | Bc. Lenka Zelinová   |
| 2                              | 7. a 8. květen<br>2022 | <b>LÉČBA STRAVOU A<br/>ŽIVOTEM</b><br>rozpoznání energetického a<br>fyzického oslabení všech<br>orgánových soustav<br>a způsoby jejich harmonizace                                  | Štěpánka Pfliegerová |

|   |                          |  |                                       |
|---|--------------------------|--|---------------------------------------|
|   | 20. až 22. květen 2022   | ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI<br>aneb PENTAGRAM<br>JAKO NAVIGACE<br>PRO NAŠE TĚLO<br><br>Pobytový seminář!<br>pro 1. a 2. ročník | Štěpánka Pflegerová                   |
| 3 | 17. a 18. září<br>2022   | CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?<br><br>Lektoruje MUDr. Tomáš LEBENHART<br><br>spojená přednáška pro 1. a 2. ročník                |                                       |
| 4 | 11. a 12. únor<br>2023   | DUCHOVNÍ PŘÍČINY<br>NEMOCÍ   | Bc. Lenka<br>ZELINOVÁ                 |
| 5 | 11. a 12. březen<br>2023 | PSYCHOLOGIE<br><br>aneb k jádru šťastného a<br>spokojeného života  | Prim. Mgr. Rostislav<br>HOMOLA, B.Th. |

|                                |                        |   |                                    |
|--------------------------------|------------------------|---|------------------------------------|
| <b>2. ročník = 2022 / 2023</b> |                        |   |                                    |
| <b>Počet<br/>víkendů</b>       | <b>Termíny</b>         | <b>Název semináře</b>   | <b>Lektor</b>                      |
| 1                              | 9. a 10. duben<br>2022 | REFLEXNÍ TERAPIE<br><br>diagnostika a terapie<br><br>on-line kurz | Miroslava<br>KUPROVÁ<br>STODŮLKOVÁ |

|   |                        |   |                     |
|---|------------------------|---|---------------------|
| 20. až 22. květen 2022                  |                        | ZDRAVÉ VAŘENÍ<br>V PRAXI<br>aneb PENTAGRAM<br>JAKO NAVIGACE<br>PRO NAŠE TĚLO                              | Štěpánka Pflegerová |
| Pobytový seminář!<br>pro 1. a 2. ročník |                        |   |                     |
| 2                                       | 17. a 18. září<br>2022 | CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?<br><br>Lektoruje MUDr. Tomáš LEBENHART<br><br>spojená přednáška pro 1. a 2. ročník |                     |

V ročníku 2023/2024 je pobytový seminář zdravého vaření nahrazen 2x sobotním zdravým vařením v praxi.

Témata:

1. JAK NEPŘIBRAT O VÁNOCÍCH
2. RAW STRAVA A DETOXIKACE

V ročníku 2023/2024 je seminář s MUDr. Tomášem Lebenhartem nahrazen víkendem s Ing. Pavlem Kozákem NEMOCI A JEJICH LÉČENÍ JAKO SOUČÁST VÝVOJE ČLOVĚKA.