

# ZDRAVÁ VÝŽIVA – PROGRAMOVÁ NÁPLŇ

České Budějovice, dvouletý obor

**Celkem 78 výukových hodin ve 4 výukových blocích  
+ 28 hodin zdravého vaření v praxi**

**Sobota 9:00 – 17:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin**  
v poledne hodinová pauza na oběd

---

## **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
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a tělesná váha
- prevence a léčba nadváhy
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- 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 26 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 – 13 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**

**7 pátečních podvečerů od 16 do 20 hodin - celkem 28 hodin praxe**

---

**Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová**

Budeme vařit ze sezónních surovin, současně vždy probereme souvislosti mezi stravou a jednotlivými orgány.

### 1) **JARNÍ OČISTA TĚLA** **aneb at' ve zdravém těle s radostí sídlí zdravý Duch!**

Pokud je tělo čisté, je zdravé, sídlí v něm zdravý Duch. Být zdravým, je věcí našeho těla. Mít tělo čisté, je věcí naší mysli a schopnosti uvádět teorii do praxe.

Žijeme v době, kdy čisté tělo není automatický stav, ale stav, který chce naši pozornost a péči. Znamená to tělo vyčistit a v rámci možností ho udržovat čisté. Pojdme po zimě zbavit naše těla všeho nepotřebného, ukázat si možnosti jak připravit očistné jídlo a nápoje samozřejmě ve spolupráci s Matkou Přírodou.

### 2) **ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU, JAK O SVÁTCÍCH ZDRAVĚ VAŘIT A PÉČT** aneb at' ve zdravém těle s radostí sídlí zdravý Duch!

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.

### 3) 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.

### 4) Večer pro **SRDCE**.

Budeme vařit stravu, která posiluje a léčí srdce a tenké střevo, a zabývat se dalšími věcmi, které naše srdce potěší.

### 5) 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.

### 6) Silné **PLÍCE** aneb jak na podzimní smutky.

Jídelníček bude zaměřen na aktivaci imunitního systému, zdravého vylučování a zvládnutí podzimních melancholií.

7) 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...