

# ZDRAVÁ VÝŽIVA

## ČESKÉ BUDĚJOVICE – dvouletý obor

### TERMÍNY STUDIA v r. 2022/ 2023

---

CELKEM 6 víkendů teorie a 7 podvečerů zdravého vaření v praxi

ročník 2022/ 2023 = 2 víkendy teorie + 2x zdravé vaření

ročník 2023/ 2024 = 4 víkendy teorie + 5x zdravé vaření v praxi

#### Ročník 2022 – teoretické semináře:

Počet víkendů	Termíny:	Téma semináře:	Lektoruje:
1.	5. a 6. listopad 2022	DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ	Bc. Lenka Zelinová
2.	21. a 22. leden 2023	CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?	MUDr. Tomáš Lebnhart

	Termíny:	ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI Lektoruje Bc. Lenka Zelinová
1.	9. prosince 2022 /pátek  16 až 20 hodin	ZDRAVÉ VÁNOČNÍ MENU aneb JAK O SVÁTCÍCH ZDRAVĚ VAŘIT A PÉCT  Naše tělo není vánoční beránek, kterého obětujeme na oltář vánočních oslav!

2.	14. dubna 2022 /pátek  16 až 20 hodin	JARNÍ OČISTA TĚLA  aneb ať ve zdravém těle s radostí sídlí zdravý Duch
----	---	--

**Ročník 2023/ 2024 – teoretické semináře:  
sobota 9 – 17, neděle 9 – 16 hodin**

Počet víkendů	Téma semináře:	Lektoruje:
1.	LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM  diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů či orgánových soustav	Bc. Lenka Zelinová
2.	VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ  aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ	Bc. Lenka Zelinová
3.	PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života	Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.
4.	PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA	Ing. Martin Janouch

**Ročník 2023/2024 – zdravé vaření v praxi  
vždy PÁTEK 16 až 20 hodin:**

<b>Počet víkendů:</b>	<b>Lektoruje Bc. Lenka Zelinová</b> <b>TÉMATA VAŘENÍ DLE PENTAGRAMU:</b>
1.	VZTAH SÁM K SOBĚ JE UKRYT V <b>LEDVINÁCH</b>
2.	VEČER PRO <b>JÁTRA</b> ANEB NEHNĚVEJME SE
3.	VEČER PRO <b>SRDCE</b>
4.	ŽÁDNÉ STAROSTI, <b>SLINIVKA</b> MILUJE RADOST
5.	SILNÉ <b>PLÍCE</b> ANEB JAK NA PODZIMNÍ SMUTKY