

# **PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU**

## **ZDRAVÁ VÝŽIVA**

**PRAHA** - 5 výukových bloků, celkem 78 hodin během dvou let  
+ prodloužený víkend a 2 sobotní vaření v praxi

---

### **1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin**

---

**PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a smysluplného života – 13 hodin**  
**Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.**

- výuka interaktivní a zážitkovou formou
- vybrané okruhy z aplikované sociální psychologie
- aktivity zaměřené na sebepoznání
- vnímání, potřeby, hodnoty, motivace, postoje
- sebepojetí, vnitřní osoby, tabu, trauma, hranice
- stres a zdraví, vnitřní inventura, prostředky k sebeléčení

**DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin**  
**Bc. Lenka Zelinová**

- obecné principy duchovních příčin nemocí
  - symbolika lidského těla a patologických stavů
  - symboly v oblasti systémů kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového, kožního, trávicího, močového, pohlavního, nervového a endokrinního systému
  - příklady z praxe
- 

### **2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin**

---

**DUCHOVNÍ SOUVISLOSTI NEDOSTATKU VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A  
STOPOVÝCH PRVKŮ;  
PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY, PODVÁHY**

## **aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ**

**Bc. Lenka Zelinová Votavová - 13 hodin**

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

## **LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM**

**Štěpánka Pfliegerová - 13 hodin**

- 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.

---

### **3. výukový blok: PSYCHOSOMATIKA - celkem 13 hodin**

---

## **CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?**

**MUDr. Tomáš Lebenhart – 13 hodin**

- 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
- otázky a odpovědi

---

#### 4. výukový blok:

**DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY** - celkem 13 hodin

---

#### **REFLEXNÍ TERAPIE – on-line kurz** **Miroslava Kuprová Stodůlková DiS.**

- historie RT
  - anatomie chodidla
  - indikace, kontraindikace
  - pohybový aparát
  - reflexe vnitřních orgánů
  - základy RT ruky
  - párové orgány
  - vliv orgánů s hormonální činností na látkovou výměnu
  - lymfatický systém
  - měkká reponace krční páteře
- 

#### 5. výukový blok

#### **PRAKTICKÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA**

- 1x prodloužený víkend /pátek podvečer až neděle podvečer, Střední Čechy/
    - 2x sobotní zdravé vaření v praxi = 2x 4 hodiny
- 

#### **PENTAGRAM JAKO NAVIGACE PRO NAŠE TĚLO, NÁŠ VNITŘNÍ VESMÍR**

#### **Prodloužený víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu** **Štěpánka Pfliegerová**

Srdečně vás zveme na intenzivní zážitkový VÍKEND PODLE PENTAGRAMU, kde se teorie snoubí s praxí.

V teoretické části nás čeká cesta po krajině našeho těla. Povíme si o podstatě 5ti elementů, jejich povaze a projevech. Zastavíme se u orgánových hodin a ročních

období. Naučíme se rozpoznávat emoce a chutě, které souvisí s jednotlivými orgány. Řekneme si, jak o tělo v jednotlivých fázích pečovat, čím ho posilovat, jak harmonizovat a čeho bychom se měli vyvarovat.

V praktické části budeme hlavně vařit podle 5-ti elementů, ale vyzkoušíme si i meditaci srdce nebo krátké cvičení na střed těla. Ukážeme si posilující cvičení na plíce a imunitu, postavíme se svému strachu a spočítáme si k jakému patříme elementu. Bude to intenzivní a praktické.

## **ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI - sobotní čtyřhodinová setkávání: Štěpánka Pfliegerová**

### **1) DETOXIKACE A RAW STRAVA jedna z možných cest ke zdraví**

Seminář o přednostech a pravidlech Raw stravy, mixování, krájení, spiralizování, sušení, klíčení, odšťavňování a marinování. Přijďte si vyzkoušet jednoduché, rychlé a chutné recepty na snídaně, polévky, hlavní jídla, saláty, svačinky a smoothie, kterými můžete oživit svůj jídelníček, osvěžit i detoxikovat své tělo a podpořit jeho celkové zdraví.

### **2) HŘÍŠNĚ DOBRÉ NETRADIČNÍ VÁNOCE aneb JAK NEPŘIBRAT O VÁNOCÍCH**

Zkuste si představit, že jednou prožijete Vánoce s chutí a lehkostí. Jak na to si povíme i ukážeme během našeho vánočního workshopu, kde budeme tvořit lehké sváteční štědrovečerní menu, hřejivé i slavnostní nápoje a hříšně dobré cukroví, po kterém se budete cítit fit.