

# STRAVOVANIE V SÚLADE S ROČNÝMI OBDOBIAMI

## 5 LEKCIÍ V TRVANÍ caa 2hod. 15 min. v čase od 10,00 hod

Myšlienkou tohto kurzu je naučiť sa využívať v stravovaní energiu ročného obdobia, ktoré práve pretrváva.

Naši predkovia sa riadili týmito princípmi a tak si neustále udržiavali svoju silu a zdravie. My sme na tieto princípy zabudli a vytvorili sme si v stravovaní chaos. Naše trávenie nefunguje správne a my strácame energiu a dostávame sa do rôznych zdravotných ťažkostí.

Zdravo sa stravovať znamená, využívať všetko, čo nám príroda ponúka a tiež využívať všetky druhy potravín, ale v správnom čase.

V kurze si prejdeme všetkými ročnými obdobiami a študenti budú môcť využívať princípy, o ktorých sa naučia vo všetkých nadchádzajúcich obdobiach. V stravovaní ale aj liečení samého seba.

Osnova a náplň jednotlivých lekcí:

### 29.9.2026 UTOROK

- Základná teória fungovania ročných období (5 elementov)
- Téma – **LETO**
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Ako vyzerajú zdravotné problémy vnútorných orgánov v tomto období – ich neharmonické fungovanie
- Potraviny vhodné na konzumáciu v období leta
- Škodlivina vytvárajúca sa v našom tele, ak nesprávne fungujú orgány leta
- Byliny harmonizujúce ochorenia orgánov leta
- Celkové zhrnutie témy
- Jedlo uvarené v súlade s obdobím leta a jeho ochutnávka

### 27.10.2026 UTOROK

- Téma – **NESKORÉ LETO**
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Ako vyzerajú zdravotné problémy vnútorných orgánov v tomto období – ich neharmonické fungovanie
- Potraviny vhodné na konzumáciu v období neskorého leta
- Škodlivina vytvárajúca sa v našom tele, ak nesprávne fungujú orgány neskorého leta

- Byliny harmonizujúce ochorenia orgánov neskorého leta
- Celkové zhrnutie témy
- Jedlo uvarené v súlade s obdobím Neskorého leta a jeho ochutnávka

### **17.11.2026 UTOROK**

- Téma – **JESEŇ**
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Ako vyzerajú zdravotné problémy vnútorných orgánov v tomto období – ich neharmonické fungovanie
- Potraviny vhodné na konzumáciu v období jesene
- Škodlivina vytvárajúca sa v našom tele, ak nesprávne fungujú orgány jesene
- Byliny harmonizujúce ochorenia orgánov jesene
- Celkové zhrnutie témy
- Jedlo uvarené v súlade s obdobím Jesene a jeho ochutnávka

### **8.12.2026 UTOROK**

- Téma – **ZIMA**
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Ako vyzerajú zdravotné problémy vnútorných orgánov v tomto období – ich neharmonické fungovanie
- Potraviny vhodné na konzumáciu v období zimy
- Škodlivina vytvárajúca sa v našom tele, ak nesprávne fungujú orgány zimy
- Byliny harmonizujúce ochorenia orgánov zimy
- Celkové zhrnutie témy
- Jedlo uvarené v súlade s obdobím Zimy a jeho ochutnávka

### **12.1.2027 UTOROK**

- Téma – **JAR**
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Detoxikácia tela na jar – prečo detox a aké sú spôsoby detoxu

- Ako vyzerajú zdravotné problémy vnútorných orgánov v tomto období – ich neharmonické fungovanie
- Potraviny vhodné na konzumáciu v období jari
- Nakličovanie
- Využitie mliečnych výrobkov
- Škodlivina vytvárajúca sa v našom tele, ak nesprávne fungujú orgány jari
- Byliny harmonizujúce ochorenia orgánov jari
- Správna príprava strukovín
- Celkové zhrnutie témy
- Jedlo uvarené v súlade s obdobím Jari a jeho ochutnávka

**Všetky prednášky dostanú študenti mailom a tiež recept uvareného jedla spolu s ďalšími receptami na jedlá z daného ročného obdobia.**

Max. kapacita 15 študentov