

# ZDRAVÉ STRAVOVANIE V SÚLADE S ROČNÝMI OBDOBIAMI A SEBOU SAMÝM

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

Myšlienkou tohto kurzu je naučiť sa zdravo stravovať a spoznať samého seba cez svoju konštitúciu. Následne nám k tomu pomôžu princípy stravovania podľa ročných období. 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 predošlom kurze sme prešli všetkými ročnými obdobiami a študenti sa naučili využívať všeobecné prírodné princípy pre svoje zdravie. (Pre nových študentov vysvetlím základy 5 elementov – ročných období pre porozumenie ďalších lekcí).

V tomto kurze sa študenti dozvedia, s akou konštitúciou sa narodili – aké energie dostali do vienka a ako sú konkrétne u nich rozložené jednotlivé elementy. Tiež si povieme o škodlivinách, ktoré nám robia problémy po celý náš život. Tieto škodliviny vytvárajú orgány, predstavujúce elementy v našom tele vtedy, keď nie sú v harmónii.

Pri spoznaní svojich slabých a silných častí tela si dokážeme lepšie porozumieť, lepšie rozumieme svojim problémom a vieme posilňovať tie orgány, ktoré to potrebujú. Takto sa dokážeme harmonizovať a vytvárať si v sebe zdravé prostredie.

Ďalej budeme spoznávať rôzne druhy potravín, budeme si o nich rozprávať do hĺbky a uvaríme si recepty, v ktorých budú dané potraviny zastúpené.

Osnova a náplň jednotlivých lekcí:

### 7.2.2024 STREDA

- Základná teória fungovania ročných období (5 elementov) pre zopakovanie a nových študentov
- Prepojenie ročného obdobia s našimi 2 vnútornými orgánmi – ich harmonické fungovanie
- Ďalšie systémy tela, ktoré spadajú pod vnútorné orgány tohto obdobia
- Čo je to konštitúcia, čo nám hovorí
- Škodliviny, ktoré ovplyvňujú naše fungovanie, vytvárané našimi vnútornými orgánmi
- Konkrétne vysvetlenie konštitúcie pre niekoľkých študentov ako príklad
- Pre všetkých študentov vypracujem konštitúciu pre spoznanie samého seba (pripravím a pošlem mailom)
- V tejto lekci sa budeme venovať len konštitúciám a nebudeme variť

### **6.3.2024 STREDA**

- Téma – **ZELENINA, HUBY, RIASY**
- Povieme si o význame zeleniny pre naše zdravie.
- Podrobne si porozprávame o rôznych druhoch zeleniny a ich správneho množstva v našom jedálnom lístku
- Viac si povieme aj o hubách a riasach a ich využití v našom jedle
- Uvaríme a ochutnáme zeleninové jedlo

### **3.4.2023 STREDA**

- Téma – **OBILNINY**
- Porozprávame si o jedinečnosti obilnín
- Ako harmonizujú naše tráviace orgány a ako dokážu zharmonizovať naše zdravie
- Rozoberieme si jednotlivé obilniny a podrobnejšie prejdeme ich výživovou hodnotou a tepelnou úpravou
- Uvaríme a ochutnáme obilninové jedlo

### **24.4.2023 STREDA**

- Téma – **STRUKOVINY**
- Porozprávame si o význame strukovín
- Ako nahrádzajú živočíšne bielkoviny
- Rozoberieme si jednotlivé strukoviny a podrobnejšie prejdeme ich výživovou hodnotou
- Naučíme sa správne uvariť strukovinu tak, aby nenafukovala
- Uvaríme a ochutnáme strukovinové jedlo

### **15.5.2024 STREDA**

- Téma – **BEZLEPKOVÉ VARENIE A PEČENIE**
- Veľká téma pre mnohých ľudí, ktorí majú problémy s trávením a vstrebávaním lepku
- Povieme si, ako je možné odľahčiť naše jedlo od klasickej múky – vhodné aj pre ľudí, ktorí znášajú dobre preničnú múku, ale chcú si občas odľahčiť stravu
- Uvedieme si obilniny a múky, ktoré sú bezlepkové
- Uvaríme a ochutnáme bezlepkové jedlo

**Všetky prednášky dostanú študenti mailom a tiež recept uvareného jedla spolu s ďalšími receptami na jedlá z danej témy.**

