



# Zdravé stravovanie v súlade s ročnými obdobiami a sebou samým

1. ročník

---

## Lektorka

Miroslava Palacková

## Miesto výučby

ANAHÁTA, P.O.Hviezdoslava 26, Zvolen

## Sylaby prednášok

### Obsah - 1.Blok

---

Základná teória fungovania ročných období (5 elementov)

---

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

---

## Sylaby prednášok

### Obsah - 2.Blok

---

Význam zeleniny pre naše zdravie.

---

Druhy zeleniny a ich správne množstvo v našom jedálnom lístku

---

Huby a riasy a ich využitie v našom jedle

---

Uvaríme a ochutnáme zeleninové jedlo

---

## Sylaby prednášok

### Obsah - 3.Blok

---

Obilniny

---

Ako harmonizujú naše tráviace orgány a ako dokážu zharmonizovať naše zdravie

---

Obilniny a ich výživová hodnota a tepelná úprava

---

Uvaríme a ochutnáme obilninové jedlo

---



## Sylaby prednášok

### Obsah - 4.Blok

---

Strukoviny

---

Ako nahrádzajú živočíšne bielkoviny

---

Druhy strukovín a ich výživová hodnota

---

Ako správne uvariť strukovinu tak, aby nenafukovala

---

Uvaríme a ochutnáme strukovinové jedlo

---

## Sylaby prednášok

### Obsah - 5.Blok

---

Bezlepkové varenie a pečenie

---

ako je možné odľahčiť naše jedlo od klasickej múky

---

Uvedieme si obilniny a múky, ktoré sú bezlepkové

---

Uvaríme a ochutnáme bezlepkové jedlo

---

### Obsah:

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.

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

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.