

Principy výživových směrů OSNOVY PŘEDNÁŠEK

Termíny a obsah studia pro akademický rok 2019/2020

Teoretické semináře probíhají v sobotu od 10,00 do 17,30 hod a v neděli od 9,00 do 16,30 hod.

Praktické semináře probíhají v sobotu od 9,00 do 17,00 hod a v neděli od 9,00 do 15,00 hod.

Termíny budou upřesněny do 31. října 2018.

Vyhrazujeme si možnost dodatečné úpravy.

VÝŽIVA V EVROPSKÉ TRADICI

EVA LEŇOVÁ

Často míváme sklony hledat pomoc a inspiraci někde daleko, nejlépe na druhém konci světa, a zapomínáme na moudrost místa, z něhož pocházíme. Podívejme se proto společně na historii a tradice v evropských kuchyních. Zkoumání kořenů a tradic nám může pomoci lépe poznat sami sebe, ukotvit se v místě i čase a lépe přijímat i případné více či méně „exotické“ pohledy a myšlenky.

- Zamyšlení nad tradicemi a jejich významem v našich životech
- Krátký exkurz do evropské historie
- Co je a co není tradiční v kuchyni
- Něco k tradičním potravinám
- Strava našich předků a její proměny
- Charakteristika kuchyní jednotlivých oblastí a zemí
- Důležitost kuchyně pro pocit národní identity
- Sousedé na talíři
- Co nás spojuje – pokus o zobecnění evropských stravovacích návyků
- Domácí inspirace pro dlouhověkost
- Stravování jako cesta ke spokojenosti se sebou samým

ZÁKLADNÍ MYŠLENKY VEGANSTVÍ A EKOLOGIE VÝŽIVY ČLOVĚKA

MGR. JAN TOMEČEK

Veganství je nejen stravovacím směrem, ale komplexním životním stylem snoubícím otázky zdraví, ekologie i etiky.

Výhody rostlinné stravy ze zdravotního a nutričního hlediska jsou dnes už také poměrně známé.

Z rostlinné stravy je možné získat vše potřebné, a to mnohdy v pro organismus stravitelnější formě.

Předními nutričními organizacemi je už delší dobu doporučováno snižování konzumace potravin

z živočišných zdrojů a při správném složení je čistě nebo převážně rostlinná strava oficiálně doporučována pro všechny věkové kategorie. Z výživového hlediska splňuje dokonce náročné požadavky pro výživu při vrcholovém sportu, jak dokládá mnoho jmen úspěšných sportovců a sportovkyň, kteří ji dlouhodobě využívají.

- Historie myšlenek pro veganství v lidské společnosti a náboženstvích
- Základní argumentace pro veganství
- Biologie a antropologie, výživové a zdravotní otázky
- Environmentální téma
- Etické postoje a odpovědnost
- Aktuální situace v lidské společnosti, zdravotní a ekologická krize, síla myšlenky veganství
- Výhody veganství pro praktický život, dotazy, diskuse...

SPECIFICKÁ VÝŽIVA **DR. BARBARA MILLER**

Brzy doplníme.

ÁJURVÉDA – DÁVNÉ TRADICE STÁLE AKTUÁLNÍ **MAGDALENA VARGOVÁ**

Ajurvéda doslova znamená věda o životě. Přichází k nám z Indie a je jí více než 5000 let. Může nám tedy něčím prospět moudrost, která se zrodila ve zcela odlišném kulturním i přírodním prostředí? Jaké je její poselství pro Středoevropana 21. století? Ukážeme si mnohé souvislosti

Ajurvédy s tradiční čínskou dietetikou i současnými stravovacími trendy, čím nám může Ajurvéda prospět, i když žijeme v Evropě, tady a teď. Díky individuálnímu konstitučnímu testu na sebe dokážete nahlédnout z nového úhlu pohledu.

- Úvod do Ajurvédy (současná situace ve výživě, moderní a tradiční dietetika)
- Teorie 3 Dosha/konstitucí – Kapha, Pitta, Vata (fyzický profil a psychologický profil)
- Trávení, trávicí systém a asimilace potravy
- Čas a rytmus přírody a našeho života (sezóny a klima, denní rytmus, životní styl)
- Environmentální otázky (kvalita stravy, lokální stravování)
- Stravování podle ajurvédy (druh potravin, jejich význam, kvantita a pořadí a v konzumaci vzhledem na individuální konstituci, akt stravování)
- Ajurvédická definice/diagnostika původní a aktuální konstituce
- Harmonie, nerovnováha a vznik chorob
- Důsledky z nerovnováhy ve stravování a způsoby nápravy (moderní diety, labeling, vegetariánství, potravinové doplňky)
- Charakter jednotlivých potravin individuálně, v kategorii – ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, ořechy, mléčné produkty, maso a vejce, oleje, cukry, nápoje, koření
- Praktickou a interaktivní cestou individuální konstituční test

MAKROBIOTIKA BEZ DOGMAT **ZUZANA TEREŠOVÁ**

Makrobiotika má schopnost popsat a využívat energii všeho, co nám příroda nabízí, a to dle individuálních potřeb každého jedince a zároveň v rámci všeobecných a jasných pravidel. Někomu přijde složitá, ale když se vám podaří se s ní sblížit nebo dokonce sžít, máte možnost objevit její kouzlo jednoduchosti a současně úžasnou sílu léčivých účinků nejen jednotlivých potravin a technologií, ale i dalších technik, které makrobiotika využívá k harmonizaci našeho zdraví a životů.

- Úvod do makrobiotiky (historie, současná situace)
- Makrobiotika jako životní styl, ne jako dieta
- Základní pojmy
- Principy Jin a Jang – diagnostika fyzických a emočních projevů, následný výběr surovin a technologie jejich přípravy pro osobní harmonizaci
- Nerovnováha Jinu a Jangu jako vznik nemocí
- Teorie 5 elementů – energie potravin, vaření podle ročních období a pro jednotlivé orgány
- Výhody makrobiotiky
- Nejčastější chyby při praktikování makrobiotiky
- Rozložení potravin na talíři (výživově a v rámci jednoho dne – snídaně, oběd, večeře)
- Makrobiotika pro jednotlivé věkové kategorie (děti, mládež, těhotné ženy, sportovci + fyzické profese, sedavé zaměstnání, starší generace, vážně nemocní)
- Rozdíl vaření pro muže a ženy
- Doporučená literatura
- Přechod na makrobiotiku

MAKROBIOTIKA PRAXE

ZUZANA TEREŠOVÁ

Praktický seminář věnovaný přípravě jídel dle principů makrobiotiky, postupům při vaření základních surovin, pro jednotlivá roční období a jednotlivé orgány. Uvidíte (tedy ochutnáte...), jak může být makrobiotické jídlo mňamózní.

VEGANSTVÍ PRAXE

MGR. JAN TOMEČEK

Jednodenní praktický seminář věnovaný přípravě jídel dle principů veganství v gurmánském stylu.

ÁJURVÉDA PRAXE

MAGDALENA VARGOVÁ

Praktický seminář, v němž se naučíte uplatňovat principy ajurvédské kuchyně v evropském kontextu a ochutnáte lahodné pokrmy z kuchyně naší lektorky.

VÝŽIVA V EVROPSKÉ TRADICI PRAXE

EVA LEŇOVÁ

Praktický seminář, na kterém se necháme inspirovat kuchyní našich sousedů blízkých i vzdálenějších.

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ DIETETIKA **MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ**

Dietetika je jedním z pilířů tradiční čínské medicíny. Je jedním z nejstarších a nejrozšířenějších dietetických systémů na světě, který staví na prevenci a vědomí, že jídlo je naším lékem. V akademii na vás čeká nejen klasický výklad, ale také pohled na TČD v širším kontextu se "západní" dietetikou i na souvislosti s dnešním způsobem života a tím nejlepším z ní pro 21. století.

- Pilíře Tradiční čínské medicíny yin – yang a pět elementů – jak jim dobře porozumět, jaké je jejich praktické využití v současném světě, jak je můžeme uplatnit v dietetice a v souvislosti se zdravím
- Pohled na jednotlivé potraviny z hlediska energetické medicíny a využití v praxi (kvalita energií, povaha, chuť atp.)
- Charakteristika moderních potravin dle hledisek energetické medicíny
- Rozumné stravování v jednotlivých ročních obdobích – praktická pravidla
- Metoda určení konstituce člověka – jaké jsou hlavní konstituční typy dle TČM a dietetická pravidla na míru
- Nejčastější chyby ve stravování, možnosti jejich nápravy

DIETETIKA V SOUVISLOSTECH II **MUDR. MICHAELA ŠIMKOVÁ**

Brzy doplníme.

SUPERPOTRAVINY A TONIZUJÍCÍ BYLINY **INGA BYLINKINA**

Žijeme v globalizovaném světě a máme přístup k mnoha rostlinám a plodinám z celého světa. Ačkoliv stavíme na lokálnosti, je dobré poznat i další možné zdroje, jimiž si můžeme zpestřit a obohatit náš jídelníček či ozdravné kůry. V rámci tohoto semináře budeme dále rozšiřovat naše znalosti světa tonizujících bylin a superpotravin.

Tonizující byliny jsou považovány za léčivky podporující zdraví a náš imunitní systém. Jsou zásadním doplňkem při léčbě chronických chorob, protože pomáhají tělu obnovit své vlastní obranné schopnosti. Současné výzkumy naznačují, že tyto byliny pomáhají našim tělům pracovat s reakcemi na stres a k lepší adaptabilitě.

Rovněž se budeme věnovat superpotravinám a jejich roli v rámci současných nutričních potřeb člověka. Dozvíte se, jak pomocí super potravin zaplnit „nutriční díry“ ve vaší výživě a jak prakticky aplikovat princip jídla jako léku.

RAW ŽIVOTNÍ STYL

FILIP ŘÍHA

8. - 9. června 2019

Stravovat se "raw", tedy syrovou stravou je jedním ze silných trendů ve stravování posledních několika let. Je ale raw skutečně pro všechny a spočívá jen v tom, že prostě přestaneme potraviny tepelně upravovat? Můžeme si touto stravou nějak ublížit a jak tedy praktikovat raw tak, abychom si nevědomky neublížili? Není to nakonec vlastně celý životní styl?

- Co s námi dělá raw food?
- Proč a kdy jíst živou stravu?
- Živiny v raw stravě, zdroje surovin
- Green smoothies, šťávy
- Polévky, zálivky a dipy
- Saláty, které vás už nikdy nebudou nudit
- Gurmánská jídla – co všechno se dá „vyrawbit“?
- Raw dezerty
- Vybavení raw kuchyně
- Týdenní optimalizace přípravy raw food
- Funkční strava – řešení konkrétních situací vhodnou raw stravou
- Raw životní styl
 - Jak spánkem nabíjíme vlastní baterky?
 - Můžeme dýcháním rozdmýchávat náš vnitřní oheň?
 - Pohybem prohříváme celé tělo
 - Doplnujeme živiny
 - Zvyšujeme si pH
 - Detox těla – kdy a jak na detox a půsty
 - Emoce a jídlo