



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

Harmonogram 12 Wykładów (1 x w miesiącu)

Termin wykładu – zostanie podany na stronie internetowej z wyprzedzeniem 1 miesiąca

OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- jak kształtować swoją odpowiedzialność za zdrowie swoje i swojej rodziny
- jak wzmacniać nasz system trawienny,
- pożywienie dostosowane do pór roku,
- jak odróżnić zachciankę od prawdziwej potrzeby organizmu,
- żywność ekologiczna , a żywność przetworzona,
- praktyczne wskazówki przydatne przy układaniu dziennego jadłospisu

KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH – JAKĄ PRAKTYCZNA WIEDZĘ MOŻEMY Z TEGO POZYSKAĆ I JAKI WPŁYW MA ONA NA NASZE ZDROWIE

- zachodnie i wschodnie podejście do klasyfikacji produktów spożywczych,
- natura produktów spożywczych,
- metody obróbki produktów i ich wpływ na nasze zdrowie,
- jak dostosować naszą wewnętrzną naturę do natury produktów spożywczych i metod ich obróbki,
- wykorzystanie wiedzy o naturze produktów w praktyce,

PIĘĆ SMAKÓW; KWAŚNY, GORZKI, SŁODKI, OSTRY, SŁONY

- ich wpływ na poszczególne narządy naszego ciała,
- ich kierunek działania,



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

- praktyczne wykorzystanie powyższej znajomości działania smaków [profilaktyce zdrowotnej np. przy przeziębieniu, otyłości, cukrzycy, menopauzie, alergii i innych chorób

ODŻYWIANIE MATKI I MAŁEGO DZIECKA

- dolegliwości okresu ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi,
- odżywianie matki po porodzie i w okresie karmienia,
- sposoby odżywiania dzieci od poczęcia do 2 roku życia,
- postępowanie w przypadku kolek i alergii- przyczyny ich występowania

ODŻYWIANIE DZIECI PRZEDSZKOLNYCH I WCZESNOSZKOLNYCH

- jakie pokarmy budują zdrowie naszych dzieci, czyli krótka opowieść o naturze produktów,
- nasze podejście do alergii pokarmowych u dzieci; jeść czy unikać?,
- jak odżywiać dzieci, aby były zdrowe i szczęśliwe,
- jakiego smaku dziecko potrzebuje najbardziej do swojego wzrastania
- praktyczne porady jak komponować atrakcyjne i zdrowe posiłki dla naszych dzieci.

WSPÓŁCZESNE POGLADY DIETETYCZNE Z PERSPEKTYWY MISJI CENTRUM ZDROWIA DYNIOWA ZAGRODA – ZREZYGNUJ Z DIETY PRZEJDŹ NA ODŻYWIANIE

- dieta śródziemnomorska,
- dieta wegetariańska,
- dieta glikemiczna,
- dieta tłuszczowa, białkowa,
- dieta wg grupy krwi,
- dieta kwasowo-zasadowa,
- dieta diamondów



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

WSCHODNIE I ZACHODNIE PODEJŚCIE DO ZDROWIA, CZYLI OPOWIEŚĆ O KOCHANYM ZDROWIU, O KTÓRYM NIKT SIĘ NIE DOWIE ILE KOSZTUJE, AŻ SIĘ ZEPSUJE

- co to jest zdrowie,
- czynniki wpływające na stan zdrowia,
- jak zestarzeć się w zdrowiu,
- czy istnieją produkty zdrowe dla wszystkich,
- czy suplementacja jest zdrowa,
- prawda i mity na temat zdrowego odżywiania

JEDZ ZGODNIE Z PORAMI ROKU: WIOSNA, LATO, BABIE LATO, JESIEŃ, ZIMA

- jakie metody gotowania i jakie produkty wybierać w poszczególnych porach roku,
- gotowanie wg Pięciu przemian,
- krótki pokaz sposobu gotowania wg Pięciu Przemian,

ZDROWE PODEJŚCIE DO OCZYSZCZANIA ORGANIZMU

- sposoby oczyszczania organizmu,
- najlepszy czas na oczyszczanie organizmu, czyli czy nasz organizm zadowolony jest z zabiegów , które mu fundujemy środku zimy?
- jak bezpiecznie przeprowadzić we własnym zakresie oczyszczanie w domu,
- praktyczne porady

ODPORNOŚĆ ORGANIZMU I SPOSOBY JEJ BUDOWANIA

- co to jest odporność i jak ją kształtować,
- etapy naruszenia odporności,
- zalecenia w celu utrzymania odporności,



Centrum Zdrowia

Dyniowa Zagroda

- praktyczne porady: jak uchronić się przed infekcją i przeziębieniem oraz naturalne sposoby powrotu do zdrowia

CHOROBY CYWILIZACYJNE- OTYŁOŚĆ W UJĘCIU TMC

- rodzaje otyłości,
- objawy,
- zasady leczenia,
- zalecenia dietetyczne,
- metody gotowania

Praca z otyłością wiąże się z odżywianiem, a nie głodowaniem. Zrezygnuj z diety - przejdź na odżywianie i poczuj się dobrze w swoim ciele.

CHOROBY CYWILIZACYJNE- CUKRZYCA I I II STOPNIA W UJĘCIU TMC

- typy cukrzycy, symptomy choroby i atlas zachowań,
- jaki „wewnętrzny klimat” reprezentuje cukrzyca typu I , a jaki typu II ,
- dobór odpowiednich produktów i sposobów ich obróbki w przypadku obu typów cukrzycy,
- jak ustrzec się powikłań, które niesie za sobą cukrzyca,
- jak słodzić , aby nie zaszkodzić.

W załączeniu materiał reklamowy i zdjęcia CENTRUM ZDROWIA DYNIOWA ZAGRODA.

Z wyrazami szacunku
Mirosława Tetzlaff