

# ZAČNI NAPORAD

---

OSNOVA KURZU - VÝŽIVA

## OSNOVA KURZU - VÝŽIVA

### ÚVOD

Proč jíme, co pro náš organismus znamená strava?

### TÝDEN 1

#### 1. Zdravá strava a správný výběr potravin

- Co je to zdravá strava a jaká kritéria z pohledu výběru potravin vnímám jako nejpodstatnější?

#### 2. Bílkoviny

- Co to je, proč jsou pro nás důležité a jaké vybírat?
- Jaká pravidla vůbec aplikovat v rámci příjmu bílkovin do začátku?

#### 3. Tuky

- Co tuky pro náš organismus představují?
- Dělají z nás tuky tloušťky?
- Představují i nějaká rizika, a jak je to s tím cholesterolem a srdečními chorobami?
- Na co si při volbě tuků dávat pozor a které vybírat?

### TÝDEN 2

#### 1. Sacharidy

- Co to je, v čem pro nás mají přínos a kdy bychom si naopak měli dávat na příjem sacharidů pozor?
- Jaké vybírat?
- K čemu nám jsou pojmy inzulinová rezistence, glykemický index a glykemická nálož?

#### 2. Správná kyselost žaludku

- Jaké funkce má vlastně náš žaludek v otázce trávení?"
- Co je to HCl a k čemu nám slouží?
- Co to je reflux, hypochlorhydrie, v jakých případech nastávají, proč je to problém a jak je možné to řešit?

#### 3. Vědomé jedení a vztah k jídlu

- Proč to není pouze o tom CO jíme ale také JAK a s JAKÝM POCITEM to jíme?
- Co je to vlastně trávení? Od dutiny ústní až po konečník.
- Co je to vědomá strava?

## OSNOVA KURZU - VÝŽIVA

### TÝDEN 3

#### 1. Vitaminy

- Co pro nás představují mikroživiny vitaminy a jaké ve výživě máme?
- Výběr a popis některých vitaminů a praktické informace do praxe k nim
  - Vitamin D, A, E, K
  - Vitaminy skupiny B, vitamin C

#### 2. Minerální látky

- Co to je a proč bychom o nich měli mít základní povědomí?
  - Mg, Fe, I, Na, K, Ca, Zn v kontextu života lidí, na co si dávat pozor a jak zajistit jejich zdravý příjem?

#### 3. Vše co už vím v praxi - cool talíř

- Aplikace dosavadních poznatků do praxe a názorné ukázky zdravého jídelníčku
- Tipy jak si stravu personalizovat
- Koření

### TÝDEN 4

#### 1. Lepek

- Jak to s ním tedy je? Jíst, nejíst? Pokud jíst, tak z jakých zdrojů a proč?
- Tipy na domácí kváskování
- Příkladový jídelníček bez lepku

#### 2. Mléko

- Z jakých zdrojů preferovat přísun mléka a mléčných výrobků?
- Pro koho je mléko skvělou součástí a pro koho může být naopak nenápadným škodíkem?
- Příkladový jídelníček bez mléka a mléčných výrobků

#### 3. Čtení etiket v základech

- Podle čeho posoudit vhodnost či nevhodnost potraviny, výrobku?
- Co znamená označení light, zero, fitness či protein?
- Jak poznám dobré vejce, uzeninu, sýr, pečivo, jogurt či čokoládu?
- ...a co ta éčka a GMO?

## OSNOVA KURZU - **VÝŽIVA**

### TÝDEN 5

#### 1. Emoční hlad a biologický hlad

- Jaký je mezi nimi rozdíl a jak se do stravy promítá náš vztah k sobě?

#### 2. Stres

- Co pro nás představuje, co v nás ovlivňuje, kde vzniká, jaké formy máme, a jaké možnosti kompenzace stresu či jeho eliminace máme?

#### 3. Spánek

- Proč je spánek tak důležitou součástí zdravého životního stylu?
- Jak kvalita spánku ovlivňuje naše fyzické i mentální prožívání?
- Determinanty kvalitního spánku.

### TÝDEN 6

#### 1. Mikrobiom

- Co to je, proč bychom o něm měli vědět?
- Jaké dysbalance v souvislosti s nesprávnou péčí o mikrobiom mohou vznikat?
- Jak se o něj patřičně starat a čemu se naopak obloukem vyhnout?

#### 2. Spalování tuků

- Co to vlastně znamená?
- Jaké proměnné ovlivňují proces spalování tuků?

#### 3. Čas vs priority ve Vašem životě - odlehčené téma na zamyšlení do praxe

### TÝDEN 7

#### 1. Plánování - odlehčené téma do praxe, plánuj tak akorát pro sebe, jak na to?

#### 2. Tracking - společné téma s Romčou

## OSNOVA KURZU - VÝŽIVA

### TÝDEN 8

#### 1. Základy hormonálního zdraví ženy a muže

- Co to jsou hormony, jaké máme a co všechno řídí v našem těle?
- Co se děje na podkladě hormonů v případě nesprávného životního stylu?

#### 2. Základy o hormonální antikoncepci a cykličnosti ženy

### TÝDEN 9

#### 1. Testy a vyšetření - symptom-monitoring

- Co všechno si o svém těle mohu nechat zjistit a jaká vyšetření existují?
- Testy z krve, slin, vlasů, moče, DNA testy, testy ze stolice

#### 2. HOST - Lékařka MUDr. Kateřina Fialová

- Co všechno bychom si měli v případě chronických obtíží měli nechat zjistit?
- V čem nám naopak nemusí být nápomocné klasické vyšetření?
  - Zkušenosti z praxe aneb v čem často klienti dělají chyby?

### TÝDEN 10

#### 1. Meal-prep aneb tipy, jak si zefektivnit přípravu jídel?

#### 2. Otužování v základech

- Benefity po fyzické i mentální stránce
- Jak začít a na co si dávat pozor?

## OSNOVA KURZU - **VÝŽIVA**

### TÝDEN 11

#### 1. Prostředí, ve kterém se každý den pohybuješ má vliv na tvoje zdraví

- Jak látky z prostředí ovlivňují naše zdraví?
- Tipy a triky, jak očistit svoji domácnost i kosmetiku o zbytečné škodíky
- Uspořádání svého prostoru (doma, v práci,...) a souvislost s budováním návyků

#### 2. Voda a filtrace vody

- Voda a hydratace obecně - co bychom měli vědět jako základ o hospodaření s vodou v našem organismu?
  - Má smysl filtrovat vodu?
  - V čem nám to může pomoci?
  - Jakou filtraci si máme zvolit?

### TÝDEN 12 - pojďme "do sebe"

#### Vztah k sobě a vztahy okolo nás jako nedílná součást zdravého životního stylu a výsledků

- Proč je náš vztah k sobě klíčem ke štěstí a jak objevovat svoji autenticitu?
- Témata: sebe-vědomí, sebe-láska a sebe-přijetí, bezpodmínečná láska

### ZÁVĚR



Vyhodnocení záměrů v rámci celé 12ti týdenní cesty a jak si zvolit to SVOJE tempo, v rámci SVÝCH AUTENTICKÝCH potřeb?