

# Koncepcija Studija svjesne prehrane s dijagnozom

## 1. Prvi stupanj Studija svjesne prehrane s dijagnozom

Obuhvaća: **4 dana** (28 sati), a održava se u 2 vikenda ili 3 radna tjedna.

Polaznici na prvom stupnju, u više manjih grupa, proširuju svoje znanje i praktične vještine pripreme:

- 120 čudesnih jela - svih žitarica (ječam, riža, proso, quinoa, amaranth, zob...) u osnovnim i kompleksnim, ukusnim jelima, na energetski ispravan način
- svih mahunarki (azuki, leća, slanutak, mungo...) u potpuno probavljiva jela, te načine ispravnog kombiniranja sa žitaricama i povrćem
- povrća (korjenastog, glavičastog, lisnatog) u različitim, dugo zagrijavajućim i hranjivim zimskim kombinacijama, ili lagano osvježavajućim ljetnim jelima
- sjemenki (sezam, suncokret, bučine sjemenke, lan...) i algi (kombu, wakame, hijiki, arame, nori...) u neobičnim i energetski uravnoteženim začinima i jelima

**Tijekom 1. stupnja** uči se dublje razumjeti energetski utjecaj godišnjih doba na nutritivnu i vitalnu snagu namirnica i samog čovjeka.

**Napomena:** Preduvjet za pohađanje 1. stupnja je završen [Temeljni seminar svjesne prehrane s dijagnozom](#).

## 2. Drugi stupanj Studija svjesne prehrane s dijagnozom

Obuhvaća ukupno **4 dana** (28 sati), a održava se u 2 vikenda ili 3 radna tjedna. Nastava je kombinacija više praktičnih i veoma važnih teoretskih znanja.

Polaznici na II. stupnju, u više manjih grupa, proširuju svoje znanje i vještine kuhanja:

- novih 100 izazovnih jela
- atraktivnih jela za svetkovine, rođendane, domjenke, švedske stolove (savijače, rolade, njoki, sendviči, lasanje, kifle, crostate...)
- energetski jačih jela za doručak
- jela za sportaše, djecu, fizički i mentalno aktivne osobe
- užina, brzih večera (osmišljavanje jelovnika)
- izrada tjestenina i raznih drugih kuhanih i pečenih jela s integralnim brašnom
- ljekovitih jela od crne soje
- izrada seitana - pšenične šnicle fantastičnog ukusa

**Polaznici** upoznaju sve kategorije namirnica (žitarice, mahunarke, povrće, sjemenke, voće...) s novog energetskeg stanovišta, kao i njihov dublji utjecaj na određene organe i zdravstvene probleme. Na ovom stupnju povezuju se fizički i emocionalni zdravstveni problemi s određenim namirnicama i jelima.

**Napomena:** Preduvjet za pohađanje 2. stupnja je završen 1. stupanj Studija svjesne prehrane s dijagnozom.

### 3. Treći stupanj Studija svjesne prehrane s dijagnozom

Obuhvaća ukupno **4 dana** (28 sati), a održava se u 2 vikenda ili 3 radna tjedna.

Polaznici studija uče:

- pripremiti još 80 energetski snažnih jela, te ljekovitih napitaka i pripravaka
- povezivati osnovne dijagnoze u svrhu kvalitetnog zdravstvenog kuhanja
- različite dijagnoze sa stanovišta ravnoteže (relativno dobro zdravlje) i neravnoteže (zdravstveni problemi)
- kako pojedine namirnice, s obzirom na više parametara sagledavanja njihove vrijednosti, djeluju na određene organe i zdravstvene probleme vezane za te organe
- sagledati posebnosti svakog pojedinca i razumjeti dijagnoze sa stanovišta uzroka i posljedica
- razumjeti i pripremiti osnovne kategorije namirnica (žitarice, mahunarke, povrće, začini...) u ljekovite, preventivne i kurativne svrhe

**Napomena:** Preduvjet za pohađanje 3. stupnja je završen 2. stupanj Studija svjesne prehrane s dijagnozom.

Pridružite nam se, jer ovo nije samo Studij kuhanja, ovo je Studij otkrića vlastitih potencijala, odnosno **Studij osobne snage i zdravlja!**