DEKALOG NATURALNEGO ODŻYWIANIA

1. **ZAWSZE ZJADAJ ŚNIADANIE**
   najlepiej ciepłe, oparte na pełnowartościowych węglowodanach w postaci wszelkich zbóż z dodatkiem owoców czy warzyw (dostosowanych do pór roku i indywidualnych potrzeb).
2. **PIJ GŁÓWNIE CIEPŁE NAPOJE,**
   nie nadużywaj nadmiernie słodzonych soków, zimnej wody oraz czarnej herbaty i kawy.
3. **CODZIENNIE ZJEDZ ZUPĘ**
   o składzie dostosowanym do indywidualnych potrzeb i pór roku, opartym na świeżych warzywach, roślinach strączkowych i (czasem) dobrym mięsie.
4. **UŻYWAJ BIAŁEK ROŚLINNYCH**
   3-5 razy w tygodniu w niewielkich ilościach, to „zdrowsze" białko, uważaj na przetworzone produkty sojowe.
5. **MIĘSO (zawsze dobrej jakości) TRAKTUJ JAK LEKARSTWO,**
   czyli jedz wtedy, kiedy naprawdę jest potrzebne (szczególnie w chłodnych porach roku).
6. **UNIKAJ PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH CUKIER I SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY**
   oraz słodyczy produkowanych z ich udziałem i słodkości z rafinowanych zbóż.
7. **NIE SPOŻYWAJ MLEKA KROWIEGO (PRZEMYSŁOWEGO: homogenizowanego i UHT)**
   oraz jego przemysłowych przetworów.
8. **OMIJAJ Z DALEKA**
   sól rafinowaną, mrożonki, konserwy, wysokoprzetworzone produkty, rafinowane zboża i ryż, tropikalne owoce, produkty wilgotne, przechowywane w folii i z nawet najmniejszymi oznakami pleśni.
9. **NIE JEDZ**
   posiłków przygotowywanych w kuchence mikrofalowej.
10. **POSIŁKI PRZYRZĄDZAJ W DOMU,**
    długo żuj pokarmy dla lepszego trawienia, jedz w spokoju, z radością i wdzięcznością.

KONIECZNOŚĆ WCZEŚNIEJSZEJ REZERWACJI NA WYBRANY MODUŁ ZE WZGLĘDU NA OGRANICZONĄ LICZBĘ MIEJSC

Martyna Dopierała – specjalista ds. edukacji
mail: warsztaty@orkiszowepola.pl (w treści: imię i nazwisko, wybrany moduł), tel. 693 313 124

POZnań
WSPÓŁFINANSOWANIE
ZE ŚRODKÓW BUDŻETOWYCH MIASTA POZNANIA

ORGANIZATOR DOBRO STAN
FUNDACJA NA RZECZ WSPIERANIA INTEGRALNEGO ROZWOJU CZŁOWIEKA

PARTNER orkiszowepola

Projekt graficzny: M&J. Druk: CGS.

PO_ZDROWIE_nia Z KUCHNI

cykl spotkań dobrostanowych dotyczących
PROFILAKTYKI WSPÓŁCZESNYCH ZAGROŻEŃ DLA ZDROWIA

3 moduły:

OTYŁOŚĆ I NADWAGA

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

CHOROBY PRZEWODU POKARMOWEGO

POZNAŃ
Centrum Naturalnego Odżywiania i Terapii „Orkiszowe Pola"
ul. Strzeszyńska 76

Termin: wrzesień – grudzień 2018

WSTĘP WOLNY

CELE PROJEKTU

- wzrost zainteresowania Poznaniaków aktywnym wpływem na zdrowie swoje i swojej rodziny,
- wzrost świadomości i wiedzy żywieniowej wpływającej na jakość życia i długowieczność,
- nabycie umiejętności przygotowywania prozdrowotnych potraw w obrębie wybranych chorób cywilizacyjnych,
- zmiana nawyków żywieniowych uczestników w kierunku stosowania diety zbilansowanej pod względem zawartości energii i składników odżywczych.

OTYŁOŚĆ I NADWAGA

25.09 godz. 17:00
Jak być odżywionym na diecie niskokalorycznej?

2.10 godz. 17:00
Białka w diecie człowieka – jak jadać dobre mięso, a jak przyrządzać białka roślinne?

9.10 godz. 17:00
Dobre trawienie jako podstawa zachowania prawidłowej wagi i przemiany materii.

16.10 godz. 17:00
Jak żyć zdrowo i słodko bez cukru, czyli unikanie wysokokalorycznych potraw.

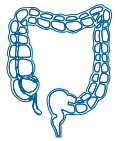
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

23.10 godz. 17:00
Zadbaj o codzienne odżywianie, proste, smaczne i łatwo przyrządzane.

30.10 godz. 17:00
Największe błędy żywieniowe wpływające na pogarszanie się stanu układu krążenia.

6.11 godz. 17:00
Rola nienasyconych kwasów tłuszczowych w utrzymaniu zdrowego układu krążenia.

13.11 godz. 17:00
Dobre zboża i jakość błonnika oraz ważne substancje odżywcze dla zdrowia serca i układu krążenia.



CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO

20.11 godz. 17:00
Zasady prawidłowego stylu życia z uwzględnieniem naturalnego odżywiania, dobrego snu i wysiłku fizycznego.

27.11 godz. 17:00
Składniki żywności najsilniej wpływające na osłabienie przewodu pokarmowego.

4.12 godz. 17:00
Oczyszczanie, odkwaszanie i odciążanie przewodu pokarmowego.

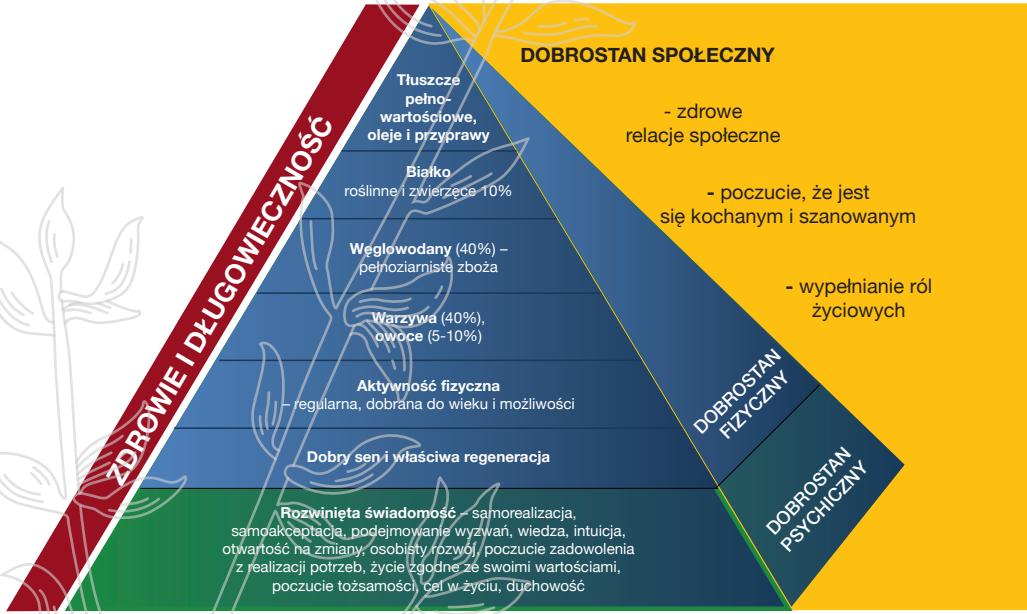
11.12 godz. 17:00
Dieta eliminacyjna i rotacyjna – jak żyć bez mleka i glutenu?

PROJEKT REALIZOWAĆ BĘDĄ ŚWIETNE SPECJALISTKI DS. ŻYWIENIA Z CENTRUM orkiszowepola: Martyna Dopierała, Magdalena Lubiewska, Dorota Łapa, Dominika Nitschke-Michalak.

INTEGRALNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA I PREWENCJI CHORÓB

♥ zdrowie to pełen
DOBROSTAN FIZYCZNY, PSYCHICZNY i SPOŁECZNY
(a nie wyłącznie brak choroby czy niepełnosprawności)

♥ zależy w ogromnej mierze od nas samych i od przestrzegania pewnych dobrych nawyków, zasad, norm i wartości



FUNDACJA DOBROSTAN pragnie pomagać ludziom w zachowaniu zdrowia i życiowej harmonii. Pojmując człowieka całościowo – jako jednię ciała, umysłu, ducha i emocji – stawia na profilaktykę zdrowotną i zwracanie baczniejszej uwagi na styl życia poprzez odpowiednią dietę, właściwą regenerację, sposób myślenia, budowanie relacji, niwelowanie napięć fizycznych i emocjonalnych oraz rozwój duchowy.