

SEBAVEDOMÝM RODIČOM VEGÁNSKYCH DETÍ

Interaktívny mesačný online kurz vegánskej výživy v tehotenstve a u detí

Naživo + ZÁZNAM emailom po každej lekcii

Termín: 26.5. - 27.6. 2022

- Dvaja skúsení lektori
- 10 lekcii na živo cez Zoom
- Záznam každej lekcie emailom
- E-Book nabitý informáciami a receptami

Ing. Radek Látal, DiS.

Latalradek1@gmail.com

Barbora Kyšková

barbora@rebarbora.blog

Záznam z každej lekcie dostanete automaticky emailom a o nič neprídete! :-)

LEKCIA 1 Môžu byť tehotné ženy a deti vegánmi? <ul style="list-style-type: none">• Úvod a organizácia kurzu• Môžu byť tehotné ženy a deti vegánmi?• Vitamín B12	Ing. Radek Látal, DiS. Štvrtok 26.5. 17:30
LEKCIA 2 Stručný úvod do správnej vegánskej výživy <ul style="list-style-type: none">• Stručný úvod do správnej vegánskej výživy• Význam celistvých rastlinných potravín• Čo NIE JE správne zostavená vegánska strava a typické chyby• Ako na výživové doplnky	Ing. Radek Látal, DiS. Pondelok 30.5. 17:30
LEKCIA 3 Teória v praxi 1: Vegánske recepty podľa pravidiel správnej vegánskej výživy <ul style="list-style-type: none">• Recepty podľa zásad zdravého vegánskeho taniera• Tipy, ako ušetriť čas pri varení• Ako a kde nakupovať•	Barbora Kyšková Piatok 3.6. 17:30
LEKCIA 5 Teória v praxi 2: Plánovanie jedálneho lístka pre rastúcu rodinu <ul style="list-style-type: none">• Plánovanie jedálneho lístka pre rastúcu rodinu• Recepty na dobré trávenie	Barbora Kyšková Pondelok 6.6. 17:30

<p>LEKCIA 4 Vegánska výživa v tehotenstve a pri dojčení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Výživa pred počatím pre optimálnu plodnosť • Špecifiká výživy v 1., 2. a 3. trimestri tehotenstva • Vplyv výživy na kvalitu materského mlieka 	<p>Ing. Radek Látal, DiS.</p> <p>Štvrtok 9.6. 17:30</p>
<p>LEKCIA 6 Ako sa pripraviť na tehotenstvo, pôrod a dojčenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osobná skúsenosť vegánskej mami • Praktické tipy a odpovede na všetko, čo vás zaujíma 	<p>Barbora Kyšková</p> <p>Pondelok 13.6. 17:30</p>
<p>LEKCIA 7 Vegánska výživa detí</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. – 6. mesiac • 7. – 12. mesiac • Rastúce deti 	<p>Ing. Radek Látal, DiS.</p> <p>Štvrtok 16.6. 17:30</p>
<p>LEKCIA 8 Teória v praxi 3: Prvé príkrmy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedy a ako začať • Tipy na príkrmy • Čo robiť, keď dieťa nechce jesť 	<p>Barbora Kyšková</p> <p>Pondelok 20.6. 17:30</p>

LEKCIA 9 Teória v praxi 4: Jedlá pre deti od jedného roka <ul style="list-style-type: none">• Výživné vegánske recepty pre deti• Ako nevariť pre každého zvlášť	Barbora Kyšková Piatok 24.6. 17:30
LEKCIA 10 Krvné testy, komunikácia s odborníkmi a zhrnutie <ul style="list-style-type: none">• Ako správne zvoliť a interpretovať krvné testy• Ako vyberať výživové doplnky• Ako komunikovať s lekármi a odborníkmi na výživu• Zhrnutie	Ing. Radek Látal, DiS. Pondelok 27.6. 17:30