

Terenska nastava naših maturanata,
budućih tehničara nutricionista

ADHARA

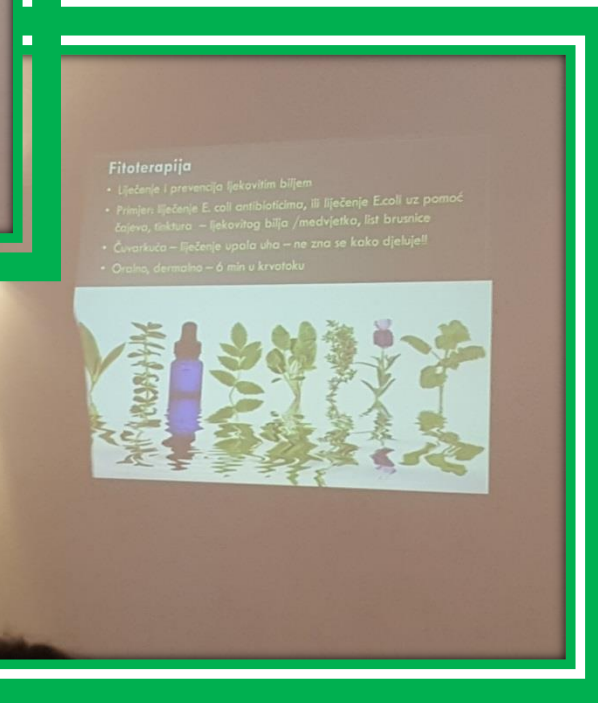
Centar za nutricionizam i ayurvedu



Po dolasku u ADHARA CENTAR, okrijepili smo se
čajevima...



S nestrpljenjem smo iščekivali početak
predavanja...



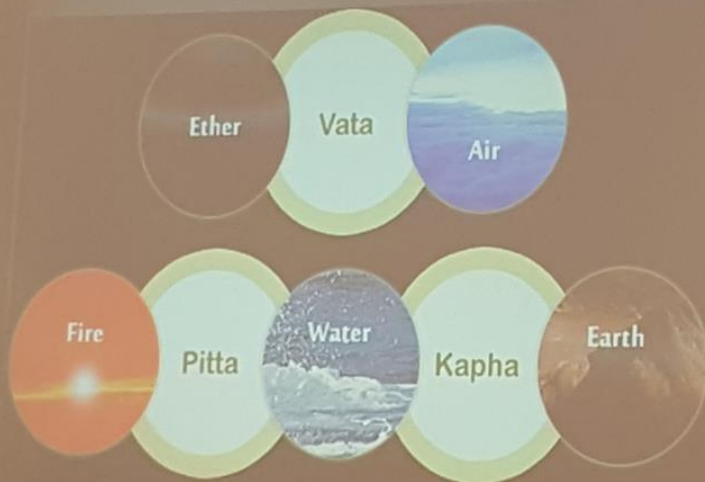
Najprije je slijedio pozdravni govor naših nutricionistica, Ivane i Irene, nakon čega nas je Irena uvela u svijet Ayurvede...



Ayurveda – znanje o životu

- Ayur
- Veda
- Prirodna medicina s istoka
- Stara preko 5 000 god, obuhvaća i sve gore navedeno
- Prehrana, biljke i minerali, yoga, terapijske masaže, detoksikacije – panchakarma terapija

Ayurveda – 5 elemenata – 5 dosha



Kroz Irenino predavanje naučili smo mnogo zanimljivih činjenica, nakon čega je došao red na prvu radionicu...





AHARA - FOOD PLAN for Ayurvedic, Western and Integrated Health Care

"Ayurvedic Meal plan perfectly satisfies the Food Guide Pyramid."

1) Chapati (made from whole wheat flour) - 100g

2) Fresh Vegetables (Spinach & Broccoli) - 100g

3) Dates & Figs - 100g

4) Condiments - Fresh Chutney & Lemon Juice

5) Drink - Water

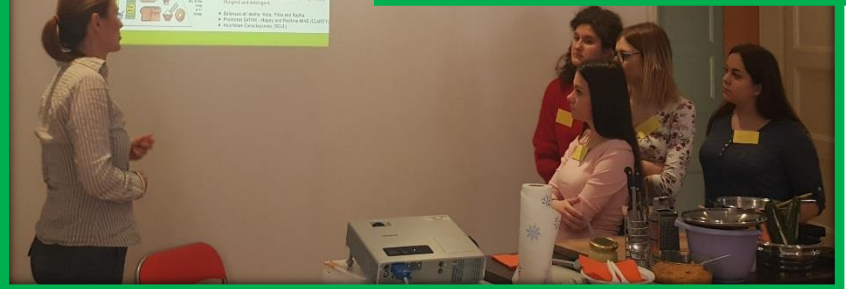
6) Balance of Sweet, Sour, Pungent & Bitter

7) Protein - Lentils & Beans

8) Fiber - Whole Grains

9) Calcium - Dairy or Fortified Plant-based Milk

10) Iron - Spinach & Lentils



U drugom dijelu predavanja upoznali smo principe kombiniranja hrane prema načelima ayurvede. Zatim smo kroz praktični rad pokazali koliko smo naučili...





I na kraju, Irena nas je
upoznala sa osnovama
fitoterapije te biljkama koje
se koriste za izradu tinktura



Veliko hvala našim
nutricionisticama
na prenesenom
znanju!!!



„Život je kao fotografija. Kad se nasmiješiš, bolje ispadne“