

## Програма курсу Аюрведичної дієтології

2020

Місяць / дати	Теми	Вебінари	Додаткові навчальні матеріали
Вересень	<b>Лекція №1 - очна</b> Вступна лекція курсу «Основи Аюрведи: Теорія п'яти елементів, особливості їх прояву в людському організмі»		Основи аюрведического харчування - філософські основи Аюрведи
Жовтень	<b>Лекція №2 - відео за темами:</b> «Теорія п'яти елементів. Особливості їх прояву в людському організмі». «Типи конституцій: характеристики, особливості поведінкових моделей і особливості травлення».	«Анатомія і фізіологія травного тракту»	Інфографіка і опис інтегральних сил: властивості, якості, характеристики. Травний тракт з точки зору Аюрведи.  Тести для визначення конституційних типів.
Листопад	<b>Лекція №3 - очна</b> «Агні і теорія шести смаків. Енергетичні властивості смаків, їх взаємодії і лікувальний ефект».	«Основні етапи та механізми регуляції травлення і обміну речовин»	Інфографіка смаків. Таблиця свійств продуктів.
Грудень	<b>Лекція №4 - відео по темі:</b> «Основи аюрведической дієтології»	«Білки: функції і особливості їх обміну»	Таблиця несумісних продуктів харчування.

Січень	<b>Лекція №5 - очна</b> "Змішані типи конституцій. Дієта для людей з доміантою Вата- пракрити , Пітта- пракриті , Капха-пракріті».	«Жири: функції і особливості їх обміну»	Дієти для конституційних типів. Рецепти страв для Вата, Пітта, Капха
Лютий	<b>Лекція № 6 - відео по темі:</b> «Особливості аюрведической режимів. Складан н дієти згідно Рітучарья , Діначарья»	«Вуглеводи: функції і особливості їх обміну»	Рекомендації з харчування і способу життя по циклам дня, а також відповідно до пори року
Березень	<b>Лекція № 7 - очна</b> «Аюрведична діагностика. Розробляємо індивідуальну дієту від пракриті до вікріті».	«Регуляція обміну холестерину, глюкози, Ph»	Секрети аюрведической діагностики - що повинен знати аюрведичний дієтолог. Check-list аюрведического дієтолога.
Квітень	<b>Лекція №8 - відео по темі:</b> «Траволікування, основні аюрведичні фітоформули, складання лікарських складів як доповнення до харчування»	«Особливості метаболізму при різних типах конституції»	Карта спецій. Трав'яні збори для лікування і поліпшення самопочуття.
Травень	<b>Лекція № 9 - очна</b> «Як працювати з БАДами» + підсумкова по всьому курсу	Заключний вебінар в форматі питання- відповідь	Буклет БАДів
Червень	<b>Іспит</b> + видача сертифікатів		

**Центр «Ритми життя»**

<https://rhythm-of-life.com.ua/>