

Postovani zadovoljstvo nam je da Vam predstavimo online seminare koji ce od sada biti dostupni!

Online seminari pocinju 23 i 24 februara 2013. godine.

Prvi seminari odrzavace se po PROMO CENAMA!

Uskoro cemo objaviti uslove prijavljivana i nacin akontacije.

Seminari se organizuju po sistemu svetski poznatog naturologa Georgij Nazarova (autor bestselera o zdravoj ishrani i kvalitetnijem pristupu zivotu).

U pitanju ce biti dvocasovni tematski seminari. Seminari se mogu koristiti odvojeno, svaki za sebe, a i zajedno stvarajuci celinu na Vasem putu ka usavrsavanju sebe.

Prva oblast – Tajne pravilne ishrane

1A seminar.

- Uvodjenje osnova pravilne ishrane
- Kako krenuti
- Zasto ne moram drasticno i odjednom promeniti navike u ishrani da bih postigao dobar rezultat
- Kako prilagoditi sistem sebi
- Izbor namirnica
- Kupovina, priprema, cuvanje namirnica.
- Ciljevi : smanjiti tezinu, povecati tezinu, odgovori na Vasa pitanja.

2A seminar.

- Jedenje na nervnoj bazi
- Jedenje uvece
- Pravilno kombinovanje namirnica
- Najpovoljnije vreme uzimanje razlicitih namirnica
- Tradicionalna jela na zdrav nacin
- Da li su hleb i testenine zdravi?
- SOS obroci
- Kako pravilno koristiti napitke
- Kako pravilno koristiti voce
- Zdrave poslastice
- Pravilno koriscenje meda i ostalih pcelarskih proizvoda
- Prirodni dodaci ishrani za nase optimalno stanje
- Odgovori na Vasa pitanja

3A Seminar

- Zdrave poslastice
- Dani odmora od hrane (kratka lekovita gladovanja)
- Vocni dani
- Da li koristiti samo sirovu hranu?
- Nezdrav obrok na zdraviji nacin

- Koje nepravilnosti u nasoj svakodnevnici drasticno uticu na pojavu raka?
- Bolesti srca i ishrana
- Dijabetes i ishrana
- Alergije
- Prehlade, problem sa sinusima
- Lepo gradjeno telo i ishrana
- Podmladjivanje, duzi zivot i ishrana
- Vasa pitanja

## Druga oblast – Ciscenje i podmadjivanja organizma

### 1B seminar

- Zasto je potrebno ciscenje debelog creva
- Na koji nacin mozemo ocistiti debelo crevo i odrzavati njegovu higijenu
- Kako normalizovati crevnu mikrofloru i resiti se nadimanja i gasova
- Ciscenje jetre
- Pobljsavanje sistema krvi
- Zasto je toliko vazno da puno vremena provodimo na otvorenom i da li treba da se plasimo promaje?
- Vasa pitanja.

### 2B seminar

- Lekovita svojstva mumia
- Ciscenje i podmladjivanje koze
- Prirodna zastita koze od sunca
- Kaljenje organizma
- Ciscenje bubrega
- Pravilano koriscenje saune i ciscenje organizma
- Lekovite kupke
- Ciscenje krvnih sudova
- Jacanje krvnih sudova i kapilara
- Spreccavanje prekomernog sirenja vena i ispucalih kapilara
- Vasa pitanja

### 3B Seminar

- Ciscenje disajnih organa
- Pobljsanje vida prirodnim putem
- Ciscenje zglobova spolja i unutra
- Povecanje plodnosti
- Bolje stanje ginekoloskih organa (seks)
- Postizanje optimalnog stanja i odrzavanja zdrave kose
- Postizanje i odrzavanje zdravih kostiju
- Odrzavanje zuba i desni na zdrav nacin
- Kucna higijena
- Vasa pitanja

3 Oblast – pripremanje zdrave hrane po sistemu Nazarov (seminare drži dugogodišnja saradnica Georgij Nazarova, Gordana)

1C

- Pripremanje zdravog dorucka
- Pripremanje zdravih napitaka
- Pripremanje zdravih slatkisa

2C

- Pripremanje glavnog jela na zdrav nacin
- Tradicionalna jela spremljena na zdrav nacin
- Kako da brzo i lako pripremate zdrava jela

3C

- Pripremanje raznih zdravih salata
- Pripremanje zdrave zimnice
- Kako da na zdrav nacin sacuvate hranu