

niedziela 19.02.2023

WYKŁAD I

ZŁOŻONOŚĆ MÓZGU CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE CZYNNIKÓW STANOWIĄCYCH O ZDROWIU UMYSŁOWYM

- ✓ KONDYCJA MÓZGU A JAKOŚĆ ŻYCIA
- ✓ KLUCZOWE DETERMINANTY ZDROWIA PSYCHICZNEGO
- ✓ ZJAWISKO RUMINACJI A SZTUKA PIELĘGNOWANIA WDZIĘCZNOŚCI

poniedziałek 20.02.2023

WYKŁAD II

TRÓJPŁASZCZYZNOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- ✓ INNOWACYJNY EKSPERYMENT DR. JIMA BLUMENTHALA
- ✓ HORMONY KSZTAŁTUJĄCE DOBROSTAN CZŁOWIEKA
- ✓ ĆWICZENIA FIZYCZNE I ICH WPŁYW NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA
- ✓ RODZAJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
 - aktywność aerobowa
 - aktywność wysiłkowa
 - ćwiczenia rozciągające
- ✓ ZJAWISKO RUMINACJI A SZTUKA PRZEBACZANIA

wtorek 21.02.2023

WYKŁAD III

WIELOWYMIAROWA AKTYWNOŚĆ INTELEKTUALNA

- ✓ FIZJOLOGICZNO-ANATOMICZNA CHARAKTERYSTYKA RUMINACJI
- ✓ PRZEPROGRAMOWANIE UMYSŁU
- ✓ LIKWIDACJA MATERIALNYCH PODSTAW RUMINACJI
- ✓ MIŁOŚĆ JAKO PIERWOTNA POTRZEBA CZŁOWIEKA

środa 22.02.2023

WYKŁAD IV

KĄPIELE SŁONECZNE

- ✓ DOBRODZIEJSTWO PROMIENI SŁONECZNYCH
 - witamina D3
 - serotonina, a melatonina
 - regulacja potencji seksualnej i cyklu miesięcznego
 - profilaktyka antyrakowa jelita grubego
 - wpływ promieni słonecznych na częstotliwość i jakość stosunków międzyludzkich
- ✓ USTAWIANIE ZEGARA BIOLOGICZNEGO
- ✓ TERAPIA SZTUCZNYM ŚWIATŁEM
- ✓ PROMOWANIE POKOJOWYCH RELACJI W OTOCZENIU

piątek 24.02.2023

WYKŁAD V

RACJONALNE ODŻYWIANIE - CZĘŚĆ I

- ✓ HISTORIA EWOLUCJI ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH
- ✓ CUKIER JAKO POWSZECHNIE ZAŻYWANA TRUCIZNA
- ✓ DEGRADACJA JAKOŚCI MIĘSA
- ✓ PH ORGANIZMU
- ✓ TABELA PRODUKTÓW ZASADOTWÓRCZYCH I KWASOTWÓRCZYCH
- ✓ STAN ZAPALNY JAKO KLUCZOWY CZYNNIK DEPRESJOGENNY
- ✓ STANY ZAPALNE, A NIERÓWNOWAGA TŁUSZCZY OMEGA 3 DO TŁUSZCZY OMEGA 6
- ✓ ZWIĄZEK NIEKTÓRYCH LEKARSTW ZE STANAMI ZAPALNYMI
- ✓ CIERPLIWOŚĆ I UPRZEJMOŚĆ

sobota 25.02.2023

WYKŁAD VI

RACJONALNE ODŻYWIANIE - CZĘŚĆ II

- ✓ ZALETY DIETY WEGETARIAŃSKIEJ
- ✓ LEKTyny JAKO ZAGROŻENIE DIETY WEGETARIAŃSKIEJ
- ✓ PRZYCZYNY NIETOLERANCJI PRODUKTÓW ROŚLINNYCH
 - całoroczny rynek owoców
 - eksperymenty genetyczne
 - pestycydy
- ✓ TABELA PRZEDSTAWIAJĄCA POKARMY ZAWIERAJĄCE I NIEZAWIERAJĄCE LEKTyny
- ✓ PRZYCZYNY NIETOLERANCJI PRODUKTÓW NABIAŁOWYCH
- ✓ PROTOKÓŁ ŻYWIENIA
- ✓ PSYCHOLOGICZNY ASPEKT DOBROCI I WIERNOŚCI

niedziela 26.02.2023

WYKŁAD VII

BEZSENNOŚĆ JAKO ZABURZENIE RYTMU DOBOWEGO

- ✓ CZAS PRYWATNY - RELAKSACYJNY
- ✓ LĘK I NIEPOKÓJ A SEN
- ✓ HISTORIA EARLA P. HANLEYA
- ✓ PSYCHOLOGICZNE ZASADY REDUKCJI ZMARTWIEŃ
- ✓ ZNACZENIE SNU DLA UMYSŁU
- ✓ CYWILIZACYJNE UWARUNKOWANIA BRAKU SATYSFAKCJONUJĄCEGO SNU
- ✓ FIZJOLOGICZNE UWARUNKOWANIA SATYSFAKCJONUJĄCEGO SNU
- ✓ NATURALNE FAZY SNU
- ✓ UŻYWKI A SEN
- ✓ COTYGODNIOWY I URLOPOWY ODPOCZYNEK
- ✓ PSYCHOLOGICZNY ASPEKT ŁAGODNOŚCI I OPANOWANIA