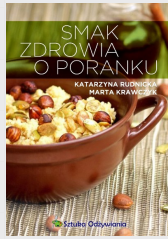




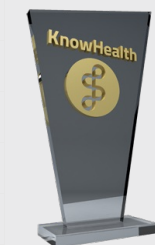
Skorzystaj z zebranej wiedzy, dołącz do społeczności Sztuki Odżywiania na Facebooku, nawiąż współpracę, zostań partnerem lub wolontariuszem projektu. Zapraszamy do kontaktu

Kup teraz!



Nowe artykuły

- [Dieta oczyszczająca kaszą jaglaną](#)
- [Buraki oczyszczają wątrobę](#)
- [Kolo ratunkowe z szybkimi przepisami, czyli zapowiedzieli nam się goście](#)
- [Dieta podczas karmienia piersią](#)
- [ABC niejadka. Część II.](#)
- [ABC niejadka. Część I](#)
- [Dieta dla osób z wysokim poziomem cholesterolu](#)
- [Zdrowsza siostra białej maki](#)
- [Wpływ śniadania na zdrowie](#)
- [Żywność wysokoprzetworzona](#)



Zostaliśmy nagrodzeni w plebiscycie KNOW HEALTH 2011

Menu

Aktualności

Warsztaty dla rodziców w Olsztynie



Serdecznie zapraszamy na otwarty warsztat o tematyce: **Żywność Wysokoprzetworzona – czy wiemy co to jest?**, który odbędzie się 6 listopada o godz. 15.30 do 17.00 w Przedszkolu Szesnastka im. Ireny Kwintowej w Olsztynie ul. Zamenhafa 20. Warsztaty poprowadzi **Katarzyna Podbielska**.

Tematyka warsztatu:

- » co to są produkty wysokoprzetworzone
- » wartość odżywcza produktów przetworzonych
- » substancje dodatkowe, czy potrzebne ?
- » porównanie produktów naturalnych i przetworzonych
- » proste powiązania w swojej kuchni

Osoby chętne na warsztat prosimy o zgłoszenie do Pani dyrektor Jolanty Jastrzębskiej, mail: jolajas@op.pl lub tel. 895260070, 895269576. Koszt uczestnictwa – 15 zł

Organizator: Przedszkole Szesnastka im. Ireny Kwintowej w Olsztynie przy współpracy z projektem Zdrowy Przedszkolak.org

Lubię to! 0

Relacja z debaty "Zdrowe odżywianie - czy jest możliwe?"



26 września w Warszawie odbyła się debata z cyklu Rozmowy o odpowiedzialnym biznesie pt. **"Zdrowe odżywianie - czy jest możliwe?"**. Jednym z panelistów była **Marta Skrzydłowska z Sztuki Odżywiania**. W debacie wzięli udział eksperci ds. żywienia, dyrektor warszawskiej szkoły podstawowej oraz przedstawiciel branży spożywczej.

Spotkanie rozpoczęło się od prezentacji Ewy Albińskiej z

Forum Odpowiedzialnego Biznesu.

Lubię to! 22

Więcej...

Jedźmy sezonowo - jesień



Szukasz porady? [Wejdź](#)

Warsztaty? [Wejdź](#)

Szkoła odżywiania? [Wejdź](#)

Dla firm? [Wejdź](#)

Wspieramy kampanię [Wejdź](#) **ZDROWY Przedszkolak.org**

Newsletter

[Regulamin](#)

Ankieta

Zdrowie to przede wszystkim kwestia:

- genów
- aktywności ruchowej
- zbilansowanej diety



- » Oferta dla firm
- » Indywidualne porady i konsultacje
- » Warsztaty i szkolenia otwarte



www.SztukaOdzywiania.pl

BAKŁAŻAN
BROKUŁ
BRUKSELKA
BURAKI
CEBULA
CYKORIA
CZARNA RZĘPA
DYNIA
JARMUŻ
JEŻYNY
KALAFIOR
KAPUSTA
KOPER WŁOSKI
MARCHEW
PAPRYKA
PASTERNAK
PATISON
PIETRUSZKA
POMIDORY
POR
ROSZPONKA
RUKOLA
SELER
ŚLIWKI
ZIEMNIAKI
ŻURAWINA

JESIĘŃ
JEDZ SEZONOWO

Lubię to! 10

Porady żywieniowe



Zapraszamy w każdy czwartek!

Porady żywieniowe za free!
Kiedy? Każdy **czwartek**,
w godz. **13.00 - 14.00**
Zapisy? Info@sztukaodzywiania.pl
Jak? **skype: sztukaodzywiania**

Rozwiew swoje wątpliwości! Dowiedz się czegoś nowego. Skorzystaj - dlaczego nie?

Sztuka Odzywiania

Lubię to! 9

Koło ratunkowe na początku przeziębienia



Jak reagować, gdy ktoś z rodziny zmarzył, "trzęsie go", ma "szkliste oczy", czyli co robić, gdy zauważamy początki infekcji u siebie lub członka rodziny? Jak wzmocnić organizm, by pobudzić go do samoleczenia oraz jak nie dopuścić do rozwoju infekcji? Jak wyleczyć się naturalnie, bez środków farmaceutycznych?

Pamiętaj, najważniejsza jest szybka reakcja – gdy tylko zauważysz pierwsze objawy przeziębienia.

Lubię to! 34

Więcej...

Ciecierzycza - zamiennik mięsa



Ciecierzycza jest jedną z roślin strączkowych. Jest uprawiana i spożywana na całym świecie, zwłaszcza w krajach, afro-azjatyckich. W Polsce najlepiej znana jest w diecie wegetariańskiej, ze względu na bogaty skład aminokwasowy jest świetnym zamiennikiem mięsa.

Jest dobrym źródłem białka i węglowodanów. Z tego względu naukowcy z Harvard School of Public Health potwierdzają korzystny wpływ ciecierzycy na płuca. Ciecierzycza ma znaczne ilości wszystkich niezbędnych aminokwasów zawierających siarkę. Zawiera znaczne ilości błonnika, zwłaszcza frakcji nierozpuszczonych, które zmniejszają ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Wspomaga trawienie oraz obniża poziom glukozy we krwi, przydatne w leczeniu cukrzycy. Zawarte w niej nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak kwas linolowy i kwas oleinowy poprawiają gospodarkę

- stanu emocji
- finansów
- suplementów diety

Głosuj Wyniki

lipidową, korzystnie wpływają na śledzionę, trzustkę i żołądek.

Lubię to! 51

Więcej...

Debata "Zdrowe odżywianie - czy jest możliwe?"

PDF |



Czy możliwe jest, aby masowe żywienie było zdrowe? Dlaczego żywność ekologiczna jest droższa od „zwykłej”? Jak wybierane jest jedzenie przez restauratorów i stołówki szkolne? O tych i innych zagadnieniach będą dyskutować uczestnicy debaty „Zdrowe odżywianie – czy jest możliwe?” organizowanej przez Forum Odpowiedzialnego Biznesu 26 września w Warszawie.

Kończą się wakacje i rozpoczyna nowy rok szkolny – to dobra okazja, aby zastanowić się nad tym, jakiej jakości było jedzenie, które oferowano nam podczas urlopu w restauracjach i barach, a także czy żywność serwowana dzieciom w szkołach jest zdrowa. Konsumenci chcący zdrowo się odżywiać zmuszeni są do bardzo dokładnego czytania etykiet i poruszania się w gąszczu sprzecznych ze sobą informacji na temat jedzenia, a wybierając żywność ekologiczną – do płacenia

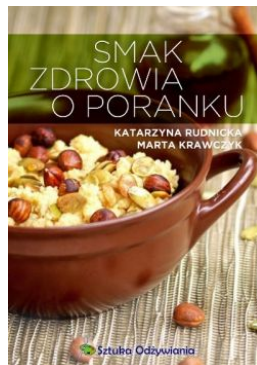
wysokich cen.

Lubię to! 9

Więcej...

Ebook - Smak zdrowia o poranku

PDF |



Powitaj nowy dzień ze „Smakiem zdrowia o poranku”

Chcesz pozytywnie i zdrowo rozpocząć nowy dzień? Masz już dość nudnych kanapek lub musli na mleku? Mamy dla Ciebie pewną propozycję.

Sztuka Odżywiania zaprasza do zakupu i lektury nowego ebooka poświęconego zdrowym śniadaniom – „Smak zdrowia o poranku” autorstwa Katarzyny Rudnickiej, Marioli Natanek oraz Marty Krawczyk – autorki bloga Czym chatą bogata.

Znajdziecie w nim fachowe porady specjalistów zdrowego odżywiania oraz propozycje 29 smacznych i zdrowych śniadań – na ciepło i zimno, na słodko i słono. Pyszne kasze, sałatki i przepis na kawę bez wyrzutów sumienia – to tylko niektóre z naszych pomysłów.

Dodatkowo każdy z przepisów zawiera symbole, określające, wpływ danej potrawy na nasze zdrowie oraz komentarz dietetyka.

Lubię to! 71

Więcej...

Zwiększ swoją pamięć i nie tylko, jedząc rozmaryn

Autor: Marta Skrzydlowska | |



Rozmaryn, przez aromatyczny zapach oraz symboliczne znaczenie jakie zdobył na przestrzeni wieków, ma zaszczytny status wspaniałego zioła wśród wielu kultur na całym świecie. Posiada właściwości kojące, odżywcze, lecznicze, w tym zdolność do poprawy pamięci i ochrony organizmu przed rakiem, a to tylko niektóre z jego korzyści.

Od dawna był doceniany jako symbol przyjaźni, zaangażowania, lojalności i pamięci. Stosowany był do łagodzenia, a nawet wyleczenia przewlekłych chorób, takich jak dna moczanowa lub artretyzm reumatyczny.

Stare cywilizacje używały go jako środka antyseptycznego do zabicia szkodliwych bakterii, do poprawy przepływu krwi do mózgu, co pomagało przy zwiększeniu pamięci. W czasach biblijnych był używany jako środek do oczyszczania organizmu.

Lubię to! 12

Więcej...

Świadomie decyduję - wywiad z Urszulą Mijakoską

PDF |



1. Co skłoniło Panią do napisania książki o diet coachingu?

Urszula Mijakoska: Po skończeniu kilku kursów coachingowych, sama na sobie doświadczyłam, jak wspaniałym narzędziem zmiany i rozwoju jest coaching. Gdy zaczęłam pracować jako biznes coach potwierdził się fakt, że coaching jest

bardzo skuteczną metodą zmiany dla moich klientów. Drugą moją pasją jest zdrowe odżywianie i zdrowy styl życia. Pojawiła się myśl, jak przenieść metodę coachingu do dietetyki, jak sprawić by osoby które chcą schudnąć mogły tego dokonać bez efektu jo-jo itp. Praca nad realizacją tego zamierzenia przyniosła właśnie diet coaching. Ta innowacyjna metoda na polskim rynku znalazła już wielu praktyków. Jest 15 diet coachów, którzy ukończyli prowadzony przeze mnie kurs diet coachingu. Natomiast sam pomysł napisania książki pojawił się wraz z telefonem Pani Renaty Kickiej z wydawnictwa Edgard – Samo sedno. Był następstwem moich działań związanych z rozpowszechnieniem idei diet coachingu.

Lubię to! 6

Więcej...

Plagiatom mówimy NIE!



W połowie czerwca w księgarniach pojawiła się książka Magdaleny Makarowskiej "Jedz Pysznie ... razem z dzieckiem. Czyli kochanie przez gotowanie". Książka ta w znaczącym stopniu narusza nasze prawa autorskie. Nigdy nie wyraziłyśmy zgody na użycie w tej publikacji przepisów oraz tekstów pochodzących z

naszych blogów, stron oraz tych udostępnionych na rzecz kampanii społecznej Zdrowy Przedszkolak.org.

Katarzyna - Sztuka Odżywiania

oraz

Maria - Antoshkowe Smaczki

Marta - In Harmony with Nature

Marta - Czym Chata Bogata

Magda - Zielenina

Justyna - Pani Jekyll i Panna Hyde

Dominika - Tao Zdrowia

Emilia - organizator kampanii społecznej Zdrowy Przedszkolak.org

zdjęcie okładki pochodzi z: <http://wydawnictwofeeria.pl/pl/ksiazka/jedz-pysznie-razem-z-dzieckiem>

Lubię to! 7

Więcej artykułów...

- » Recenzja książki Urszuli Mijakoskiej
- » Zasada 80/20
- » Przez żołądek do serca, czyli efektowne potrawy w kwadrans - darmowy ebook
- » Dzień Wegetarian - pobierz ebooka

<< pierwsza < poprzednia 1 2 następna > ostatnia >>

Strona 1 z 2



» Blip » Śledzik » Wykop » Twitter