

HRANA & ZDRAVJE OD A DO Ž

največji slovenski dogodek zdrave hrane in zdravega življenja



DELO
pr!ma!dea

3 dni
Cankarjev dom
Ljubljana

23.–25. maj 2017
vsak dan
od 10. do 20. ure



KAJ JE DOGODEK HRANA & ZDRAVJE IN KOMU JE NAMENJEN

Projekt Hrana & zdravje je namenjen ozaveščanju najširšega kroga državljanov o vplivu hrane na naše zdravje, saj je danes dokazano, da je velik del bolezni neposredno povezan s hrano in nezdravim načinom življenja, a svoj napačni življenjski slog moramo najprej prepoznati, če ga želimo spremeniti!

Glede na to, da je področje zdravega načina življenja v zadnjih letih doseglo največjo rast med vsemi panogami in da lahko v prihodnjih letih pričakujemo še drastičen porast tistih, ki se bodo odločili za bolj zdrav življenjski slog,

je pravi trenutek, da ljudem ponudimo strokovno izobraževanje, dostopno vsakomur, ki ga te stvari zanimajo. Z izborom predavateljev pa lahko jamčimo, da bodo informacije izobraževalnega namena in da jih bodo dobili od preverjenih, ustrezno izobraženih in zaupanja vrednih strokovnjakov, kar bo dalo dogodku še poseben pomen. Zagotovo je vse naštetu v interesu vsakega med nami.

HRANA & ZDRAVJE – 3-dogodek, na katerem bomo izvedeli več o vplivu hrane na naše zdravje.

Danes se nam zdi, da smo že slišali, videli in prebrali prav vse o zdravi hrani in zdravem življenju, ampak v poplavi informacij, povezanih s hrano in zdravjem, večina dejansko ne ve, kaj je res in kaj ne – kaj je zdravo in kaj ne. Marsikdaj so si te informacije nasprotujoče, zavajajoče, napisane zaradi boljše branosti, gledanosti, velikokrat pisane na kožo oglaševalcev, proizvajalcev ... Še pred dobrim desetletjem je bilo tovrstnih informacij premalo, danes pa jih je občutno preveč in povprečen uporabnik v poplavi informacij o zdravju in zdravem načinu

življenja ne more izluščiti, kaj je res in kaj ne. **Ali hrana neposredno vpliva na naše zdravje in kako, se bomo spraševali skupaj z najbolj priznanimi domačimi in tujimi strokovnjaki s tega področja na 3-dnevnem dogodku HRANA & ZDRAVJE, na katerem bomo dobili strokovne odgovore in odkrili pomembna dejstva, povezana s hrano in kugami 21. stoletja, kot sodobne bolezni pogosto imenujemo.**

Dokazano je, da lahko hrana neposredno povzroča veliko bolezni: bolezni srca, ožilja, raka, sladkorno bolezen, kup avtoimunskih bolezni ... Prav tako pa smo dnevno priče čudežnim ozdravitvam, katerih glavni razlog je predvsem hrana; med njimi so tudi primeri, nad katerimi je uradna medicina že obupala.

Še nikoli ni bilo toliko napisanega o zdravi hrani in zdravem načinu življenja in še nikoli ni bilo toliko obolelih.

Število obolelih in pretežkih narašča, čedalje več je med njimi tudi otrok, število tistih s preveč holesterola tudi narašča, ljudi, ki so jim diagnosticirali diabetes tipa B, je iz leta v leto več, da ne govorimo o drastičnem porastu alergij, bolnikov s celiakijo in vseh drugih bolezni, tako ali drugače povezanih s hrano.

Ljudje verjamejo, da vedo, kaj je zdrava hrana, da je njihov način življenja zdrav, ampak število tistih, ki se res zdravo prehranjujejo, je v praksi majhno, torej je dejstvo, da ljudje jedo slabo in se tega ne zavedajo.

Kaj je zdravo in kaj ne, je vedno znova predmet spora med različno mislečimi. Kako se čim bolj pravilno prehranjevati in kako ostati zdrav, so vprašanja, na katera nam bodo pomagali odgovoriti največji domači in tuji strokovnjaki (zdravniki, dietetiki, prehranski strokovnjaki ...) s področja zdravja in prehrane.

OKVIRNI SEZNAM TEMATIK:

Na predavanjih se bomo dotaknili naslednjih tematik:

- Glutenska preobčutljivost (kako jo prepoznati, se soočiti z njo, kdaj je dieta nujna in kdaj modna muha, na koga se obrniti, kje poiskati prave informacije)
- Hrana in rakava obolenja (ali obstaja povezava in kakšna, kako naj se prehranjujejo tisti, ki so že zboleli ali pa spadajo v rizične skupine)
- Diabetes – kuga 21. stoletja; kako ga preprečiti, se soočiti z njim, če ga že imamo, kako se prehranjevati in kako živeti z njim
- Hrana in bolezni ščitnice
- Hormoni in hrana – hormonske motnje, zanositev, menopavza – kako si lahko pomagamo s hrano
- Veganstvo – da ali ne (okrogla miza – zaradi preveč različnih mnenj)
- Hrana z nizkim deležem OH (keto, paleo, LCHF ipd.) – da ali ne in za koga (okrogla miza)
- Hrana in srčno-žilne bolezni – kaj lahko storimo sami in kako hrana vpliva na srčno-žilne bolezni
- Konzervansi – na kaj moramo biti pozorni
- Maščobe – da ali ne in katere
- Mlečni izdelki – da ali ne (okrogla miza)
- Avtoimunske bolezni in hrana – ali obstaja neposredna povezava in kakšna
- Zdravo hujšanje – kaj je in kako poteka (omizje)
- Bariatrična kirurgija – kdaj, za koga
- Sol v prehrani – na kaj vpliva in kakšne so posledice vnosa preveč ali premalo soli v telo
- Hrana in ledvice – kakšen vpliv ima hrana na naše ledvice, kako jesti, čemu se izogibati
- Prehranska dopolnila in vitamini – ali jih res nujno potrebujemo
- Prehrana otrok – debelost pri otrocih, kako jo preprečiti
- Kaj je bio/eko hrana in kako do nje, je res toliko boljša in zakaj (omizje)
- Prehrana v zrelih letih
- Zdrava predelava hrane
- Pravična trgovina in hrana
- Dobre prakse ravnanja s hrano, kako smotrno nakupovati in se izogniti temu, da hrana pristane v smeteh
- Cepljenje otrok – da ali ne (omizje)
- Novosti na področju zdravljenja in zdravja (več različnih predavanj)
- In še mnogo drugih najaktualnejših tematik povezanih s hrano in zdravjem

ZAKAJ SE DOGODEK HRANA & ZDRAVJE OD A DO Ž RAZLIKUJE OD DRUGIH TOVRSTNIH DOGODKOV:

- Vsa predavanja bodo vodili strokovnjaki, zdravniki, dietetiki in drugi certificirani prehranski ali zdravstveni strokovnjaki!
- Gostili bomo več kot 50 domačih in tujih uglednih predavateljev, ki so izjemna zakladnica znanja s področja zdravja in hrane.
- Skupaj bomo v treh dneh pripravili več kot 40 strokovnih predavanj o zdravju, hrani in zdravem življenju.