

## Pięć przemian - skorzystaj z energii pożywienia - Katarzyna Jaszczyk-Górska

O mnie

---



Od ponad 10 lat nieprzerwanie fascynuje mnie medycyna chińska. Zaczęłam od kursu dietetyki i wprowadzenia jej na co dzień do swojej kuchni.

Uczyłam się medycyny chińskiej u nauczycieli Avicenna Institut.

Skończyłam 4letni kurs Tradycyjnej Medycyny Chińskiej prowadzony przez Matthiasa Hunnecke i kontynuowałam naukę na 4letnim kursie "Diagnostyki różnicowej" prowadzonym przez Claude'a Diolose.

Uzyskałam dyplom Instytutu Avicenny z zakresu dietetyki leczniczej wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Poza tym wzięłam udział w kilku krótkich kursach:

- Ginekologia w TMC - C. Diolosa
- Meridiany cudowne - M. Hunnecke
- Cztery filary organizmu - kurs o ziołach chińskich. Matthias Hunnecke.
- " 50 wspaniałych receptur ziołowych leczących powszechne zaburzenia " Jeremy Ross
- " 40 receptur ziołowych leczących choroby kobiet i dzieci " Jeremy Ross
- "Badanie pulsu" - dr Tadeusz Błaszczak
- Seminaria Elisabeth Rochat de la Vallee, która próbuje przybliżyć nam sposób myślenia starożytnych Chińczyków opierając swoje wykłady na bazie chińskich tekstów klasycznych.
- Qi gong promiennego lotosu - warsztaty qi gong dla kobiet prowadzone przez Daisy Lee.
- Zaburzenia cyklu miesięczkowego - kurs prowadzony przez Magdalenę Jaros.

W 2012 roku ukończyłam studia podyplomowe na kierunku Psychodietetyka w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Studia pozwoliły mi uzupełnić wiedzę o nowe odkrycia medycyny konwencjonalnej i genetyki dotyczące związków jedzenia ze zdrowiem oraz aspekty psychologiczne związane z jedzeniem, a także sposoby pracy z pacjentem nad zmianą nawyków żywieniowych.

Od maja tego roku biorę udział w nowym projekcie Dojrzewalni - Studium dla Liderów i Liderów Grup Wsparcia.

## **Pięć przemian - skorzystaj z energii pożywienia - Katarzyna Jaszczyk-Górska**

O mnie

---

Od 2007 roku prowadzę warsztaty gotowania pod hasłem "Skorzystaj z energii pożywienia".

Chętnie dzielę się swoją wiedzą z osobami, które lubią gotować i sprawia im to radość; chcą zadbać o siebie i swoich bliskich i są otwarte na zmiany swoich nawyków żywieniowych.

Jestem zwolenniczką stopniowego wprowadzania nowych nawyków żywieniowych w zgodzie ze sobą i pamiętając o tym, że jedzenie powinno być przyjemne i powinno nam smakować!



### **Czym jest dla mnie Kuchnia Pięciu Przemian:**

to ciągłe odkrywanie i rozwijanie kreatywności w kuchni.

Przepisy są tylko inspiracją, a:

znając pięć smaków i ich działanie,  
wiedząc co ogrzewa a co ochładza  
oraz jak działają przyprawy i różne sposoby przygotowywania potraw

### **tworzymy potrawy kierując się tym:**

jaka pogoda za oknem  
na co jest akurat sezon  
czego potrzebuje nasze ciało  
i przede wszystkim smakiem!

Katarzyna Jaszczyk-Górska