



UNIWERSYTET WSB **MERITO**  
CHORZÓW KATOWICE

wcześniej  
Wyższa Szkoła  
Bankowa

# Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program studiów

**9**

**178**

**11**

**2**

Liczba miesięcy nauki   Liczba godzin zajęć   Liczba zjazdów   Liczba semestrów

### **PSYCHOLOGIA (54 godz.)**

- Trening umiejętności interpersonalnych,
- Psychologia emocji i motywacji,
- Psychologia jedzenia i odchudzania się,
- Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia),
- Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych,
- Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie).

### **DIETETYKA (58 godz.)**

- Podstawy żywienia człowieka,
- Fizjologia żywienia,
- Poradnictwo dietetyczne,
- Etyka pracy psychodietetyka,
- Układanie jadłospisów,
- Wartości odżywcze pokarmów.

### **TECHNIKI (64 godz.)**

- Element terapii behawioralno-poznawczej,
- Dialog motywujący w psychodietetyce,
- Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogenny itp.),
- Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna,
- Techniki promocji świadomego stylu życia.

### **EGZAMIN (2 godz.)**

- Test semestralny
- Egzamin końcowy - case study