UNIWERSYTET WSB MERITO POZNAŃ
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

# Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE

UNIWERSYTET WSB MERITO POZNAŃ
wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa

# 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

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu, studentem zawierana jest w formie pisemnej.