

# 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.)

- egzamin końcowy - case study