

# Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program zajęć

**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