

# Psychodietetyka

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program zajęć

**9**

**176**

**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

### **Forma zaliczenia**

- Test semestralny
- Egzamin końcowy – case study