

Podstawy psychodietetyki



Opracowała: Katarzyna Boczar

Program szkolenia:

Moduł I - Co to jest psychodietetyka?

- Co to jest psychodietetyka?
- Komu psychodietetyk może pomóc?
- Dietetyk, a psychodietetyk - jaka jest różnica?

Moduł II - Dlaczego musimy jeść oraz kilka podstawowych informacji związanych z dietetyką.

- Zapotrzebowanie energetyczne
- Podstawowa przemiana materii
- Współczynnik aktywności
- Całkowita przemiana materii
- Składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, woda)

Moduł III - Podstawy psychodietetyki

- Dlaczego jedzenie nie służy już tylko dostarczaniu energii?
- Popularne i atypowe zaburzenia odżywiania
- Psychologiczne aspekty odczuwania głodu
- Jak przebiega proces zmiany?
- Metody i techniki wykorzystywane do pracy z pacjentem w psychodietetyce
- Uzależnienie od cukru

Moduł I

Co to jest psychodietetyka?

Psychodietetyka, to dziedzina wiedzy, która łączy w sobie elementy dietetyki, psychologii oraz medycyny.

Patrzy holistycznie na danego pacjenta, a nie tylko jako ciało, które można odchudzić poprzez redukcję masy ciała i aktywność fizyczną.

Jest ona ukierunkowana na pomoc pacjentom z problemami odżywiania takimi, jak: otyłość, anoreksja, bulimia itp.

Polega ona na obserwacji zachowań ludzkich związanych z odżywianiem oraz pewnych schematów z nim związanych.

Dzięki temu, jest możliwość wyciągnięcia odpowiednich wniosków i zaproponowanie rozwiązań, które mogą pomóc w zmianie nawyków żywieniowych zarówno u osób indywidualnych, jak i w danej grupie społecznej.

Psychodietetyk proponuje odpowiednią strategię zmiany nawyków żywieniowych w oparciu o szczegółowy wywiad z pacjentem oraz poznanie jego uwarunkowań psychologicznych, problemów związanych z żywieniem oraz przeżyć, które mogą mieć ogromny wpływ na problem, z którym pacjent się boryka.

Celem pracy psychodietetyka, jest poprawa stanu zdrowia oraz samopoczucia pacjenta zarówno pod względem fizycznym, jak i psychologicznym poprzez zmianę nawyków żywieniowych.

Komu psychodietetyk może pomóc?

- Osobom, które cierpią na zaburzenia odżywiania typu: anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się itp.
- Osobom, które mają problemy z nadwagą lub otyłością.
- Osobom, które stosowały już dużo diet, a mimo to dalej nie mogą zrzucić zbędnych kilogramów lub po jakimś czasie pojawiał się u nich efekt jojo.
- Osobom, które chcą zmienić swoje złe nawyki żywieniowe, ale nie wiedzą w jaki sposób to zrobić.
- Osobom, które nie lubią siebie i swojego ciała, mają kompleksy, uważają, że są za grube, za chude itp.

Czyli jednym słowem psychodietetyk, może pomóc **KAŻDEMU**