



OTYŁOŚĆ-

ZROZUMIEĆ I POŻEGNAĆ

**PÓŁROCZNY WARSZTAT ON-LINE POD OKIEM
PSYCHODIETETYKA**

Beata Kowalska
mgr inż. technologii żywności
psychodietetyk

- ✓ ROZPOCZĘCIE: 4 MARCA
- ✓ ZAKOŃCZENIE: 26 SIERPIEŃ
- ✓ ILOŚĆ GODZIN: 48h
- ✓ ILOŚĆ GODZIN W MIESIĄCU: 8h
- ✓ WYKŁADY: W ŚRODY w godz. 18-20
- ✓ KOSZT CAŁKOWITY: 1800zł lub 6 rat *300zł
- ✓ ZAPISY DO: 14.02.2020
- ✓ ZALICZKA: 300zł
- ✓ KONTAKT: 733-707-052 LUB www.powrotdonatury.net LUB bea773@wp.pl

Czego się nauczysz na warsztacie?

- ✓ Otyłość jako epidemia naszych czasów
- ✓ Czym jest otyłość, źródła, przyczyny, konsekwencje
- ✓ Psychologiczne aspekty otyłości, praca z przekonaniami
- ✓ Poznasz skład chemiczny swojego ciała obecny i wzorcowy
- ✓ Nauczysz się rozpoznawać sygnały ze swego ciała
- ✓ Poznasz mechanizmy regulacyjne głód-sytość
- ✓ Nauczysz się komponowania kaloryczności dla swej fizjologii
- ✓ Poznasz swoje nieprawidłowe przekonania i nawyki żywieniowe
- ✓ Nauczysz się nowych, właściwych sposobów zaspakajania potrzeb organizmu
- ✓ Dowiesz się o mikroflorze jelit i jej roli
- ✓ Żywność, co jeść, ile, w jakim trybie
- ✓ Poznasz proste, smaczne potrawy na co dzień dla całej Twojej rodziny
- ✓ Poznasz choroby dietozależne (np. cukrzyca typu 2)
- ✓ Kompleksowo insulinooporność (fałdy i boczki, tłuste brzuchy)
- ✓ Zajadanie stresu
- ✓ Zaburzenia odżywiania, w tym jedzenie emocjonalne, kompulsywne
- ✓ Codzienne trudności w pracy układu pokarmowego (wzdęcia, gazy, refluks, inne)
- ✓ Poznasz praktyczne narzędzia do zapobiegania otyłości
- ✓ Wiele innych wspierających tematów

PO TYM WARSZTACIE BĘDZIESZ SWYM WŁASNYM PSYCHODIETETYKIEM