

# PSYCHODIETETYKA – PROGRAM KURSU

## 1. Wstęp do psychodietetyki

- Podstawy psychologii
  - Czym jest psychologia
  - Podstawowe pojęcia w psychologii
  
- Psychodietetyka
  - Pojęcie psychodietetyki
  - Psychologia a odchudzanie
  - Rola psychodietetyki w leczeniu dietetycznym
  - Psychologia a zaburzenia odżywiania
  - Metodyka leczenia psychodietetycznego

## 2. Psychologia nadmiernego jedzenia

- Nadwaga i otyłość
  - Problem nadmiernego jedzenia
  - Czynniki, sprzyjające nadmiernemu jedzeniu
  - Psychologiczne przyczyny nadwagi i otyłości
  - Konsekwencje społeczno - psychologiczne nadwagi i otyłości
  
- Wpływ emocji i stresu na zachowania żywieniowe
  - Emocje a zachowania żywieniowe
  - Stres i jego wpływ na zachowania żywieniowe
  - Odchudzanie jako przyczyna i skutek nadmiernego jedzenia

## 3. Metody regulacji sposobu odżywiania

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

- Ogólne zasady zdrowego żywienia
  - Asertywność
  - Budowanie poczucia własnej wartości
  - Sposoby radzenia sobie ze stresem
- 
- Psychologiczne sposoby redukowania nadwagi
    - Zasady zdrowego myślenia
    - Modyfikacja zachowań
    - Wytrwałość i pozytywne myślenie

#### **4. Zaburzenia psychiczne, związane z odżywianiem**

- Anoreksja
- Bulimia
- Ortoreksja i jedzenie kompulsywne