

Plan szkolenia - psychodietetyka - Kuźnia Trenerów

Część dietetyczna

1. Anatomia i podstawy fizjologii układu pokarmowego - bez tego ani rusz.
2. Dietetyka - podstawowe zagadnienia
3. Czym jest jedzenie i funkcjonalny podział żywności
4. Mikroflora układu pokarmowego i oś jelitowo mózgowa
5. Żywnienie a układ hormonalny i neuroprzekaźniki
6. Powody i skutki nadwagi
7. Skuteczne i bezpieczne odchudzanie
8. Wysiłek fizyczny a redukcja masy ciała
9. Wywiad z pacjentem - diagnostyka, badania, pomiary

Część psychologiczna

1. Psychodietetyk/trener personalny a zmiana zachowań zdrowotnych
2. Przyczyny niewłaściwego odżywiania i psychologia jedzenia
3. Rodzinne uwarunkowania nadwagi i otyłości
4. Wspomaganie procesu zmiany w oparciu o modele zmiany zachowań zdrowotnych
5. Czynniki sprzyjające i utrudniające zmianę zachowań zdrowotnych
6. Psychologia odchudzania
7. Sztuka komunikacji z podopiecznym
8. Kształtowanie nawyków prozdrowotnych u podopiecznych