

TRENER ROZWOJU OSOBISTEGO Z PSYCHODIETETYKĄ

Program jest zgodny z przepisami ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2022 r. poz. 574 z późn. zm., dalej „pswn”)



2

SEMESTRY



339h
TEORII



STAŁY DOSTĘP
DO WSZYSTKICH
MATERIAŁÓW



NOWOCZESNOŚĆ
I PONAD 20 LAT
TRADYCJI

SEMESTR I

- Psychologia i socjologia żywienia. Uważne jedzenie
- Wpływ składników żywieniowych na funkcje psychiczne. Neurobiologiczne podstawy funkcjonowania mózgu. Podstawy neurodietetyki
- Żywnienie człowieka i fizjologia żywienia człowieka
- Zespół metaboliczny i konsekwencje psychospołeczne. Neurogeneza, stres oksydacyjny, przeciwutleniacze a dieta
- Potrzeby żywieniowe w poszczególnych etapach rozwoju
- Potrzeby żywieniowe sportowców rekreacyjnych i zawodowych, poradnictwo żywieniowe w sporcie i rekreacji
- Interwencje żywieniowe – dietoterapia wybranych chorób. Praktyczne aspekty pracy z pacjentem

SEMESTR II

- Diet Coaching i narzędzia coachingowe w pracy dietetyka
- Trening mentalny i motywowanie klienta do zmiany
- Rozwój osobisty a zdrowie – pojęcie rozwoju, natura nawyku. Filozofia Kazein
- Teoria i podstawy treningu. Podstawowe metody i zasady treningowe
- Praktyka treningowa promująca zdrowie – bezpieczeństwo i efektywność. Trening ukierunkowany na redukcję tkanki tłuszczowej