

# Psychodietetyka

Forma studiów: Niestacjonarne

Sposób realizacji studiów: Online

OPOLE 2 semestry

## Program studiów

NOWY PROGRAM

### Program studiów podyplomowych na kierunku Psychodietetyka



Liczba miesięcy nauki: **9**



Liczba godzin: **176**



Liczba zjazdów: **11**



Liczba semestrów: **2**

#### PSYCHOLOGIA (54 godz.)

- Trening umiejętności interpersonalnych,
- Psychologia emocji i motywacji,
- Psychologia jedzenia i odchudzania się,
- Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia, ortoreksja, jedzenie kompulsywne, syndrom nocnego jedzenia),
- Konsekwencje psychologiczne i społeczne otyłości i nadwagi u dzieci, młodzieży i dorosłych,
- Zdrowie psychiczne a odżywianie (stres, lęki, fobie, emocje, wpływ jedzenia na zdrowie).

#### DIETETYKA (58 godz.)

- Podstawy żywienia człowieka,
- Fizjologia żywienia,
- Poradnictwo dietetyczne,
- Etyka pracy psychodietetyka,
- Układanie jadłospisów,
- Wartości odżywcze pokarmów.

#### TECHNIKI (64 godz.)

- Element terapii behawioralno-poznawczej,
- Dialog motywujący w psychodietetyce,
- Techniki radzenia sobie ze stresem (relaksacja, trening autogenny itp.),
- Fizjologia ruchu i aktywność fizyczna,
- Techniki promocji świadomego stylu życia.

## Forma zaliczenia



Test semestralny



Egzamin końcowy -  
case study

<https://www.merito.pl/opole/studia-i-szkolenia/studia-podyplomowe/kierunki/psychodietetyka-0>