# WOKÓŁ JEDZENIA

SZCZEGÓŁY PROGRAMU
(9-TYGODNIOWY
KURS ON-LINE)

# WOKÓŁ JEDZENIA

Rozpoczęcie kursu. Tydzień I

# MODUŁ 1

- Mitologia dietologii - poznaj 4 kłamstwa, w które większość z nas wierzy.
- Paradoks otyłości i paradoks odchudzania. To czego raczej nie słyszysz na co dzień.
- Biologiczne i psychologiczne przeszkody w odchudzaniu.
- Przegląd wielu badań dotyczących diet i ich związku z tycien.
- Skutki diet (na metabolizm, układ hormonalny i inne).
- Waga genetyczna. Co to takiego i jak dowiedzieć się ile wynosi?

## STOP DIETOM!

Lubię nazywać tą część hasłem #fuckthediet, ale to raczej nie nadaje się na stronę główną :). Ten moduł to sporo teorii. Jest ona jednak ważna. Będziesz po tym tygodniu miała wystarczającą ilość argumentów (przede wszystkim dla siebie samej) aby nie rozpoczynać kuracji z góry skazanych na niepowodzenie. Wierzę, że ta wiedza, poparta praktyką z dalszych tygodni kursu, pomoże Ci wyjść z błędnego koła odchudzania.

Jeśli pracujesz z grupą na fb, to w tym tygodniu poznajemy siebie i swoje historie odchudzania. Możecie też dobrać się w pary lub trójki mocy :)

"Diety to produkt komercyjny o świetnie zaplanowanym marketingu. Sprzedają nadzieję na lepsze życie, a w przypadku niepowodzenia – obciażają winą konsumenta".
(Swietłana Bronnikowa)

# WOKÓŁ JEDZENIA

5-tygodniowy blok. Tydzień II - VII
(po IV tygodniu robimy przerwę)

# MODUŁ 2

- Głód - najważniejsze narzędzie w utrzymaniu wagi?
- Praktyczne ćwiczenia. Automonitoring.
- Co chcesz zjeść. Co to może oznaczać?
- Jesz, odżywiasz się czy konsumujesz?
- Emocje a jedzenie.
- Punkt sytości.
- Smak.
- Jedzenie intuicyjne a planowanie.

## PIĘĆ TYGODNI PRAKTYKI

W tym module, na bazie pięciu kluczy będziesz doświadczać i zwracać uwagę na swoje odczucia, emocje, potrzeby i sygnały z ciała. Staniesz się swoim własnym obiektem badawczym. Etap eksperymentowania i sprawdzania, co sprawdza się u Ciebie jest podstawą stabilizacji późniejszego jedzenia opartego na intuicji. Przyjrzysz się sobie w kontekście relacji z jedzeniem. Otrzymasz wiele ćwiczeń i wskazówek, które będziesz mogła używać także po kursie.

# WOKÓŁ JEDZENIA

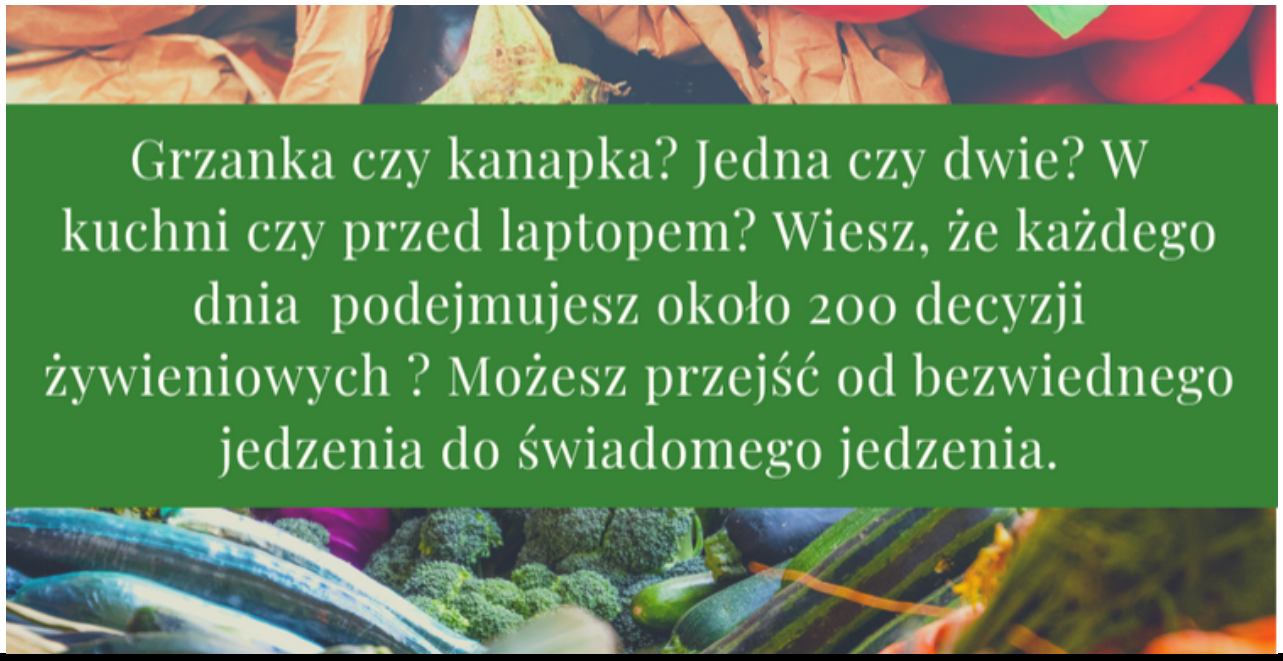
Tydzień VIII

# MODUŁ 3

- Doświadczenia i eksperymenty żywieniowe takie np. bezdenny talerz zupy pomidorowej.
- Magia jadłospisu.
- Margines bezwiedności.
- Mapa umysłowa Twojego comfort food.
- Panorama stołu.
- Wpływ reorganizacji otoczenia.
- Skromny cel lepszego jedzenia zamiast zdrowego.

## DLACZEGO JESZ WIĘCEJ?

Dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chciały? Eksperymenty i badania prowadzone w dziedzinie psychologii jedzenia są często bardzo ciekawe. Myślisz, że wszystko zależy od Ciebie, ale to, ile jemy, zależy też od tego, co dzieje się wokół. Nie bierze się tylko z głodu, lecz z opakowań, zastaw, liczb, barw, kształtów, zapachów, pojemników. Tę tajemną listę można ciągnąć w nieskończoność. Wydaje nam się, że jesteśmy zbyt mądrzy, by dać się oszukać takim trikom... ale czy na pewno?



# WOKÓŁ JEDZENIA

Tydzień IX

# MODUŁ 4

- 7 rodzajów głodu.
- 6 prostych wskazówek jedzenia uważnego.
- Nawyki i wzorce w jedzeniu.
- Pielęgnowanie wdzięczności.
- Fletcheryzm i spowolnienie.

## UWAŻNOŚĆ W ODŻYWIANIU

Czym jest "świadome (uważne) jedzenie"? Zarówno świadome jedzenie, jak i jedzenie intuicyjne mogą ułatwić normalne odżywianie tym osobom, które zmagają się z problemami dietetycznymi. Ignorowanie świadomości w jedzeniu prowadzi w końcu do cierpienia. Kiedy zastosujemy uważność do czynności, jaką jest jedzenie, ujawni nam się świat odkryć i dużej przyjemności. Świat, który mamy ukryty dosłownie przed naszymi oczami i nosami. To nie żywność stanowi problem. Ona nie jest ani dobra ani zła. Uważność jest narzędziem wręcz idealnym do poprawy naszej relacji z jedzeniem.

"Nauczyliśmy się dobierać pokarmy na podstawie liczb (kalorii, węglowodanów, ceny czy czegokolwiek innego), polegając bardziej na swojej umiejętności czytania i liczenia niż na zmysłach. Straciliśmy całkowicie wiarę w zmysł smaku i powonienia, niewyczuwające niewidocznych makro - i mikroelementów, którymi każe nam się przejmować nauka."
(Michael Pollan)

## CO MOŻE OZNACZAĆ DLA CIEBIE UDZIAŁ W KURSIE:

- koniec diet - początek intuicyjnego odżywiania
- koniec objadania się - początek radości ze smakowania jedzenia
- koniec restrykcji i kontrolowania wagi - początek dobrego dbania o siebie
- koniec dotkliwego efektu jo-jo - powrót do "swojej" wagi
- koniec strachu przed jedzeniem, na które naprawdę masz ochotę - początek świadomych wyborów zgodnych z sygnałami płynącymi z ciała.

**Cena kursu różni się w zależności od pakietu jaki wybierzesz**

Małgorzata Zięba - psychodietetyczka, coach. Pomagam kobietom wyjśc z błędnego kola odchudzania, tworzę workbooki do pracy własnej, prowadzę spotkania (np. triady) i sesje psychodietetyczne. W obszarze moich zainteresowań zawodowych znajduje się: jedzenie intuicyjne, uważność, jedzenie emocjonalne, oraz prewencja zaburzeń objadania się.

WWW.MALGORZATAZIEBA.COM