

Konsultacja, edukacja i rady dietetyka

- Konsultacja, edukacja i rady dietetyka to: konsultacja (wstępna i kontrolna), wywiad żywieniowy, pomiary antropometryczne, rozmowa edukacyjna dotycząca nawyków żywieniowych, udzielenie wskazówek i rad na temat czytania etykiet i zakupów kontrolowanych, przykładowe jadłospisy, prowadzenie warsztatów i zajęć.
- Zajęcia skierowane są do różnych wiekowo grup odbiorców (młodzież licealna, studiująca, ucząca się, dorośli) z firm i placówek oświatowych.

1. Konsultacja, wywiad i rady dietetyka (oferta dostępna w gabinecie i w domu pacjenta; skierowana także do placówek oświatowych i firm z dojazdem):

- **konsultacja** (wstępna i kontrolna),
- **wywiad żywieniowy** - analiza historii żywienia: indywidualna, a także dla całej rodziny,
- **wykonanie pomiarów antropometrycznych:**
 - analiza składu ciała - masa ciała, procentowa zawartość wody w organizmie, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej oraz masy kostnej - przy użyciu analizatora składu ciała,
 - pomiary fałdów skórnych - przy użyciu fałdomierza,
 - obliczanie wskaźnika WHR /obwód talii (cm) / obwód bioder (cm) /,
 - analiza wyników,
- **rozmowa edukacyjna**, mająca na celu zmianę nawyków żywieniowych - oparta o wywiad żywieniowy,
- **udzielenie wskazówek i rad** (nauka czytania etykiet, zakupy kontrolowane),
- **przykładowy jadłospis** na 7, 14, 21 dni.

2. Warsztaty: edukacja żywieniowa - dietetyka.

Propozycja tematyki warsztatów z zakresu dietetyki:

1. „Zasady prawidłowego odżywiania”.
2. „Fakty i mity żywieniowe”.
3. „Jak dbać o siebie - całościowe podejście”.
4. „Motywacja do odchudzania”.
5. „Co jeść, by czuć się dobrze”.
6. Oraz wiele innych + możliwość ustalenia tematu, który interesuje odbiorców.

Prowadzenie:

Katarzyna Kulesza

Licencjonowany Dietetyk Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Specjalista ds. Psychologii Żywienia
519-730-630

Koszt spotkania: zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny (od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia, Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1 (zajęcia prowadzone indywidualnie lub grupowo w gabinecie Synergia), w domu (z dojazdem) lub na terenie placówki oświatowej, firmy (z dojazdem).

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**