



Warsztaty o tematyce żywieniowej:

- Skierowane do różnych wiekowo grup odbiorców (dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, młodzież gimnazjalna oraz rodzice dzieci i młodzieży, a także nauczyciele placówek oświatowych).
- - „Zasady prawidłowego odżywiania”.
- „Fakty i mity żywieniowe”.
- „Jak dbać o siebie - całościowe podejście”.
- „Motywacja do odchudzania”.
- „Co jeść, by czuć się dobrze”.
- Oraz wiele innych + możliwość ustalenia tematu, który interesuje odbiorców.
- W skład warsztatu wchodzi :
 - Prelekcja dotycząca tematu.
 - Część praktyczna - krzyżówki, quizy, układanie prawidłowo skomponowanych posiłków, dobór produktów i potraw, nauka czytania etykiet, korekta typowych błędów żywieniowych.
- 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
- Dyskusja

Po odbyciu warsztatu - przewidziany jest **dyplom uczestnictwa + nagrody**

Jest to cykl spotkań po **120 minut**, odbywających się raz w tygodniu lub raz w miesiącu (w zależności od potrzeb).

Prowadzenie:

Barbara Kusto

Psychologia Społeczna, Uniwersytet Opolski
Psychologia Kliniczna, SWPS, Katowice (w trakcie)
Dogoterapeuta, Terapeuta BFB, Terapeuta SI
667-289-145

Katarzyna Kulesza

Licencjonowany Dietetyk Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
Specjalista ds. Psychologii Żywnienia
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 (z dojazdem).

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