



## Warsztaty o tematyce żywieniowej:

- Skierowane do różnych wiekowo grup odbiorców (młodzież licealna, studiująca, ucząca się, dorośli) z firm i 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**