

NOWOŚĆ! Pierwsze na Podkarpaciu poradnictwo psychologa – specjalisty psychodietetyka

Psychodietetyk:

- rozpoznaje prawidłowe i nieprawidłowe nawyki jedzeniowe i pomaga zrozumieć co rządzi naszymi wyborami dotyczącymi jedzenia
- nie zaleca drastycznych cięć kalorii, osłabiających diet ani nie daje gotowych recept, dopasowuje zalecenia i porady do indywidualnych możliwości
- pokazuje jak możemy wpływać na nasze zachowania i samopoczucie
- diagnozuje szczególne zapotrzebowanie żywieniowe (zdrowych i chorych osób), w zależności od wieku, wykonywanej pracy, stanu zdrowia czy stanu fizjologicznego
- edukuje jak zapobiegać chorobom związanym z niewłaściwym odżywianiem
- uczy jak radzić sobie ze stresem, niepokojem, samotnością, złością itd. inaczej niż za pomocą czekoladek i ciasteczek
- pomaga wyznaczyć realny cel i wprowadzić pożądane zmiany oraz wspiera w przechodzeniu przez ich etapy

Proponowane formy pracy z psychodietetykiem:

1. jednorazowa konsultacja psychodietetyczna dla osób z prawidłowymi nawykami żywieniowymi – dla poprawy jakości żywienia i życia, niewielkich zmian masy ciała, zapobiegania chorobom, wspomagająca utrzymanie zdrowia i samopoczucia - z możliwością ponownej konsultacji (wizyty kontrolnej) w dowolnym terminie
2. wspomaganie dążenia do zmiany – poradnictwo długoterminowe oparte na programie zmiany o wysokiej skuteczności, realizowanym m. in. przez Centra Kontroli Chorób w Stanach Zjednoczonych czy narodową służbę zdrowia w Wielkiej Brytanii, ilość wizyt uzależniona od indywidualnych postępów

Gwarancja wsparcia zmiany - dla Klientów którzy już skorzystali z usługi, możliwość bezpłatnego skorzystania z 2 konsultacji w formie kontaktu e-mail (pd.sanok@gmail.com - odpowiedź w ciągu 48h) - w razie dodatkowych pytań, wątpliwości, powrotu do poprzednich nawyków, szczególnego zapotrzebowania na informację, itp.

Czas trwania wizyty: 60minut

Koszt wizyty (wraz z materiałami dla klienta): 70zł

Początek rejestracji: 2 września 2013