

Warsztaty żywieniowo-profilaktyczne

Zadbaj o siebie bez presji, bez ocen, z uważnością

WARSZTATY EDUKACYJNE Z PRZESTRZENIĄ DO DOŚWIADCZANIA I PRAKTYKI

DLACZEGO WARTO?

- Zatrzymasz się i spojrzysz na siebie z uważnością
- Poznasz narzędzia wspierające Cię w drodze do równowagi
- Wzmocnisz poczucie sprawczości w trosce o siebie
- Poszerzysz swoją perspektywę i spojrzysz na zdrowie z większą otwartością
- Wyjdziesz z inspiracją i przestrzenią do dalszego rozwoju

Więcej informacji na stronie internetowej
www.wioletacharytoniuk.pl

Osoba prowadząca:
Wioleta Charytoniuk
Dietetyk | Psychodietetyk
W trakcie studiów na V roku kierunku lekarskiego

Termin:
28.03.2026r.

Miejsce: ul. Ogrodowa 2, Józefosław

Zapisy do 18.03.2026r.
Liczba miejsc ograniczona

Zapisy:
wioleta.charytoniuk@gmail.com

Koszt udziału:
460 zł

Warsztaty adresuję do osób, które chcą:

- Chcą doświadczać więcej wolości i lekkości w relacji z żywieniem
- Mieć więcej zasobów w dbaniu o siebie i swoje potrzeby
- Budować świadome poczucie wpływu na swoje zdrowie
- Chcą wyeliminować ograniczenia, restrykcje bądź wprowadzić wspierające zachowania żywieniowe
- Bliżej poznać siebie, bez oceniania, z zaciekawieniem i łagodnością
- Poszerzyć swoje spojrzenie na zdrowie w ujęciu całościowym

Warsztaty obejmują:

- **8-godzinny program warsztatowy (z zaplanowanymi przerwami, w tym przerwą obiadową)**
- **Materiały z warsztatów w wersji elektronicznej**
- **Pakiet 10 zróżnicowanych jadłospisów**
- **Doświadczenie pracy w grupie jako elementu wsparcia procesu zmiany**
- **Wsparcie grupy i bezpieczną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniem**

PLAN WARSZTATÓW

CZĘŚĆ 1 – DIETETYKA FUNDAMENTY ŚWIADOMEGO ODŻYWIANIA

- Zalecenie żywieniowe, zapotrzebowanie energetyczne, makroskładniki
- Kluczowe aspekty prawidłowo zbilansowanych posiłków (talerz żywieniowy)
- Istotne zagadnienia: błonnik pokarmowy, parametry metaboliczne

CZĘŚĆ 2 – PSYCHODIETETYKA RELACJA Z JEDZENIEM

- Instrukcja obsługi mózgu
- ABC emocji. Model poznawczy. Zniekształcenia poznawcze
- Zasady zdrowego myślenia (zdrowa semantyka)
- Elementy dialogu motywującego
- Model zmiany
- Emocje a jedzenie

CZĘŚĆ 3 – PROFILAKTYKA ZDROWIA ZAPROSZENIE STRESU DO WSPÓŁPRACY

- Budowanie odporności psychicznej
- Poczucie koherencji. Rezyliencja
- Zaproszenie stresu do współpracy
- Profilaktyka wybranych jednostek chorobowych

CZĘŚĆ 4 – ŚWIADOMOŚĆ JAKO FUNDAMENT ZDROWIA

- Budowanie kontaktu z samym/samą sobą
- Identyfikacja wspierających i ograniczających przekonań dotyczących zdrowia
- Rozpoznawanie własnych potrzeb – fizycznych i emocjonalnych





Warsztaty żywieniowo-profilaktyczne

Zadbaj o siebie bez presji, bez ocen, z uważnością

WARSZTATY EDUKACYJNE Z PRZESTRZENIĄ DO DOŚWIADCZANIA I PRAKTYKI

DLACZEGO WARTO?

- Zatrzymasz się i spojrzysz na siebie z uważnością
- Poznasz narzędzia wspierające Cię w drodze do równowagi
- Wzmocnisz poczucie sprawczości w trosce o siebie
- Poszerzysz swoją perspektywę i spojrzysz na zdrowie z większą otwartością
- Wyjdziesz z inspiracją i przestrzenią do dalszego rozwoju

Więcej informacji na stronie internetowej
www.wioletacharytoniuk.pl

Osoba prowadząca:
Wioleta Charytoniuk
Dietetyk | Psychodietetyk
W trakcie studiów na V roku kierunku lekarskiego

Termin:
26.04.2026r.

Miejsce: ul. Ogrodowa 2, Józefosław

Zapisy do 10.04.2026r.
Liczba miejsc ograniczona

Zapisy:
wioleta.charytoniuk@gmail.com

Koszt udziału:
460 zł

Warsztaty adresuję do osób, które chcą:

- Chcą doświadczać więcej wolości i lekkości w relacji z żywieniem
- Mieć więcej zasobów w dbaniu o siebie i swoje potrzeby
- Budować świadome poczucie wpływu na swoje zdrowie
- Chcą wyeliminować ograniczenia, restrykcje bądź wprowadzić wspierające zachowania żywieniowe
- Bliżej poznać siebie, bez oceniania, z zaciekawieniem i łagodnością
- Poszerzyć swoje spojrzenie na zdrowie w ujęciu całościowym

Warsztaty obejmują:

- **8-godzinny program warsztatowy (z zaplanowanymi przerwami, w tym przerwą obiadową)**
- **Materiały z warsztatów w wersji elektronicznej**
- **Pakiet 10 zróżnicowanych jadłospisów**
- **Doświadczenie pracy w grupie jako elementu wsparcia procesu zmiany**
- **Wsparcie grupy i bezpieczną przestrzeń do dzielenia się doświadczeniem**

PLAN WARSZTATÓW

CZĘŚĆ 1 – DIETETYKA FUNDAMENTY ŚWIADOMEGO ODŻYWIANIA

- Zalecenie żywieniowe, zapotrzebowanie energetyczne, makroskładniki
- Kluczowe aspekty prawidłowo zbilansowanych posiłków (talerz żywieniowy)
- Istotne zagadnienia: błonnik pokarmowy, parametry metaboliczne

CZĘŚĆ 2 – PSYCHODIETETYKA RELACJA Z JEDZENIEM

- Instrukcja obsługi mózgu
- ABC emocji. Model poznawczy. Zniekształcenia poznawcze
- Zasady zdrowego myślenia (zdrowa semantyka)
- Elementy dialogu motywującego
- Model zmiany
- Emocje a jedzenie

CZĘŚĆ 3 – PROFILAKTYKA ZDROWIA ZAPROSZENIE STRESU DO WSPÓŁPRACY

- Budowanie odporności psychicznej
- Poczucie koherencji. Rezyliencja
- Zaproszenie stresu do współpracy
- Profilaktyka wybranych jednostek chorobowych

CZĘŚĆ 4 – ŚWIADOMOŚĆ JAKO FUNDAMENT ZDROWIA

- Budowanie kontaktu z samym/samą sobą
- Identyfikacja wspierających i ograniczających przekonań dotyczących zdrowia
- Rozpoznawanie własnych potrzeb – fizycznych i emocjonalnych

