

SPIS LEKCJI W RAMACH PAKIETÓW

Kurs online "Jak zamienić objadanie w zdrową relację z jedzeniem?"

PAKIET PODSTAWOWY	PAKIET STANDARDOWY	PAKIET PREMIUM
<p>MODUŁ 1 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skąd się wzięły Twoje trudności? • Jak komponować odżywcze posiłki? • Jak myślenie 0-1 wpływa na jedzenie? • Jak stawiać cele, by dać sobie szansę na ich realizację? 	<p>MODUŁ 1 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skąd się wzięły Twoje trudności? • Jak komponować odżywcze posiłki? • Jak myślenie 0-1 wpływa na jedzenie? • Jak stawiać cele, by dać sobie szansę na ich realizację? 	<p>MODUŁ 1 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skąd się wzięły Twoje trudności? • Jak komponować odżywcze posiłki? • Jak myślenie 0-1 wpływa na jedzenie? • Jak stawiać cele, by dać sobie szansę na ich realizację?
<p>MODUŁ 2 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sposób na wzmocnienie motywacji • Czego jesteś głodny, gdy jesz emocjonalnie? • Zmiana w obszarze działania • Jak planować posiłki? 	<p>MODUŁ 2 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sposób na wzmocnienie motywacji • Czego jesteś głodny, gdy jesz emocjonalnie? • Zmiana w obszarze działania • Jak planować posiłki? 	<p>MODUŁ 2 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sposób na wzmocnienie motywacji • Czego jesteś głodny, gdy jesz emocjonalnie? • Zmiana w obszarze działania • Jak planować posiłki?
<p>MODUŁ 3 - 2 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samoobserwacja - jak korzystać z automonitoringu? • Jak myśli wpływają na emocje? 	<p>MODUŁ 3 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samoobserwacja - jak korzystać z automonitoringu? • Jak myśli wpływają na emocje? • W jaki sposób umysł płata nam figle, czyli o zniekształceniach poznawczych? • Narzędzia do pracy z myślami 	<p>MODUŁ 3 - 4 lekcje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samoobserwacja - jak korzystać z automonitoringu? • Jak myśli wpływają na emocje? • W jaki sposób umysł płata nam figle, czyli o zniekształceniach poznawczych? • Narzędzia do pracy z myślami

SPIS LEKCJI W RAMACH PAKIETÓW

Kurs online "Jak zamienić objadanie w zdrową relację z jedzeniem?"

PAKIET PODSTAWOWY	PAKIET STANDARDOWY	PAKIET PREMIUM
MODUŁ 4 - 3 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak głód wpływa na występowanie napadów objadania?• Dlaczego jesz automatycznie? O działaniu mózgu i nawykach.• Uważne jedzenie	MODUŁ 4 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak głód wpływa na występowanie napadów objadania?• Dlaczego jesz automatycznie? O działaniu mózgu i nawykach.• Podstawy treningu uważności: wiedza i ćwiczenia• Uważne jedzenie	MODUŁ 4 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak głód wpływa na występowanie napadów objadania?• Dlaczego jesz automatycznie? O działaniu mózgu i nawykach.• Podstawy treningu uważności: wiedza i ćwiczenia• Uważne jedzenie
MODUŁ 5 - 2 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak zatrzymać napad?• Akceptacja myśli i emocji: narzędziownik	MODUŁ 5 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak zatrzymać napad?• Akceptacja myśli i emocji: narzędziownik• Asertywność żywieniowa - czyli, co robić, żeby odżywianie odpowiadało na TWOJE potrzeby?• Jak przeciwstawić się namawianiu? Porcja trików i metod	MODUŁ 5 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak zatrzymać napad?• Akceptacja myśli i emocji: narzędziownik• Asertywność żywieniowa - czyli, co robić, żeby odżywianie odpowiadało na TWOJE potrzeby?• Jak przeciwstawić się namawianiu? Porcja trików i metod
	MODUŁ 6 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem?• Co pomaga zaakceptować ciało?• Jak jeść elastycznie?• Czas na podsumowanie	MODUŁ 6 - 4 lekcje <ul style="list-style-type: none">• Jak radzić sobie z wewnętrznym krytykiem?• Co pomaga zaakceptować ciało?• Jak jeść elastycznie?• Czas na podsumowanie