

# „TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!” KLUB

## INDUL A KÓRHÁZ DOLGOZÓI RÉSZÉRE

**A program célja:** Az egészséges táplálkozás értelmének, elemeinek szakszerű ismertetése, tudatosítása. A táplálkozás biológiai és pszichológiai folyamatainak, a test-lélek egységének értelmezése. Következtetések levonása a résztvevők saját életmódját illetően. Egyénre szabott korrekatív programok kidolgozása.

**A program tartalma:** Az egészséges táplálkozás célja, az egészséges életmód szükségessége. Az evés pszichológiája. Egészséges és ártalmas ételek, összetevők, arányok. Táplálkozás - testmozgás összefüggései. A gyermekek táplálkozása: a gyorsétkeztetés ára. Az időskorúak étrendje. Betegségek diétái. A tudatos vásárlás. Önismeret - táplálkozási szokások - Korrekatív lehetőségek.

Hogyan tudunk e rohanó világban olyan táplálkozási szokásokat kialakítani, ill. a meglévő szokásokat úgy átalakítani, hogy a táplálkozás ne csak mi és családjaink testi egészségét szolgálja, hanem lelki egyensúlyunkat is segítse?

**Jelentkezés: 2013. november 20-ig,  
a következő telefonszámokon lehetséges: 8402, 8083**

Klubvezető szakemberek:

- dr. Erdélyi Zsuzsa - belgyógyász szakorvos (8402)
- dr. Péter Judit gyermekpszichiáter, homeopátiás szakorvos (8083)

Létszám: 10-16 felnőtt

Futamidő: 20 hét (2013. november - 2014. március)

## VÁRJUK AZ ÖN JELENTKEZÉSÉT IS!!!

A tanfolyam a Magyar Individuálszichológiai Egyesület „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok – lokális szintereken” című TÁMOP pályázati támogatást nyert programja keretében valósul meg.  
A klubfoglalkozások a résztvevők számára ingyenesen látogathatók.