

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Rozdział 1. Psychologia odżywiania

- 1.1. Zachowania żywieniowe
- 1.2. Zmiana nawyków
- 1.3. Funkcje jedzenia
- 1.4. Wybory żywieniowe
- 1.5. Emocje a żywienie
- 1.6. Wpływ emocji pozytywnych na wybory żywieniowe
- 1.7. Wpływ emocji negatywnych na wybory żywieniowe
- 1.8. Mechanizmy regulacji emocji poprzez jedzenie
- 1.9. Jedzenie emocjonalne

Rozdział 2. Nadwaga i otyłość. Psychologiczne problemy osób z nadmierną masą ciała

- 2.1. Nadwaga i otyłość
- 2.2. Leczenie nadwagi i otyłości
- 2.3. Problematyka psychologiczna otyłości

Rozdział 3. Modele zmiany zachowań żywieniowych

- 3.1. Modele motywacyjne
- 3.2. Modele postmotywacyjne
- 3.3. Modele holistyczne
- 3.4. Modele zmiany zachowania a skuteczność
- 3.5. Techniki zmiany zachowania oparte na modelach zmiany zachowania
- 3.6. Czynniki osobowe wpływające na zachowania żywieniowe

Rozdział 4. Interwencje psychologiczne w psychodietetyce

- 4.1. Wybrane aspekty komunikacji w obszarze psychodietetyki
 - 4.1.1. Komunikacja werbalna w gabinecie
 - 4.1.2. Zdrowe słowa
 - 4.1.3. Elementy komunikacji pomagające i zakłócające w tworzeniu relacji
 - 4.1.4. Relacja terapeutyczna i jej istota w nurcie poznawczo-behawioralnym

- 4.1.5. Czynniki leczące w relacji
- 4.1.6. Charakterystyka pacjenta gabinetu psychodietetycznego – wstępny wywiad i jego aspekty treściowe
- 4.1.7. Zakończenie relacji i terapii psychodietetycznej
- 4.2. Elementy terapii poznawczo-behawioralnej
- 4.3. Terapia ACT
- 4.4. Dialog Motywujący
- 4.5. Racjonalna Terapia Zachowania

Podsumowanie

Bibliografia