

Psychologia w odżywianiu

Psychodietetyka dziecięca



Dzień dobry, nazywam się Magdalena Topól

Zapraszam serdecznie Państwa do mojego świata psychodietetyki.



Kim jestem?

Jestem psychologiem, specjalistą psychodietetyki,
doradcą ds. żywienia.

Jakie mam doświadczenie?

Swoją drogę zawodową zaczęłam od 2016r.

W oparciu o edukację psychologiczną prowadzę
konsultacje psychodietetyczne oraz warsztaty
profilaktyczne/kulinarne dla dzieci.



Moja misja

Z roku na rok otyłość staje się chorobą, która dotyczy coraz więcej dzieci i nastolatków. Zareagowanie na nią już na wczesnym etapie rozwoju dziecka jest ważną kwestią.

Moją misją jest pomagać najmłodszym oraz całej jego rodzinie stworzyć nowe zdrowe nawyki żywieniowe.

W oparciu o edukację psychodietetyczną uczymy się zasad racjonalnego żywienia. Tworzymy strategię, które później wprowadzają Państwo w swoim domu.

Praca z dzieckiem to praca systemowa z całą rodziną. Dzięki naszej współpracy zyskają Państwo dużo motywacji, wsparcia i inspiracji kulinarnych.



Jak zapobiegać nadwadze i otyłości?



Prawidłowe odżywianie już od narodzin.

Zdrowe odżywianie kobiety będącej w ciąży, karmienie piersią - wszystko to ma wpływ na późniejsze nawyki Maluszka.



Ruch to zdrowie.

Ucz aktywności od małego. Wspólny spacer, rower, basen?



Regularne kontrolowanie masy ciała swojego dziecka.

Dopilnuj wizyty u pediatry/lekarza rodzinnego, a następnie badań bilansowych w okresie rozwoju.



Bądź przykładem.

To my rodzice jesteśmy autorytetami dla naszych dzieci. Dziecko uczy się poprzez obserwacje i naśladowanie.



A co jeśli to nie
pomaga?

Odpowiedzią może być psychodietetyka dziecięca

Rozwiązanie problemu nadwagi lub otyłości jest procesem długofalowym, ale im wcześniej my jako rodzice zareagujemy tym lepiej dla naszego dziecka.

Prowadząc konsultacje psychodietetyczne przyglądam się początkowo nawykom życzeniowym, które doprowadziły do zwiększenia masy ciała.

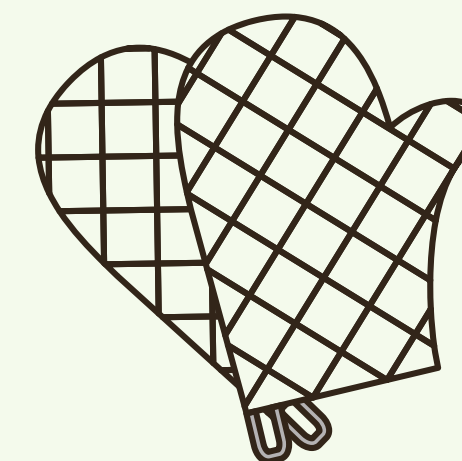
Rozmawiamy też o emocjach (o złości, radości).

Moja praca polega na wdrożeniu zmian w sposobie odżywiania. Poznanie motywacji naszego pacjenta (dziecka, nastolatka). Pokazanie, że rozwiązania istnieją.

Razem pracujemy nad wprowadzeniem do życia odpowiednich strategii, które pomogą nam w nadchodzącej zmianie.

Modyfikacja nawyków często wprowadzana jest w całej rodzinie, bo razem zawsze lepiej i różniej.





Konsultacje psychodietetyczne



Jak wygląda konsultacja?

Jak mamy do niej przygotować się?



1

Ustalamy
dogodny
termin wizyty.

2

Na email zostaje
przesłany
dzienniczek
psychodietetyczny
wraz z instrukcją
wypełnienia.

3

Pierwsza
wizyta w
gabinecie bądź
on-line.

4

Przeprowadzony
zostaje
szczegółowy
wywiad
psychodietetyczny.

5

Określamy
wspólny plan
działania
kolejnych
konsultacji.

Ile potrzebujemy wizyt?

Na pierwszej wizycie po wyznaczeniu celu i planu działania ustalamy w przybliżeniu ilość konsultacji. Czasami potrzebne są trzy - cztery wizyty. Czasami możemy potrzebować dziesięciu wizyt. Wszystko to kwestia indywidualna.

Jest to proces, który trwa i w zależności od Państwa potrzeb, proces współpracy może być krótszy lub dłuższy.

Zalecana regularność spotkań to konsultacje co tydzień, ewentualnie co 2 tygodnie.





A co potem?

Na ostatniej wizycie podsumujemy wspólnie nasz cały proces. Dostaną Państwo konkretne zalecenia wraz z indywidualnymi wskazówkami/ strategiami, które wspólnie opracowywaliśmy w trakcie trwania całego procesu.

A jeśli będziemy mieli jakieś
dodatkowe pytania przed
pierwszą wizytą, bądź po
skończonym procesie?

Jeśli będą Państwo potrzebowali dodatkowych
informacji/porady. Proszę śmiało pisać.



Jak można umówić się na wizytę?

NAPISZ

Wiadomość na adres
kontakt@psychologiapozytywna.com

LUB ZADZWOŃ

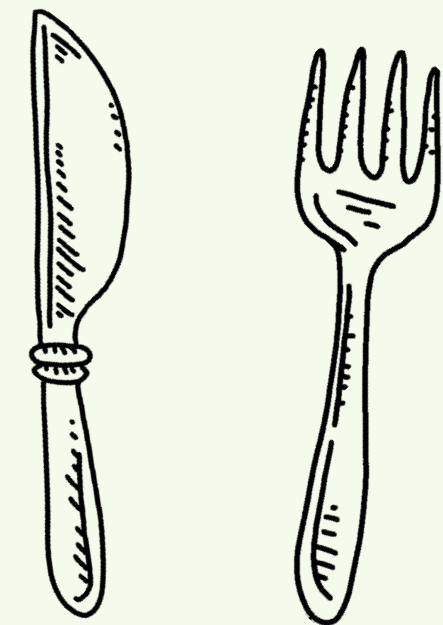
+48 728-895-925

DOSTANIESZ PROPOZYCJĘ

Dwóch pierwszych wolnych terminów.
Po wybraniu dogodnego dla Państwa terminu,
przesłany zostanie dzienniczek
psychodietetyczny.

W DNIU WIZYTY

Spotykamy się na pierwszej
konsultacji w gabinecie/on-
line.



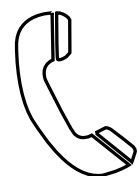
CENNIK USŁUG

Pierwsza
konsultacja psycho-
dietetyczna
120 zł - 60 min.

Konsultacja psycho-
dietetyczna
kontrolna
100 zł - 50 min.

Konsultacja psycho-
dietetyczna
ON-LINE
100 zł - 50 min.

Pakiet:
trzy spotkania +
warsztaty
kulinarne
350 zł



TELEFON

+48 728-895-925



E-MAIL

kontakt@psychologiapozytywna.com



FACEBOOK

[@mtpsiycholog](https://www.facebook.com/mtpsiycholog)



INSTAGRAM

[@mt_psycholog](https://www.instagram.com/mt_psycholog)

Zapraszam do kontaktu

Magdalena Topól

www.psychologiapozytywna.com

