

Dnia 19.03.2025r. w sali 206 WSKKZiU odbyło się kolejne spotkanie sekcji zdrowie a styl życia.

Tematem spotkania były: **psychologiczne aspekty zdrowego odżywiania**, czyli jak budować zdrowe relacje z jedzeniem w ujęciu psychodietetycznym.

Zajęcia poprowadziła specjalistka z zakresu psychodietetyki p. Justyna Wąsowicz-Nowaczyk.

W pierwszej części prelegentka wyjaśniła czym jest psychodietetyka, której celem jest wprowadzanie trwałych zmian w stylu życia przez pracę nad zmianą nawyków żywieniowych i podejściem do jedzenia. Psychodietetyka jest dziedziną łączącą wiedzę z zakresu dietetyki z wiedzą psychologiczną, ponieważ nie można oddzielić umysłu od ciała, gdyż każde ludzkie zachowania, zwyczaje i nawyki (w tym żywieniowe) są efektem procesów zachodzących w ludzkim umyśle.

Następnie prowadząca zapoznała słuchaczy z tzw. **kołem zdrowia** czyli graficzną interpretacją idealnych proporcji aktywności i żywienia prowadzących do zachowania zdrowego stylu życia.

Na koło zdrowia składają się w równych częściach:

- * woda (ok. 2l dziennie);
- * sen (ok. 7 godz. na dobę);
- * aktywność fizyczna i metody odstresowania w tym hobby (ok. 2,5godz. na tydzień);
- * warzywa, główne źródło błonnika;
- * ryby, źródło naturalnej witaminy D oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych;
- * regularność spożywania posiłków;
- * skład pożywienia czyli tzw, zdrowy talerz ($\frac{1}{2}$ warzywa+ $\frac{1}{4}$ białko+ $\frac{1}{4}$ węglowodany);
- * regularne badanie i suplementy;

W trakcie omawiania koła zdrowia prowadząca podkreśliła znaczenie aktywności fizycznej i rozwoju zainteresowań, które nie tylko pozwalają dłużej zachować sprawność fizyczną i umysłową, ale wspomagają również organizm w walce ze stresem mającym wpływ na regularność i skład posiłków oraz leżącym u podstaw wielu chorób cywilizacyjnych (nerwice, depresja, „efekt wypalenia się”).

Drugą część spotkania prowadząca poświęciła wskazówkom jak pracować nad sobą by osiągnąć proporcje określone kołem zdrowia oraz jak zwalczać złe nawyki zarówno żywieniowe jak i te dotyczące naszej aktywności fizycznej oraz przyzwyczajeń i zainteresowań. W tej pracy nad sobą należy pamiętać o:

- * zachowaniu zdrowego rozsądku w podejmowaniu zmian żywieniowych i nawyków (80% dla

zdrowia i 20% dla „szaleństwa”);

- * unikaniu skrajności i restrykcyjności (wprowadzanie zmian powinno być stopniowe ponieważ

gwałtowne i rygorystyczne metody jak np. „diety cud” kończą się niepowodzeniem w 95%);

- * regularności wprowadzanych zmian i konsekwencji w ich realizacji;

- * nieuleganiu emocjom, które mają wpływ na sposób odżywiania się i mogą prowadzić do skrajności: od nadmiernej konsumpcji („zajadanie stresu”) do drastycznych diet kończących się

zwykle porażką i wywołujących ”dyskomfort psychiczny”;

- * korzystaniu z profesjonalnych i sprawdzonych źródeł wiedzy propagowanych przez Narodowe

Centrum Edukacji Żywnościowej.

Wprowadzając zmiany w sposobie odżywiania się i w stylu życia, które powinny być dostosowane do naszych indywidualnych potrzeb i kondycji naszego organizmu należy kierować się dążeniem do uzyskania równowagi pomiędzy zdrową dietą a „dobrostanem psychicznym”, ponieważ zachowanie tej równowagi jest podstawą osiągnięcia powodzenia w przeprowadzaniu zmian.

Na zakończenie p. Justyna Wąsowicz-Nowaczyk odpowiadała na pytania słuchaczy oraz poleciła zainteresowanym książkę: „Psychodietetyka dla każdego” autorstwa: Joanny Michaliny Jurek i Kingi Wittenbeck.

Opracowała Anna Sadowska